МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Державна установа «Український науково-дослідний інститут медичної реабілітації та курортології Міністерства охорони здоров'я України»
Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»
Professional association of kinetotherapists 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
Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь

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. 406 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 напрямами.

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національній педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» ***(протокол № від 2024 року)***

УДК: 796611.7–053.67(063)

Степанова В. С., Трапезнікова С. С., Годзієв М. А., Гуща С. Г., Плакіда О. Л. Застосування інноваційних технологій в системі абілітації дітей із затримкою психомовного розвитку…….. **281**

Trandafiresc E-A., Potop V. The hidden game in women's football: a comparative analysis of perceptual, cognitive, psychomotor, and physical skills by positional role…….. **286**

Хорошуха М. Ф., Босенко А. І., Борщенко В. В. Взаємозв'язок смертей молодих спортсменів зі спрямованістю тренувального процесу…… **297**

Холодов С. А., Михайлюк І. М. Застосування методу динамічної пропріоцептивної корекції у фізичній реабілітації дітей з порушеннями психофізичного розвитку…….. **303**

Якуба І. П., Гвоздій С. П. Особливості викладання вибіркового курсу «Стійкість рослин до абіотичних факторів» з використанням інноваційних технологій навчання… **308**

Яремчишин М. М. Психологічні стратегії адаптації молоді під час реабілітації їх родичів – працівників МВС після поранення та взяття у полон…… **314**

Роботи здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня **320**

Алхасов Е. Е. Гідрокінезотерапія та плавання в фізичній реабілітації при сколіозі I та II ступеня у дітей……. **320**

Гурко Е. Ю. Реалізація ігрових технологій на уроках природничих дисциплін…….. **325**

Дмитрієв В.В. Особливості фізичної реабілітації при гіперкіфозі грудного відділу хребта у осіб 35-45 років…… **330**

Жукова О. Г. Особливості фізичної реабілітації при ампутації нижньої кінцівки на етапі допротезної підготовки……. **335**

Концеба А. А. Комплексний підхід до реабілітації іммобілізаційний контрактур ліктьового суглобу…….. **340**

Копійка Н.О. Особливості фізичної реабілітації з використанням спеціальних фізичних вправ при остеохондрозах поперекового відділу хребта…… **349**

Лугова Д.О. Орієнтовані фізичні вправи в нейрореабілітац**ії**……. **355**

Магур Ю. В. Дослідження проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках природничих дисциплін…….. **365**

Мінакова-Лейвікова Ю. В. Вплив йоги на фізичний та психоемоційний стан осіб похилого віку……. **370**

Осипенко К. П. Танцтерапія як медод відновлення після інсульту…….. **376**

Ратушна-Конюхова І. А. Особливості фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі I та II стадії…… **384**

Феш Г І. Орієнтовані фізичні вправи для покращення функцій шийно-комірцевого та грудного відділів хребта……. **389**

Наші автори…… **397**

Ratushna-Konyukhova I. A.

PECULIARITIES OF PHYSICAL REHABILITATION IN HYPERTENSION STAGE I AND II

Rehabilitation program for patients with artherial hypertension of the 1st and 2nd stage, which consisted of physical exercises, massage and Nordic walking according to developed method, showed its effectiveness due to increase of 6-minute walk test data, decrease of body mass index and normalization of blood pressure.

Key words: *physical rehabilitation, physical exercises, Nordic walking, artherial hypertension.*

УДК 612.8+ 615.8

Феш Г. І.

(Україна, м. Одеса)

Науковий керівник – доктор медичних наук,

професор Дегтяренко-Мельник Т. В.

ОРІЄНТОВАНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІЙ ШИЙНО-КОМІРЦЕВОГО ТА ГРУДНОГО ВІДДІЛІВ ХРЕБТА

Анотація. *У статті висвітлюється актуальність вивчення проблеми розробки ефективних практик фізичної реабілітації, які спрямовані на активізацію адаптивних можливостей організму осіб з ураженням хребта. Авторами надано комплексу спеціалізованих фізичних вправ, спрямованих на поліпшення функціонування шийно-комірцевого та грудного відділів хребта. Доведено, що запропонований комплекс фізичної реабілітації з включенням орієнтованих фізичних вправ сприяє покращанню функціонуванню шийно-комірцевого та грудного відділів хребта, знижує больові відчуття, а також*

нормалізує досліджувані загальноприйняті показники, що оцінюють психофізичний стан пацієнтів.

Ключові слова: *грудний відділ хребта, можливості організму, шийний відділ хребта, фізична реабілітація, фізичні вправи.*

Актуальність дослідження. Здоров'я нації слід розглядати як стратегічний запас Держави, а тому розробка засобів фізичної реабілітації його збереження та зміцнення є вельми необхідною в сенсі підтримки благополуччя як громадян нашої країни, так і держави Україна.

На жаль, в останні роки стан здоров'я різних верств населення України значно погіршився, що пов'язано з підвищенням стресового і розумового навантаження, а також з гіподинамією, яка призводить до порушення механізмів саморегуляції та оптимального функціонування основних біологічних систем організму [5].

Хребет є одним з самих важливих в організмі людини, а тому здоровий хребет є неодмінною умовою збереження здоров'я особи. Існують спеціальні вправи та масажні прийоми, які мають залучатися до реабілітаційних комплексів з метою попередження патологічних процесів і їх застосування допомагає відбудовувати оптимальне функціонування сегментів хребта, сприяючі його гнучкості, що в свою чергу забезпечує здоров'я індивіда. Застосування спеціалізованих реабілітаційних комплексів дозволяє зберегти «м'язовий панцир» хребта, товщину хребетних дисків і хрящів, прилеглих зв'язок та суглобових сумок, а також не допускати застійних явищ. Наукові дослідження підтверджують що засоби фізичної реабілітації здатні попередити ураження хребта, відновити деформовані хрящі та диски незалежно від віку, що відсуває процеси старіння.

Проблема розробки ефективних практик фізичної реабілітації, які спрямовані на активізацію адаптивних можливостей організму осіб з ураженням хребта є актуальною в сучасних умовах і набула вже соціально-педагогічного

значення. Заходи фізичної реабілітації для осіб з ураженням хребта покращуватимуть не тільки самовідчуття особи, а й сприятимуть відновленню працездатності [2; 3; 4].

На сучасному етапі глобальної комп'ютеризації головним чинником, який погіршує стан здоров'я людини виступає гіподинамія, а саме тому застосування адекватних засобів фізичної реабілітації для різних вікових груп є вельми доцільним, особливо для осіб, які мають ураження певних сегментів хребта.

Мета дослідження полягала у розробці комплексу спеціалізованих фізичних вправ, спрямованих на поліпшення функціонування шийно-комірцевого та грудного відділів хребта.

Завдання. Пошук фізичних вправ, що сприяють поліпшенню функціонування шийно-комірцевого та грудного відділів хребта.

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

Результати та їх обговорення

На підставі власного методологічного досвіду та практичної діяльності, представляємо авторську розробку щодо переліку спеціалізованих фізичних вправ, які ми використовуємо для реабілітації пацієнтів, що мають погіршення функціонування шийно-комірцевого та грудного відділів хребта.

Представляємо орієнтовані фізичні вправи, які спрямовані на покращання функціонування шийно-комірцевого та грудного відділів хребта.

Вправа 1. Вихідне положення лежачі на спині. В руках – гантелі. Сісти, руки вверх. Витягнутися, коливальними рухами відвести руки назад 15-25 разів. Лягти, розслабитися, повторити 3-5 разів.

Вправа 2. Вихідне положення лежачі на животі. Руки прямі. Ліву руку тягнемо вперед, а ногу – назад. Тримати 20-30 секунд. Розслабитися 30 секунд. Ці рухи повторити правою рукою і ногою.

Вправа 3. Вихідне положення лежачі на спині. Двома руками чи дерев'яними паличками здійснити поколочування грудної клітини та вздовж хребта.

Вправа 4. Вихідне положення лежачі на животі. Здійснити спіральний поворот, повернути п'ятки ліворуч, трохи підняти праве стегно, тримати 5-10 секунд. Підбородок залишається у поглибленні, розслабитися на 5-15 секунд.

Вправа 5. Вихідне положення лежачі на спині, ліва рука на животі, права – на груді, ноги зігнути. Рахуємо 1,2 - випинаємо живіт - вдих; 3-5 - втягуємо живіт – видох. Дихання діафрагмальне. Повторюємо 6-20 разів.

Вправа 6. Вихідне положення лежачі на животі, підбородок знаходиться на долоні. На рахунок 1,2 підбородок прижатий до груді, руки на поясі, лопатки з'єднати, на 3,4 повернутися у вихідне положення. Повторюємо 10-30 разів.

Вправа 7. Вихідне положення лежачі на животі, руки – вздовж тулуба. На 1-2 підняти ліву ногу на 45®, на 3-4 – опустити. Те ж саме здійснити правою ногою. Темп повільний. Повторити 5-25 разів.

Вправа 8. Вихідне положення лежачі на правому боці; права рука піднята вверх, ліва – вздовж тулуба. На 1-2 підняти ліву ногу, на 3-4 повернутися у вихідне положення. Те ж саме здійснити на лівому боці. Повторити 5-6 разів.

Вправа 9. Вихідне положення лежачі на животі, руки – вперед. На 1-2 одночасно підняти руки і ноги, голову не піднимати. 3-4 – повернутися у вихідне положення. Повторити 1-2 рази.

Вправа 10. Вихідне положення лежачі на животі, руки – вперед. На 1-2 підняти голову і плечі, відвести ліву руку назад в сторону з поворотом тулуба ліворуч; на 3-4 – повернутися у вихідне положення. Те ж саме здійснити правою рукою. Повторити 1-2 рази.

Вправа 11. Вихідне положення лежачі на животі, руки – вперед. Здійснити поперемінні рухи прямими руками. Повторити 6-25 разів.

Вправа 12. Вихідне положення лежачі на животі, руки зігнути в ліктях на рівні плечей. На 1-2 – прогнутися і одночасно випрямити руки в ліктях; на 3-4 повернутися у вихідне положення. Повторити 5-20 разів.

Вправи що виконуються лежачі на спині суттєво впливають на емоційний фон людини, вони заспокоюють і розслабляють індивіда, допомагають позбавитися депресії та головних болів. Ці вправи розслабляють м'язи спіни, вони знижують больові відчуття в спині, сприяють усуненню прострілів в поперековому відділі хребта, а також долають скованість у суглобах.

Вправи на животі стимулюють діяльність щитовидної залози і кори надниркиків, підвищують настрій та життєву активність людини, позитивно впливають на нервову систему та психіку індивіда, знижують роздратованість, сприяють емоційній стабільності та впевненості в себе. Ці вправи ідеальні для тих хто має сутулі плечі і спину, негнучкий хребет, впалу грудну клітку та страждають болями в спині. Завдяки тому що ці вправи розтягують хребет, вони витягують його в передню сторону і сприяють підвищенню гнучкості задньої сторони хребта. Крім того, вправи на животі усувають болі в крижаному відділі хребта і кіпчику, допомагають при зміщенні хребців, покращують кровообіг у тазовій ділянці та сприяють омолодженню органів черевної порожнини, оскільки здійснюють їх своєрідній масаж та спричинюють тонізуючу дію на репродуктивні органи.

Вищезазначені вправи застосовувалися нами у пацієнтів в комплексі з прийомами сегментарного масажу, а саме:

- для впливу на *зміни в м'язовому апараті хребта* застосовували вібрацію. Обмежений гіпертонус зникає після ніжної вібрації, а груба вібрація підвищує тонус м'язів хребта. Розминання та валяння підвищують тонус м'язів. Широкі зони з гіпертонусом мязів війно-комерцевого та грудного відділів хребта усувають вібрації, свердління чи переміщення;
- для впливу на *важкодоступні м'язи* а саме підлопатковий м'яз, застосовують спеціальні прийоми. Для впливу на підлопатковий м'яз

лівою рукою фіксують лопатку на рівні плечей, праву руку переміщують між лопаткою та грудною кліткою, зміщуючи лопатку назовні. Виконують прогладжування і розтирання підлопаткового м'яза та ділянки грудної клітки, яка прикрита лопаткою.

- для впливу на *зміни в сполучній тканини* використовують такі спеціальні прийоми як прийоми пилки і витягнення. При набуханні сполучної тканини рекомендують ніжні вібрації, а при втягненнях – прогладжування і глибоке розминання, при вдавленнях – розмивання і валяння.

Особи, яки мали остеохондротичні проблеми були поділені на такі дві групи:

- основну (20 пацієнтів), які отримували повний комплекс фізичної реабілітації, що включав вищезазначені спеціалізовані вправи та прийоми масажу;
- контрольну (20 пацієнтів), що отримували тільки прийоми сегментарного масажу.

Запроваджено порівняльний аналіз щодо ефективності фізичної реабілітації між вищезазначеними групами. Для оцінки ефективності заходів фізичної реабілітації зазвичай використовують біологічні методи дослідження, які рекомендовані у фізичному вихованні та спорті [1]. Для оцінки ефективності запровадженого комплексу фізичної реабілітації нами використані такі загальноприйняті показники: частота серцевих скорочень (ЧСС), рівень артеріального тиску (АТ), оксигенація крові, рівень стресованості, якість сну, а також опитувальник САН (самопочуття-активність-настрій).

На підставі отриманих результатів доведено, що запропонований комплекс фізичної реабілітації з включенням орієнтованих фізичних вправ сприяє покращанню функціонуванню шийно-комірцевого та грудного відділів хребта, знижує больові відчуття, а також нормалізує досліджувані загальноприйняті показники, що оцінюють психофізичний стан пацієнтів. Крім того пацієнти відзначали покращання настрою, якості сну а також зниження стривоженості.

Висновки

Проблема розробки спеціалізованих заходів фізичної реабілітації є вельми актуальною в теперішній час і потребує подальших досліджень в напрямі створення орієнтованих комплексів фізичних вправ та прийомів масажу для покращання функціонування шийно-комірцевого та грудного відділів хребта. Представлений нами комплекс орієнтованих фізичних вправ має реальні перспективи для практичного впровадження в центрах фізичної реабілітації для вдосконалення допомоги пацієнтам що мають проблеми с функціонуванням певних відділів хребта.

Список використаних джерел

1. Босенко А.І. Біологічні методи досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Одеса, 2016. 70 с.

2. Дегтяренко Т. В., Бринза І. В. Взаємозалежність розвитку психіки з психомоторикою в контексті формування рухових якостей особи. Theoretical and practical aspects of modern scientific research: monograph / comp. V. Shpak; chairman of the editorial board S. Tabachnikov. Sherman Oaks: GS publishing services. 2022. P. 228–245

3. Дегтяренко-Мельник Т.В., Бринза І.В. Психофізіологія рухової діяльності: навчальний посібник для студентів ЗВО. Одеса: «Сфінкс», 2024. 379 с.

4. Dehtiarenko-Melnik, T. V., Brynza, I. V. & Yahotin R. S. Psychomotorics & Individuality: monograph. Sherman Oaks, California: GS Publishing Services, 2024. 412 p.

5. Theoretical and practical aspects of modern scientific research: collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2022. 256 p.

Fesch G. I.

TARGETED PHYSICAL EXERCISES TO IMPROVE THE FUNCTION OF THE CERVICAL COLLAR AND THORACIC SPINE

There are special exercises and massage techniques that should be included in rehabilitation programs to prevent pathological processes. The use of exercises helps to restore the optimal functioning of the spinal segments, contributing to its flexibility. The purpose of the study was to develop a set of specialized physical exercises aimed at improving the functioning of the cervical and thoracic spine. Based on the results obtained, it was proved that the proposed complex of physical rehabilitation with the inclusion of physical exercises helps to improve the functioning of the cervical-collar and thoracic spine, reduces pain, and normalizes the studied generally accepted indicators that assess the psychophysical state of patients.

Key words: *thoracic spine, body capabilities, cervical spine, physical rehabilitation, physical exercises.*