

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 напрямками.

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

УДК: 796611.7–053.67(063)

Степанова В. С., Трапезнікова С. С., Годзісв М. А., Гуца 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., Борищенко 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 І та ІІ 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
Конійка Н.О. Особливості фізичної реабілітації з використанням спеціальних фізичних вправ при остеохондрозах поперекового відділу хребта.....	349
Лугова Д.О. Орієнтовані фізичні вправи в нейрореабілітації.....	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. Танцотерапія як метод відновлення після інсульту.....	376
Ратушина-Конюхова І. А. Особливості фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі І та ІІ стадії.....	384
Феш Г.І. Орієнтовані фізичні вправи для покращення функцій шийно-комірцевого та грудного відділів хребта.....	389
Наші автори	397

РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ

УДК 796.03: 616.7:615.8

Алхасов Е. Е.

(Україна, м. Одеса)

Наукові керівники –

д-р мед. наук, професор Бабова І. К.,

д-р пед. наук, канд. біол. наук.,

професор Босенко А. І.

ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ ТА ПЛАВАННЯ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ СКОЛІОЗІ І ТА II СТУПЕНЯ У ДІТЕЙ

***Анотація.** Розроблений комплекс спеціальних фізичних вправ, дихальної гімнастики, рухливих ігор та плавання у поєднанні з загальнорозвиваючими вправами дітей з деформаціями хребта довів свою ефективність щодо поліпшення даних функціональних тестів та рухливості хребта.*

***Ключові слова:** фізична реабілітація, плавання, фізичні вправи, сколіоз, діти.*

Актуальність дослідження. Виклики сучасності, такі як заняття в режимі он-лайн, тривале користування гаджетами, тотальна комп'ютеризація, приводить до значного зниження фізичної активності, що негативно впливає на формування дитячого організму.

Порушення постави є однією з ортопедичних патологій, що найчастіше зустрічаються у дітей і підлітків. Вони складають 90% усіх відхилень від норми

з боку опорно-рухової системи молодших школярів; кожна четверта дитина в Україні має порушення постави, у 5-6 осіб з тисячі це сколіоз [1].

Постава – це природне положення тулуба в розслабленому стані, при якому зберігаються природні вигини хребта. Деформації найчастіше відбуваються в період бурхливого зростання, найчастіше в підлітковому віці. Головним методом, який дозволяє ефективно укріпити м'язовий корсет, вирівняти м'язовий тонус передньої і задньої поверхонь тіла і стегон є лікувальна гімнастика з використанням загальнорозвиваючих та спеціальних фізичних вправ. Спеціально підібрані вправи служать як для зміцнення м'язового корсету, так і для виховання правильної постави у дітей, покращенню рівноваги, координації рухів та позитивно впливають на психічні процеси дитини: розвивають увагу, пам'ять, сприйняття, самоконтроль, силу волі, почуття ритму.

Викривлення постави в дітей проявляється зміною фізіологічних вигинів хребта та формуванням деформацій, що, врешті решт, призводить до порушення функції внутрішніх органів дитини та впливає на розвиток та фізичний стан дитини. До основних причин порушення постави серед школярів належать малорухливий спосіб життя, постійне ходіння по твердій рівній поверхні, носіння неправильного й незручного взуття, використання гаджетів, тривалі статичні навантаження.

Серед усіх видів фізичної активності для дітей регулярні заняття плаванням розглядається як важливий фактор загального розвитку організму та зміцнення здоров'я. Плавання вважається у всьому світі, і в нашій країні, одним із наймасовіших та найдоступніших видів спорту як для дітей, так і для дорослих. Лікувальне плавання застосовується для лікування різних захворювань, їх профілактики та реабілітації і здійснюється за призначенням лікаря. Оздоровче плавання проводиться з метою загартування, попередження захворювань, зміцнення здоров'я. Під час бігу, ходьби, веслуванні на людину позитивно діють лише локомоторні навантаження, то в плаванні до них додаються різні впливи

води, пов'язані з її фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями [2].

Мета дослідження: розробити комплекс фізичних вправ перед заняттями плаванням у дітей з деформаціями хребта та експериментально оцінити його ефективність.

Методи дослідження. Під спостереженням було 16 дітей з деформаціями хребта (порушення постави, сколіоз I та II ст.), середній вік $10,2 \pm 2,1$ роки. Всі діти два рази на тиждень відвідували секцію плавання в спа-комплексі Aqua Paradise (м. Одеса). Термін спостереження складав 3 місяці, з травня по липень, що дозволило проводити заняття на відкритому повітрі. Спа-комплекс Aqua Paradise оснащений закритим басейном, який має довжину 25 м, глибину 2,5 м – 1,8 м, 4 плавальні доріжки, температура води $+28\text{ }^{\circ}\text{C}$; має окрему зону на свіжому повітрі обладнану тентом для спортивних занять з дітьми. Всі діти були обстежені два рази: на початку застосування запропонованого комплексу та при закінченні.

Дітей було розподілено на дві групи (основну і контрольну) по 8 осіб в кожній, які були співставні за видами деформацій хребта. Виявлення порушень постави проводилося за допомогою комбінованого візуального дослідження: огляд дитини з визначенням 10-ти тестів-запитань [3]. При необхідності дітей було оглянуто дитячим ортопедом в поліклінічному відділі ДУ «Український НДІ медичної реабілітації та курортології МОЗ України» (м. Одеса).

Діти в контрольній групі до заняття плаванням виконували запропоновані вправи розминки протягом 10 хв. Тривалість заняття плаванням становить 45 хв.

Основна група додатково до обов'язкової розминки виконувала розроблений нами комплекс спеціальних фізичних вправ, дихальної гімнастики та елементів рухливих ігор, естафет, бігу, який за тривалістю складав 30 хвилин. Тривалість заняття плаванням становить 45 хвилин.

Під час розробки комплексу спеціальних фізичних вправ акцент було зроблено на вправи, які спрямовані на формування правильної постави: вправи

для розвитку рухових навичок і зміцнення м'язового корсета, вправи для формування правильної постави, коригувальні вправи; дихальні вправи, які окрім покращення функції дихання, сприяють нормалізації екскурсії грудної клітини, м'язів, що приймають участь в акті дихання; вправи з елементами рухливих ігор, естафет, бігу, які окрім оздоровчого та загальнозміцнюючого ефектів мають позитивну психологічну дію на дитину, зацікавлюють та заохочують до тренування.

Всім дітям до та після курсу фізичних вправ та плавання проводили наступні оцінювання: вимірювання рухливості хребта по Шоберу (в см) та за відстанню від кінців пальців рук до підлоги при нахилі вперед (см); тести на здатність м'язів передньої черевної стінки утримувати стабільність хребта та здатність м'язів спини утримувати стабільність хребта (в секундах); функціональну пробу Руфф'є.

Результати та їх обговорення

У всіх дітей відмічалися деформації хребта (порушення постави, сколіоз I та II ст.); тести на здатність м'язів передньої черевної стінки утримувати стабільність хребта та здатність м'язів спини утримувати стабільність хребта були в межах 40 с та 30 с відповідно; відмічалось обмеження рухливості хребта. Виконання функціональної проби Руфф'є у більшості дітей було на рівні слабкої та задовільної.

В основній групі у дітей, що займалися плаванням та розробленим нами комплексом вправ, на відміну від контрольної, які займалися тільки плаванням, значно збільшився час виконання тестів на здатність м'язів передньої черевної стінки утримувати стабільність хребта та здатність м'язів спини утримувати стабільність хребта; окремо слід відзначити покращення рухливості хребта (майже всі діти основної групи при нахилі тулуба вперед торкалися пальцями рук підлоги) та грудної клітини при диханні. Показник виконання функціональної проби Руфф'є у 60% дітей основної групи дорівнював доброму результату, спостерігався перехід на один рівень: зі слабого результату до

задовільного, з задовільного до доброго. В контрольній групі спостерігалася лише тенденція до покращення показників.

Висновки

Розроблений нами комплекс спеціальних фізичних вправ, дихальної гімнастики та рухливих ігор у поєднанні з загальнорозвиваючими вправами перед заняттями плаванням у дітей з деформаціями хребта довів свою ефективність щодо збільшення витривалості та покращення фізичного стану.

Список використаних джерел

1. Попова Т.В., Владзимирський А.В. Сучасний погляд на проблему діагностики порушень постави у дітей та підлітків. *Травма*. 2010. Том 11, №5. С. 98-112.
2. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2006. 502 с.
3. Григус І.М., Нагорна О.Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта: навчальний посібник. Одеса: Олді+, 2023. 176 с.

Alkhasov E. E.

HYDROKINESITHERAPY AND SWIMMING IN PHYSICAL REHABILITATION FOR SCOLIOSIS I AND II DEGREE IN CHILDREN

The complex of special physical exercises, respiratory gymnastics, mobile games and swimming in combination with general developmental exercises for children with spinal deformities has proven its effectiveness in improving the data of functional tests and spinal mobility.

Key words: *physical rehabilitation, swimming, physical exercises, scoliosis, children.*