

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ВОДІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ ПОРАНЕННЯМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Ястребова Ю. В., Міхєнко О. І.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м. Суми, Україна

Актуальність. Фізична терапія для військовослужбовців, учасників бойових дій з наслідками вогнепальних поранень поряд з мінно-вибуховими травмами (МВТ) є особливо актуальною у нашому сьогоденні з початку повномасштабного відкритого воєнного нападу росії на Україну 24 лютого 2022 року.

Вогнепальна рана є основним видом травм під час проведення бойових дій. Вогнепальна рана - це сукупність пошкоджень, що виникають внаслідок дії снаряда, випущеного з вогнепальної зброї. За характером та течією відрізняється від інших видів ран. Супроводжується утворенням великого масиву нежиттєздатних тканин та тяжкою загальною реакцією організму. Відзначається схильність до тривалого загоєння та частих ускладнень. При вогнепальних ранах можуть спостерігатися всі види ушкоджень органів і тканин: порушення цілісності нервів, м'язів та судин, переломи кісток тулуба та кінцівок, що вимагає застосування комплексної реабілітації та усунення наслідків поранення [2].

Поняття “наслідки” включає стани, що зберігаються протягом року або більше після гострої травми, або у вигляді віддалених проявів функціональних дисфункцій.

Найбільш поширеними наслідками переломів кінцівок є незарослі переломи, уповільнена консолидація перелому, хибні суглоби, дефекти кісток кінцівок, туго рухомість та контрактури суглобів та інше. Можуть виникати, як після консервативного лікування, так і після оперативного лікування [3].

Завданням реабілітації наслідків травм є зменшення больового синдрому, відновлення статодинамічних функцій, нормалізація місцевого кровообігу, покращення репаративної регенерації, відновлення та покращення функції уражених структур, укріплення м'язового апарату, покращення якості життя пацієнта.

Мета дослідження. Оцінка ефективності застосування спеціально розроблених фізичних вправ у воді для відновлення статодинамічних функцій у військовослужбовців з вогнепальними пораненнями нижніх кінцівок.

Виклад основного матеріалу. Досліджували 2 групи по 15 осіб: 1 жінку і 29 чоловіків. Обстеження включало антропометрію, мануально-м'язове тестування, вивчення якості життя та інструментальні методи: гоніометрію, альгезіометрію та ЕКГ. Пацієнти двох контрольних груп отримували пасивну розробку суглобів на тренажерах для реабілітації KineTec, масаж, аплікації з

озокериту, ампліпульстерапію, магнітотерапію, заняття на апараті балансотерапії Biodex, кінезіотерапію. Проводили тестування рівню болю по Візуально-аналоговій шкалі (ВАШ), оригінальна назва Visual Analog scale (VAS). Для другої групи було додано Гідрокінезотерапію та лікувальне плавання, йога у воді та дихальні вправи.

В основі гідрокінезотерапії лежать температурний, хімічний та механічний фактори впливу. Організм, як єдина цілісна система, відповідає на них складною реакцією, включаючи реакції самої шкіри, серцево-судинної, нервової, ендокринної, м'язової систем, теплообміну, окислювально-відновних процесів тощо.

Гідрокінезотерапію проводили в басейні протягом трьох місяців за схемою 6/1 або 5/2 рази на тиждень (заняття/вихідний), по 30-45 хвилин за розробленою методикою, що складається з двох частин. Перша включала розминку, основну частину та заминку із застосуванням вправ на розтяжку, силові вправи та плавання, друга – дихальні вправи у воді.

Фізичні вправи у воді проводили:

- біля борту басейну;
- з опорним положенням (рівень води - від пояса до плечей. Опора - дно басейну або водойми. Вправи виконуються стоячи на дні, відштовхуючись від нього, на місці, в русі: ходьба, біг, стрибки, "водний стрейчінг");
- без опорного положення (тіло знаходиться у воді без опори на дно на глибокій частині басейну);
- з предметами для опори, поліпшення плавучості збільшення опору. З цією метою використовуються рукавички, пояси, нудли, гантелі для аквааеробіки, дошки, калабашки, ласты, трубки для плавання [4].

Для дозування навантаження використовувалася пульсометрія, визначаючи темп, який відповідає функціональним можливостям пацієнтів, музичному супроводу або повній тиші.

Усунення м'язової атрофії та відновлення амплітуди рухів у суглобах відбувалося значно швидше, ніж у контрольної групи пацієнтів, яка отримувала лікувальну фізкультуру лише у залі. Стійкий позитивний ефект настав до кінця 2-х місяців. Проведення занять протягом 3 місяців забезпечувало настання стійкої ремісії.

Висновки. Гідрокінезотерапія дозволяє швидше відновити функції суглобів у порівнянні із традиційними методами. Найбільш швидко відновлюється функція м'язів, повільніше пропріорецепція.

Осьові навантаження у воді переносяться легше, до навантаження можемо приступати раніше ніж у спортзалі, також у воді ми унеможливуємо падіння пацієнта, що стає для пацієнта більш безпечним початком для відновлення. Больові показники у воді по ВАШ (Visual Analog scale) набагато нижче, ніж на заняттях у спортзалі.

Гідрокінезотерапія у комплексній системі фізичної реабілітації військовослужбовців з вогнепальними пораненнями нижніх кінцівок дозволяє повернути хвору людину до повноцінного психосоціального життя і найбільш повне відновлення втраченої працездатності.

Література:

1. Звіряка О. М. Гідрокінезотерапія в системі фізичної реабілітації хворих після переломів кісточок. Анотація роботи: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.03 / Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2009 [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.disslib.org/hidrokinetoterapia-v-systemi-fizichnoyi-reabilitatsiyi-khvorykh-pislja-perelomiv.html>
2. Крук, І. М., Григус, І. М. Фізична терапія військовослужбовців з наслідками вогнепальних поранень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation). 2022. № 12. С. 44-51.
3. Хасан Дандаш. Фізична реабілітація при мінно-вибуховій травмі нижніх кінцівок на поліклінічному етапі: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.03. Харків, 2018. 237 с.
4. Helen Forbes, Elizabeth Watt. Jarvis's Health Assessment and Physical Examination - E-Book Australian and New Zealand. 2020. [Електронний ресурс] // Режим доступу:
https://books.google.com.ua/books?id=Oz0QEAAAQBAJ&pg=PA283&dq=visual+analogue+scale+pain+score+book&hl=uk&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwi215zxjuaBAxWUgSoKHRJWCIAQuwV6BAgOEAg#v=onepage&q=visual%20analogue%20scale%20pain%20score%20book&f=false