

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,
реабілітації і курортології»
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest
(Romania)
CITY University of London (United Kingdom)
Vilnius University (Lithuania)
Vrije Universiteit (Belgium)
Strasbourg University (France)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

15 листопада 2023 року

Полтава 2023

- Адаптовані тренування в інклюзивних класах підвищують участь та зацікавленість учнів у заняттях спортом.
- Розвиваючі рухові навички через реабілітаційний фітнес, вчителі сприяють загальному здоров'ю та самоповазі дітей.
- Партнерські справи у фітнесі сприяють формуванню позитивних взаємин та соціальних навичок серед учнів.

Заняття з реабілітологом на сучасному обладнанні має величезне значення для дітей із неврологічними порушеннями, в післяопераційний період чи в ході відновлення після травм. Найчастіше реабілітаційні заходи відвідують діти із діагнозами ДЦП, м'язовою дистрофією та іншими вродженими порушеннями фізичного розвитку.

Основне завдання під час реабілітації – максимально розвинути рухову активність, привити навички самостійності та сприяти швидкій та безболісній соціалізації у суспільстві. У ході активних чи пасивних тренувань розвивається координація, дрібна моторика, усуваються спазми, покращується іннервація (зв'язок органів з центральною нервовою системою) та кровообіг в уражених ділянках та всьому тілі.

Література

1. <https://naurok.com.ua/provedennya-zanyat-lfk-z-vikoristannyam-innovacijnih-metodiv-yak-efektivnij-sposib-fizichno-reabilitaci-ditey-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-281279.html>
2. <https://inkluzia.com.ua>

Боревич К.В., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Гордієнко О.В., ст. викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ У ФІЗІОТЕРАПІЇ ТА СПОРТІ

Метою кінезіотейпування є стабілізувати м'язи та суглоби, не обмежуючи їхній діапазон руху.

Цю техніку використовується для успішного лікування різних ортопедичних, нервово-м'язових і неврологічних захворювань, допомагає зняти спазм м'язів і стимулювати роботу паралізованих м'язів. В основі цього лежать такі механізми, як координація рухів, регуляція больової чутливості, мікроциркуляція та робота лімфатичної системи, які змінюються під час використання кінезіотейпа.

Практики довели, що кінезіотейпування має унікальні властивості, не властиві класичному тейпуванню. Локальний вплив кінезіотейпа на організм ґрунтується не тільки на механічній фіксації та підтримці, а й на активізації крово- і лімфотоку в травмованій ділянці. Це зумовлено особливою формою

кінезіотейпа, який за своєю текстурою та еластичністю нагадує шкіру людини. Цим ефектом кінезіотейпування якісно відрізняється від спортивного тейпування. Водночас кінезіотейпування не конкурує з класичним тейпуванням. Це пов'язано з тим, що кінезіотейпування не має здатності адекватно підтримувати суглоб і обмежувати його амплітуду, що необхідно для реабілітації наслідків травм опорно-рухового апарату. Сьогодні цей метод включено в комплексне лікування м'язових болів у спині, шиї, верхніх і нижніх кінцівках, остеохондрозу, артриту, артрозу та інших захворювань суглобів, порушень постави, сколіозу, плоскостопості, хвороби Осгуда-Шлаттера, кіфозу (хвороба Шойєрмана-Мау), відновлення після травм і післяопераційних станів після операцій на хребті та суглобах. Його використовують для лікування широкого спектра захворювань. Таким чином, на думку лікарів-практиків і клініцистів, позитивними сторонами техніки кінезіотейпування є швидке відновлення м'язів, суглобів і зв'язок та підтримка м'язів протягом усього дня. Активні дослідження клінічної ефективності кінезіотейпування почалися здебільшого у США наприкінці 1990-х років. Дослідники приділяли увагу різним аспектам ефективності та застосування кінезіотейпування. Світову популярність кінезіотейпування здобуло після Олімпійських ігор 2012 року, коли спортивні лікарі національних команд використовували кінезіотейпування під час змагань. Сьогодні кінезіотейпування стало популярним методом з дуже широким спектром застосування. Дослідження були класифіковані відповідно до основних цілей застосування кінезіотейпів у фізіотерапії та спорті:

- 1) Зменшення синдрому Пейна
- 2) Поліпшення рухового контролю
- 3) Поліпшення фізичної працездатності
- 4) Поліпшення постави
- 5) Поліпшення балансу та координації

Відсутність статистично значущих змін є основним висновком під час аналізу результатів дослідження щодо зміни фізичного рівня спортсменів після застосування стрічки, проте суб'єктивно спортсмени відзначили, що сприйняття фізичного навантаження стало легшим, що може створити нові цілі для використання та подальших досліджень. Ні. Більшість досліджень показують, що кінезіотейпування одразу покращує поставу, що підтверджується зміною кута повороту плечового суглоба, проте ми вважаємо, що для визначення довгострокових ефектів необхідні додаткові дослідження. Під час оцінювання рівня балансу та координації результати варіювалися залежно від місця проведення дослідження. Багаторазове використання кінезіострічки у пацієнтів із нестабільністю гомілковостопного суглоба під час підйому сходами, стрибків і поворотів показало якісні зміни, тоді як дослідження на спортсменах не показали результатів, які б свідчили про здатність стрічки покращувати рівновагу та координацію. Як вимірювальні інструменти в цих дослідженнях використовували різні тести на рівновагу, такі як Y-тест і тест Ромберга.

Висновок: Кінезіотейпування в фізіотерапії та спорті – ефективний метод, використовуваний для покращення функціональності м'язів, зменшення болю та підтримки оптимального рухового контролю. Воно може сприяти швидкому

відновленню після травм , покращенню стійкості та підтримці правильної позиції тіла , що є особливо важливим у реабілітації та під час занять спортом.

Література

1. Берфайнд, С.М., Химера, Н.Дж. (2015) Рандомізоване контрольне дослідження. Дослідження ефектів кінезіологічної стрічки про пропріоцепцію плечей. Спортивна реабілітація.

2. Григус І. Сучасні уявлення щодо застосування засобів фізичної реабілітації у спортсменів з пошкодженням зв'язкового апарату колінного суглоба / І. Григус // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 19. – С. 124–129.

Гарвасюк О.В., к.мед.н., доцент
*Буковинський державний
медичний університет*

РЕКРЕАЦІЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Поняття «рекреація» не має єдиного визначення. З минулого відомо, що багато вчених використовували термін «фізична рекреація» як синонімом до поняття «масова фізична культура». Сьогодні рекреація стає самостійним науковим напрямком. Формується цей напрям на межі деяких наук: медицини, економіки, географії, соціології, фізіології, екології, курортології, психології, теорії фізичного виховання, тощо. Надважливо, що рекреаційна активність становить культурну, суспільну та індивідуально-психологічну цінності. Так, наприклад, індивідуально-психологічна цінність занять полягає у отриманні особистістю орієнтирів здорового способу життя.

Соціологи називають рекреацією сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно-розважальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, поза місцем їх постійного проживання. Таким чином, рекреаційна активність може стати недефективним профілактичним заходом, що протидіятиме негативним наслідкам урбанізації, підвищенню супротиву до стресових впливів, гіподинамії, профілактиці симптоматичних гіпертензій, ішемічної хвороби серця, інсультів. Так, зростання тривалості життя людей у високорозвинених державах спричинило виникнення великих груп людей, а також збільшення відсотка студентської молоді. Обидві групи населення є постійними прибічниками рекреаційної активності.

Слід згадати, що поняття «рекреація» утворене від латинського «recreatio» і має декілька значень: відпочивати, відновлювати, освіжати, зміцнювати, тощо. Історично цей термін пов'язаний зі здоров'ям людини, а отже несе зміст