

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
Національний університет «Чернігівський колегіум
імені Т. Г. Шевченка»
Professional association of kineotherapists and manual therapist from
republic of Moldova
Uniwersytet Szczeciński (Polska)
University of Bucharest (Romania)
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та
реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

**З Б І Р Н И К
НАУКОВИХ ПРАЦЬ**
XV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої
105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,
біології і охорони здоров'я та
60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики
імені професора Т. М. Цонєвої
19–20 вересня 2024 року
м. Одеса
Частина 2
Одеса – 2024

УДК 796611.7–053.67(063)

Рецензенти:

- **С. П. Гвоздій** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;
- **І. Л. Ганчар** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Головний редактор

Босенко Анатолій, доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор

Редакційна колегія:

Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна)
Лизогуб Володимир	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Магльований Анатолій	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Холодов Сергій	Кандидат педагогічних наук, доцент (Україна)

Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XV Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я та 60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики імені професора Т. М. Цонєвої Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 19–20 вересня 2024 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 328 с.

У збірнику наукових праць конференції представлені роботи широкого кола фахівців з сучасних проблем фізичного виховання і спорту. В статтях розкриваються медико-біологічні, фізіолого-гігієнічні, психолого-педагогічні та валеологічні основи розширення адаптаційних можливостей дітей та молоді, зміцнення їх здоров'я, а також питання підготовки фахівців за відповідними напрямками.

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 3 від 31.10.2024 року)

УДК: 796611.7–053.67(063)

З М І С Т

<i>Абрамян Н. Д., Попова Р. К.</i>	6
Психологічний супровід розвитку резильєнтності студентів.....	
<i>Босенко А. І., Топчій М. С.</i>	13
Рівень мотивації сучасних учнів старшої школи до занять з фізичного виховання.....	
<i>Бабак С. В., Любчик О. С.</i>	20
Роль кверцетину у функціонуванні організму та його відновленні.....	
<i>Бабова І. К.</i>	27
Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо щоденної фізичної активності для різних груп населення.....	
<i>Банах В. І.</i>	32
Деякі засадничі положення щодо персоналізації фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти.....	
<i>Балим О. А.</i>	48
Ігрові та корекційні аспекти уроків ЛФК та ритміки для дітей з інтелектуальними порушеннями.....	
<i>Бондаренко Д. А., Дорошенко Т. С., Панасюк Т. О., Келеш Т. О., Варецька О. Ю., Петровська Т. М., Максименко Ю. А.</i>	55
Гендерні особливості ступеню фізичної активності підлітків Одеської області.....	
<i>Борщенко В. В., Мажилівська К. Р.</i>	61
Використання активних та інтерактивних методів навчання на уроках природничих дисциплін.....	
<i>Боярська Т. В., Бобро О. В.</i>	65
Відновлення фізіологічної активності тканин молочної залози засобами фізичної реабілітації.....	
<i>Буховец Б. О.</i>	71
Зміни функціонального стану рівноваги школярів 12 років із депривацією зору....	
<i>Воробієнко А. А., Плиска О. І., Янчій Р. І.</i>	80
Статеві особливості відповіді клітинного та гуморального імунітету у щурів...	
<i>Воскобойнікова Г. Л., Довжук В. В., Коновалова Л. В., Іщенко А. А., Довжук Н. Ш.</i>	88
Педагогічний супровід студентської молоді в освітньому процесі в умовах повномасштабної війни.....	
<i>Галаманжук Л. Л., Демчик К. І.</i>	93
Стан розвитку рухового потенціалу дітей у дошкільний період.....	
<i>Годзієв М. А., Польщаківа Т. В., Гуца С. Г.</i>	103
Порівняльна оцінка ефективності застосування деяких методик лікувальної гімнастики при ідіоматичному сколіозі.....	
<i>Гребеніна А. А., Волчкова О. Є.</i>	108
Застосування засобів фізичної реабілітації в корекції моторного розвитку дітей раннього віку з наслідками уражень нервової системи.....	

Borshchenko V.V., Mazhylovska K.R.

USING ACTIVE AND INTERACTIVE TEACHING METHODS IN THE SCIENCE LESSONS

The article deals with the methodological aspects of the organization and implementation of active and interactive methods into the educational process. The methodical techniques of interactive learning in the science lessons are given. It is proved that the combination of traditional methods and interactive learning is most effective among many ways of activating the students' interest in learning.

Key words: *innovative teaching methods, active and interactive teaching methods, science lessons.*

УДК 796.03:618.19

Боярська Т.В., Бобро О.В.

(Україна, м. Одеса)

ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗІОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТКАНИН МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Стаття присвячена визначенню особливостей впливу фізичних методів реабілітації на відновлення фізіологічної активності тканин молочної залози. Проблема патології молочної залози є однією з найактуальніших проблем у сучасному світі. Причиною її виникнення вважаються гормональні коливання у жіночому організмі. Реабілітаційні методи при відновленні тканин молочних залоз мають бути комплексними. Техніки масажу дозволяють відновити живлення молочної залози, а для отримання стійкого позитивного результату необхідно виконувати фізичні вправи. В ході дослідження визначено вправи, що сприяють функціональному відновленню тканини молочних залоз. Вправи підбираються індивідуально з урахуванням фізичної підготовки та витривалості жінки, стану здоров'я та її віку.

Ключові слова: мастопатія, методи фізичної реабілітації, фізичні вправи.

Актуальність. Патологія молочної залози (МЗ) є однією з найактуальніших проблем сучасності. Безсимптомні перетворення тканини МЗ діагностуються у 20–60% жінок, віком від 20 до 40 років, їх називають мастопатією (фіброзно-кістозні зміни) [3]. Причиною виникнення таких перетворень, вважаються гормональні коливання у жіночому організмі: прогестерону, естрогену, пролактину; а також, всілякі психологічні стресові чинники. Мастопатію як захворювання класично описав J. Velpeau у 1838 році.

Згідно з класифікацією розрізняють дві основні групи фіброзно-кістозних змін: дифузні зміни, які охоплюють патології залозистого, фіброзного та змішаного типів. Вузлові, це локальні ущільнення в МЗ, які можуть бути поодиноким або множинними. Відбувається змінення тканин під впливом гормонів:

1. Естрогени стимулюють новоутворення протоків і клітин сполучної тканини МЗ.
2. Прогестерон сприяє залозистій трансформації альвеол.
3. Пролактин сприяє розвитку лактоцидів, секреції молока, є основним гормоном, який забезпечує лактацію.
4. Гормони щитоподібної залози відіграють важливу роль у морфогенезі й функціональній диференціації епітеліальних клітин молочної залози.
5. Кортизон сприяє утворенню рецепторів пролактину в МЗ і стимулює ріст епітеліальних клітин у синергізмі з пролактином.

Внаслідок дисбалансу гормонів, надлишку естрогенів і зниження рівня прогестерону, відбувається надмірне та неконтрольоване розростання тканин МЗ, що спочатку призводить до розвитку дифузної, а потім вузлової патології тканин МЗ. Також в основі розвитку вузлової патології лежить надлишкове вироблення гормону гіпофіза – пролактину.

Гормональний дисбаланс, який призводить до розвитку вузлової мастопатії, може виникати внаслідок частих штучних абортів, тривалих стресів, неврозів, порушення обмінних процесів (ожиріння, цукровий діабет), гінекологічних захворювань, шкідливих звичок, використання безконтрольної гормональної контрацепції, короткого або тривалого періоду лактації [4].

Вузлові зміни характеризується пухлиноподібними ущільненнями в тканинах МЗ. Вони мають чіткі межі та не з'єднані зі шкірою. У передменструальний період вся МЗ і ущільнення, збільшуються у розмірах через набряк та стають болючими. Біль може поширюватись в плече або лопатку. Іноді при вузловій патології не виникає жодних больових відчуттів.

Мета. Визначенню особливостей впливу фізичних методів реабілітації на відновлення фізіологічної активності тканин молочної залози.

Завдання. Визначити наявність фізичних вправ, що сприяють відновленню життєдіяльності молочної залози.

Методи дослідження. Теоретичний – аналіз наукових джерел щодо вирішення проблемного питання; емпіричний – використання діагностичних вправ та спостереження за фактичним результатом.

Результати та їх обговорення. Якщо розглянути мастопатію не як хворобу, а як умовний термін, який характеризує певний стан МЗ.

Молочна залоза складається з жирової та сполучної тканини, кровоносних та лімфатичних судин, проток і часток, простір між якими заповнений жировою клітковиною [5].

Життєдіяльність МЗ забезпечують передній зубчатий, великий і малий грудний м'яз. Вони відповідають за кровотік та лімфотік у молочній залозі. При укороченні або напруженні цих м'язів перетискаються відповідні судини, в наслідок чого порушується відтік крові і лімфи. При порушенні відтоку, МЗ втрачає свій вигляд (зв'язки Купера відповідають за вид та форму МЗ), перед менструальним циклом можуть з'явитись неоднорідність та больові відчуття.

Реабілітаційні методи при відновленні МЗ мають бути комплексними [1]. Проте одну із головних ролей займає масаж, який позитивно впливає не тільки на фізичний та психічний стан, але і гормональний фон.

Техніки масажу дозволяють відновити живлення молочної залози, що приводить до відновлення її функціонування та естетичного вигляду. Використовуючи масажні техніки, ми розминаємо грудино-ключичну зв'язку та розслабляємо малий і великий грудний м'яз, таким чином відновлюючи відтік і притік крові. Під час таких маніпуляцій вивільняється ключиця, що дає нам змогу пропрацювати й надключичний нерв, злегка розтягуючи його, і підключична зона. Слід зазначити, що малий грудний м'яз не тільки контролює кровопостачання до грудей, його вкорочення призводить до дзьобоподібних лопаток, сутулість плечей та вивертання рук у середину. В такому випадку, обов'язково звертаємо ще увагу на таз і ноги, особливо стопи. Доволі часто у жінок, які мають проблеми з МЗ, можна виявити певну патологію стопи, наприклад, плоскостопість. Якщо патологію виявлено, необхідно обов'язково працювати зі стопами, для покращення їхнього стану. Що своєю чергою призведе до покращення кровотоку і лімфотоку в організмі. Через те, що, стан стопи впливає на стан всіх частин тіла які знаходяться вище, і навпаки.

Для відновлення форми МЗ, її зовнішнього вигляду та життєдіяльності наступним етапом буде робота з надлопатковим нервом. Стимулюючи його, ми допомагаємо судинам які живлять МЗ наповнитись кров'ю. Щоб кров швидше потрапила до МЗ, долонею працюємо на ділянці між ключицею та МЗ, легкими плавними рухами проштовхуючи кров у сторону МЗ. Проте важливо пам'ятати, що існують і протипоказання для проведення масажних технік та інших реабілітаційних заходів [2]. Головними із них є злякисні пухлини; запальні процеси в МЗ; захворювання шкіри; ГРВІ; психічні розлади.

Для отримання стійкого позитивного результату необхідно виконувати фізичні вправи, які будуть укріплювати вищезазначені слабкі м'язи та тримати в тонусі організм в цілому.

В процесі проведення реабілітаційних заходів. Окрім масажних технік нами було визначено вправи що сприяють функціональному відновленню тканини молочних залоз.

Якщо немає больових відчуттів у МЗ, з положення стоячи нахилиємо корпус трішки уперед, злегка можна зігнути ноги в колінах. Згинаємо руки у ліктях і відводимо назад. При больових відчуттях у грудях, вправу можна виконувати стоячи без нахилу або сидячи на м'ячі для фітнесу. Що додатково дасть розслаблення у попереково-крижовому відділі. Поступово можна до вправи додати стрічку еспандер. Кількість повторів 2 підходи по 15 повторень.

Лежачи на спині, ноги підігнути у колінах, розводимо руки в сторони майже до підлоги, далі зводимо одна до одної над грудною кліткою. Ця вправа покращує кровоток до грудних м'язів. Кількість повторів: 2 підходи по 15 повторень. Можна використати гантелі вагою по 0.5 кг.

Лежачи на спині, ноги підігнути у колінах, підіймаємо руки вгору над грудною кліткою. Далі опускаємо руки назад, заводячи за голову (рух у плечовому суглобі), можна злегка зігнути руки у ліктьовому суглобі. Потім повертаємось у вихідну позицію руки над грудною кліткою. Дана вправа допомагає пропрацювати грудні м'язи, зубчастий м'яз та найширший м'яз спини. Кількість повторів: 2 підходи по 15 повторень. Можна використати гантелі вагою по 0.5 кг

Для наступної вправи використовуємо стрічку еспандер. Прив'язуємо її до нерухомої конструкції. Беремо вільні кінці стрічки у руки і згинаючи руки у ліктьовому суглобі, відводимо назад, потім повертаємо у вихідне положення руки перед собою. Кількість повторів: 2 підходи по 15 повторень.

Після завершення вправ, необхідно зробити невелику розтяжку м'язів.

Заводимо праву руку перед собою, лівою рукою підтримуємо і допомагаємо, злегка тягнучи праву руку в лівий бік. Теж саме робимо з лівою рукою. На кожную руку відводимо 10 секунд. Заводимо обидві руки за спину, долоні у замок і намагаємось відвести плечі назад.

Також доцільно буде проводити бесіди про здоровий та активний спосіб життя, що з користю буде впливати на фізичний та психоемоційний стан жінки.

Висновки.

За допомогою теоретичного аналізу літератури щодо визначення механізмів формування мастопатії та методів відновлення тканин молочних залоз, нами розглянуто комплекс вправ, в результаті знайдено вправи, що сприяють функціональному відновленню тканини молочних залоз. Рекомендація: вправи підбирається індивідуально з урахуванням фізичної підготовки та витривалості жінки, стану здоров'я та її віку.

Список використаних джерел

1. Бас О.А., Вовканич А.С. Особливості впливу авторської програми фізичної реабілітації на відновлення сили м'язів, больової і тактильної чутливості у жінок після мастектомії // Спортивна наука України. 2011. № 3. С. 3–10.
2. Місяк С.А. Методологія проведення індивідуальної програми реабілітації пацієнта з інвалідністю внаслідок онкологічного захворювання в умовах реабілітаційного центру // Онкологія. 2015. Т. 17. № 4. С. 292–295.
3. Sardanelli F., Podo F., D'Agnolo G. Multicenter comparative multimodality surveillance of women at genetic-familial high risk for breast cancer // Radiology. 2017. Vol. 242. №3. P. 698–715.
4. Tardivon A., El Khoury C., Thibault F. et al. Elastography of the breast: a prospective study of 122 lesions // Journal of Radiology. 2017. Vol. 88. №5. P. 657–662.
5. Thakur S.B., Brennan S.B., Ishill N.M. Diagnostic usefulness of water-to-fat ratio and choline concentration in malignant and benign breast lesions and normal breast parenchyma: an in vivo (1) H MRS study // Journal of Magnetic Resonance Imaging. 2015. Vol. 33. № 4. P. 855–863.

Boiarska T.V., Bobro O.V.

RESTORATION OF PHYSIOLOGICAL ACTIVITY OF MAMMARY GLAND TISSUES BY MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION

The article is devoted to determining the specifics of the impact of physical rehabilitation methods on the restoration of the physiological activity of breast tissue. Diseases of the mammary gland are one of the most urgent problems of medicine. Hormonal fluctuations in the female body are considered to be the cause of its occurrence. Rehabilitation methods for the restoration of mammary tissue must be comprehensive. Massage techniques allow you to restore the nutrition of the mammary gland, and to obtain a stable positive result, you need to perform physical exercises. In the course of the study, exercises were determined that contribute to the functional recovery of mammary gland tissue. Exercises are selected individually, taking into account a woman's physical fitness and endurance, her state of health and her age.

Key words: *mastopathy, physical rehabilitation methods, physical exercises.*

УДК 376

Буховець Б. О.

(Україна, м. Одеса)

ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ РІВНОВАГИ ШКОЛЯРІВ 12 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ

Анотація. *У школярів 12 років із депривацією зору відмічається стійкі порушення функціонального стану рівноваги, для покращення якої застосовують програми адаптивного фізичного виховання. Представлена програма концептуально є сукупністю поглядів, об'єднаних фундаментальним задумом, провідною ідеєю і метою. Особливістю представленої програми є розробка комплексів коригуючих фізичних вправ, методик кінезіотейпування м'язів тулуба, рухливих та спортивних ігор відповідно до спеціальної медичної*

Наукове видання

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь

XIV Міжнародної науково-практичної конференції,
присвяченої
105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,
біології і охорони здоров'я та
60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики
імені професора Т. М. Цонєвої

19–20 вересня 2024 року
м. Одеса

Частина 2

Матеріали зверстані з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.
Відповідальність за наукову достовірність матеріалів та відсутність плагіату
несуть автори

Головний редактор А. І. Босенко
Технічні редактори: О. В. Бобро
Дизайн обкладинки А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій
(фото Н. А. Орлик)