

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Запорізької обласної державної адміністрації
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради

Ministry of Education and Science of Ukraine
Department of Education and Science of Zaporizhzhia Regional State Administration
Municipal Institution of Higher Education “Khortytsia National Educational and Rehabilitation Academy”
of Zaporizhzhia Regional Council



ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
Міжнародної науково-практичної конференції
«СТРАТЕГІЧНІ ОРІЄНТИРИ ОСВІТИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА
ПОВОЄННОГО ЧАСУ: ПРОБЛЕМИ, РІШЕННЯ, ПЕРСПЕКТИВИ»

BOOK OF ABSTRACTS
of the International scientific and practical conference
“STRATEGIC ORIENTATIONS OF EDUCATION AND REHABILITATION IN THE CONDITIONS OF MARTIAL
LAW AND POST-WAR TIMES: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS”

26-27 жовтня 2023 року
October 26–27, 2023

Запоріжжя, Україна
Zaporizhzhia, Ukraine

Тест 6-хвилинна ходьба

Призначення тесту полягає на вимірюванні пройденої відстані протягом 6-хвилинної ходьби коридором (≥ 30 м) у звичайному темпі пацієнта.

Мета тесту – оцінка субмаксимальної переносимості фізичного навантаження, що відповідає можливості виконання щоденних функцій.

Застереження щодо виконання тесту: негайно припинити дослідження, якщо у пацієнта виникають такі симптоми, як біль у грудях, нестерпна задишка, судоми у м'язах нижніх кінцівок, втрата рівноваги, рясне потовиділення, раптова блідість шкіри.

10-хвилинний тест ходи.

Мета тесту – виміряти темп та швидкість ходи.

Для виконання тесту потрібно подолати відстань у 10 метрів, загальна відстань траси 14 метрів. Пацієнту пропонують пройти два рази у нормальному темпі та у швидкому. [7]

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жарська Н. В., Гузій О. В. Фізична реабілітація осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас) у післялікарняний період : організ.-метод. рек. Львів : Ліга-Прес, 2009. 88 с.
2. Триняк М. Г., Сидорчук Л. П., Лєко Б. А. Фізична реабілітація при артеріальній гіпертензії : монографія. Чернівці : Рута, 2003. 109 с.
3. Гемодинамічна лабораторія. *Науковий центр «Veritas»*. URL: <http://angio-veritas.com/services-2-cols/hemodynamichna-laboratoriya/>.
4. Piotrowicz R, Wolszakiewicz J. Cardiac rehabilitation following myocardial infarction. *Cardiology Journal*. 2008. Vol. 15 (5). P. 481–487. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18810728/>.
5. Parizher G., Emery M. Exercise Stress Testing in Athletes. *Clinical Sports Medicine*. 2022. Vol. 41 (3). P. 441–454. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35710271/>.
6. Wayne L S Chan, Tamis W Pin. Reliability, validity and minimal detectable change of 2-minute walk test, 6-minute walk test and 10-meter walk test in frail older adults with dementia. *Experimental Gerontology*. 2019. Vol. 115. P. 9–18. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30423359/>.

Мамедова Діана Атіфівна,

здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя, Україна

Шапвалова Ірина Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ТА ІЗОТОНІЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА У ЖІНОК 20-25 РОКІВ З ХОНДРОМАЛЯЦІЄЮ НАДКОЛІНКА 2-ГО СТУПЕНЮ

Актуальність. Хондромаліяція надколінка визначається як одне з найпоширеніших захворювань колінного суглоба, з яким звертаються пацієнти до травматологів, ортопедів та лікарів спортивної медицини. Відповідно даних статистичних досліджень, рівень захворюваності варіюється в проміжку від 8% до 33% усіх травм колінного суглоба. За даними науковців, захворювання зустрічається як серед фізично активних людей, спортсменів, так і серед інших верств населення. Фахівці визначають, що хондромаліяція надколінка, далі (ХМН), може виникати у підлітків, молодих людей та у пацієнтів старше 60 років. Відповідно наукових досліджень, жінки страждають від ХМН у два-десять разів частіше, ніж чоловіки.

ХМН визначається як патологія, при якій суглобовий хрящ, що покриває поверхню коліна, стає тоншим, м'яким і поступово руйнується. Спровокувати захворювання може як травма, нестабільність

колінного суглоба, так може відбутися і самостійний його розвиток. Процес супроводжується нестабільністю колінно-стегнового суглоба, відбувається рефлекторне гальмування чотириголового м'яза стегна внаслідок болю. Може спостерігатися пателлофеморальний больовий синдром передньої частини колінного суглоба або ділянки позаду колінної чашечки.

Фізичні вправи підвищують м'язовий тонус, запобігають скутості суглобів, мають протизапальну, знеболювальну та регенеративну дію. Доведено, що терапевтичні вправи мають значний вплив на відновлення рухливості суглобів [1].

Фахівці виділяють ізотонічні та ізометричні вправи. Ізотонічні вправи характеризуються скороченням м'язів, рухом у суглобах, при динамічній м'язовій діяльності. Ізометричні вправи характеризуються статичним напруженням м'язів, без зміни їх довжини та без рухів у суглобах, виникає збільшення розмірів і сили м'язів.

Мета дослідження: вивчити ефективність впливу ізотонічних та ізометричних вправ на квадрицепс стегна ураженої кінцівки, їх вплив на біль, якість життя та функціональну здатність у пацієнтів з діагнозом ХМН.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан проблеми в науково-методичній літературі, узагальнити досвід і практику з питань застосування ізометричних та ізотонічних вправ для чотириголового м'яза у жінок 20-25 років з хондромалією надколінка 2-го ступеню.

2. Розробити реабілітаційну програму з ізотонічних та ізометричних вправ для пацієнтів з хондромалією надколінка 2-го ступеню.

3. Оцінити ефективність запропонованої програми застосування ізометричних та ізотонічних вправ для чотириголового м'яза у жінок 20-25 років з хондромалією надколінка 2-го ступеню.

Матеріали і методи дослідження: узагальнення і аналіз даних науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет, функціональні методи, педагогічні методи, методи математичної статистики, відеоматеріали.

У дослідженні брали участь 20 пацієнтів з хондромалією надколінка 2-го ступеню віком 20-25 років. Відповідно до стадії, віку та індексу маси тіла методом випадкової вибірки були сформовані групи: основна група (ОГ) та порівняльна група (ПГ) по 10 осіб у кожній. Середній вік досліджуваних обох груп становив від 22 до 25 років. За результатами фізикального обстеження та магнітно-резонансної томографії було діагностовано ХМН у всіх пацієнтів, які мали скарги на біль. Рівень болю оцінювали за візуально-аналоговою шкалою (ВАШ), функціональну спроможність – за шкалою Лісгольма, а якість життя – за короткою формою 36 (SF-36). Кут Q та окружність стегна оцінювали до і після фізичного навантаження у всіх пацієнтів.

Результати дослідження: у пацієнтів з ХМН спостерігалися достовірні відмінності в показниках кута Q, болю, функціональної спроможності та деяких субкомпонентів якості життя за SF-36 після виконання ізометричних або ізотонічних вправ порівняно з групою порівняння. Не було виявлено достовірних відмінностей в окружності стегна, в оцінці кута Q, болю, функціональної здатності та інших параметрах окремих компонентів якості життя за SF-36.

Висновки: у процесі дослідження було розроблено та експериментально перевірено ефективність застосування ізометричних та ізотонічних вправ. Їх використання сприяло зменшенню м'язової скутості, збільшенню та відновленню рухливості суглобів, зменшенню або купуванню больових відчуттів, функціональної спроможності та покращенню якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Пустовойт Б. А., Пустовойт К. Б. Комплексна фізична післяопераційна реабілітація пацієнтів із синдромом латеральної гіперпресії надколінка в постімобілізаційному періоді. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2018. № 2. С. 23–30.

2. Effects of trigger point dry needling for the management of knee pain syndromes: a systematic review and meta-analysis / Y. Rahou-El-Bachiri and others. *Journal of Clinical Medicine*. 2020. № 9. P. 204–208.

Гаркуша Ольга Володимирівна ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ЛЮДЕЙ З ХВОРОБАМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ.....	546
Мамедова Діана Атіфівна, Шаповалова Ірина Володимирівна ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ТА ІЗОТОНІЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА У ЖІНОК 20-25 РОКІВ З ХОНДРОМАЛЯЦІЄЮ НАДКОЛІНКА 2-ГО СТУПЕНЮ.....	548
Полова Марина ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЛФК ПРИ ТОТАЛЬНОМУ ОДНОСТОРОННЬОМУ ЕНДОПРОТЕЗУВАННІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ ПІСЛЯ КОКСАРТРОЗУ У ЖІНОК 50-55 РОКІВ.....	550
Сорока Богдан Андрійович ВЗАЄМОДІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО.....	551
Степаненко Віталіна Віталіївна ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ.....	553
Шаповалова Ірина Володимирівна, Кармазь Максим ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ВІДНОВЛЕННЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ГРИЖЕЮ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	554
Шаповалова Ірина Володимирівна РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРА АУТИЗМУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ.....	555
РОЗДІЛ 7.	
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ГЕНОФОНДУ НАЦІЇ	
Аксьонова Олена Петрівна, Гвоздьов Микола Володимирович ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ РУХОВОЇ ВМІЛОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	557
Акчурін Амір Рінатович ВПЛИВ ТАЙЛАНДСЬКОГО БОКСУ МУАЙ-ТАЙ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ.....	559
Андрєва Анастасія Олександрівна, Івашевич Володимир В'ячеславович ВИЗНАЧЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ХОРТИЦЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ЗАСОБАМИ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	561
Атаманська Світлана Сергіївна СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ЧИННИКИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ КИЇВЩИНИ.....	564
Барішников Андрій Олексійович МЕТОД РАННЬОГО ВТРУЧАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ – МОЖЛИВІСТЬ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ І КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ.....	566
Безверхня Галина Василівна, Суханова Ганна Петрівна ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ РОЗВИТКУ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	568
Буренко Марина Сергіївна ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ЗМІН ВІЙСЬКОВО-ПОЛІТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ.....	569
Гончаренко Олександр Миколайович ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ГЕНОФОНДУ НАЦІЇ.....	571
Донченко Максим Денисович РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ТА ПЕРЕВАГИ.....	573
Дуняшенко Олександр Олександрович ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ – ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ НАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	574
Іщенко Ірина Володимирівна ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ В. О. СУХОМЛІНСЬКОГО.....	575
Кітченко Інна Павлівна ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ХОРТИЦЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ.....	578
Кокарев Артем Борисович ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ХОРЕОГРАФІЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	580
Коллегаєв Михайло Юрійович ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНИХ ПРОГРАМ УКРАЇНИ.....	582
Любченко Інна Іванівна, Кучай Алла Іванівна ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ.....	584
Мірошніченко Валентина Іванівна ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА ОСНОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	585
Мічкань Родіон Олександрович МОДИФІКОВАНА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО МАСАЖУ В ПРОФІЛАКТИЦІ ТИПОВИХ ТРАВМ У ФУТБОЛІСТІВ.....	587
Рибалка Олена Яківна ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я.....	589
Румянцева Ірина, Мендела Ірина ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ.....	591