

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

4. Розторгуй М., Передерій А. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драго-*

манова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 10(92) 17. С. 61-66.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ ІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ІЗ АРТРОЗОМ ТАЗОСТЕГНОВОГО СУГЛОБУ У ФІТНЕС-ЦЕНТРАХ

Сущенко Людмила Петрівна

доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Каплюшенко Аліна Олександрівна

студентка 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Козицька Алла Павлівна

старший викладач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

За даними статистики Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, на болі в суглобах скаржаться 97% осіб серед людей старше 60 років. Це найбільш розповсюджена група захворювань опорно-рухового апарату сьогодні. Але і молоді люди все частіше стикаються з цими проблемами. Найчастіше вражаються колінні суглоби. Причиною є травми, надмірні навантаження та наявність зайвої ваги. В Україні серед захворюваності опорно-рухового апарату майже третина приходить на артрози, а за поширеністю перше місце займає артроз колінного суглобу.

Артроз тазостегнового суглобу, також відомий як коксартроз, є одним з видів остеоартриту, що впливає на стегнову кістку та гомілкову кістку в області тазового поясу. Основною характеристикою артрозу є дегенеративні зміни в суглобних хрящах та навколишніх тканинах, що призводять до болю, обмеження руху та зниження якості життя пацієнта.

Питання, пов'язані з реабілітацією чоловіків із артрозом тазостегнового суглобу, розглядали такі вітчизняні вчені, як І.Л. Гришин, Ю. Кальниболотький, С.І. Лотогуз, Д.О. Матюшенко, Н.В. Хаймик, А.О. Мозоль та А.В. Ковтун, Є.О. Неведомська та О.О. Писарев, В.Д. Шишук, Б.І. Щербак і А.В. Шишук, В.Й. Шуба та ін.

Проблемі реабілітації чоловіків із артрозом тазостегнового суглобу приділили

увагу зарубіжні вчені А.М. Alhakami [4], M.S. Balik [5], A. Świtoń [6] та ін.

Вчені В.Д. Шишук, Б.І. Щербак і А.В. Шишук вказують, що серед дегенеративно-дистрофічних захворювань тазостегнового суглоба найчастіше зазначається артроз, або коксартроз, який складає від 25% до 77% [1]. Проте, найчастіше артроз тазостегнового суглобу діагностується у людей середнього і похилого віку. до 45 років це захворювання частіше зустрічається у чоловіків, а після 45 років – у жінок [1].

В.Й. Шуба вказує, що молоді працездатні люди хворіють на артроз тазостегнового суглобу через вплив на суглоб несприятливих факторів: інтенсивних фізичних навантажень, травм, ожиріння [2].

Особливе місце в системі реабілітації при артрозі тазостегнового суглобу займає програма, розроблена доктором С.М. Бубновським. Професор С.М. Бубновський розробив методику лікування артрозу тазостегнового суглобу під терміном «кінезіотерапія», засновану на лікуванні суглобів рухом. Система С.М. Бубновського, або лікування за допомогою кінезіотерапії, полягає у виконанні спеціально розроблених вправ на багатофункціональних тренажерах антигравітаційного та декомпресійного характеру.

В.І. Yatsevskiy та Ye.O. Nevedomska вважають, що коли виконуються спеціальні вправи за методикою кінезіотерапії, в роботу зміцнення включаються м'язи, зв'язки,

сухожилля, судини, серце, органи дихання, ендокринна та нервова система; активується система саморегуляції і репарації в організмі [3].

Фізкультурно-спортивна реабілітація може бути корисною для чоловіків з артрозом тазостегнового суглобу, але потребує індивідуального підходу та уважного контролю з боку кваліфікованого фахівця фізкультурно-спортивної реабілітації. Вважаємо за доцільне подати загальні рекомендації щодо можливого застосування засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення здоров'я чоловіків з артрозом тазостегнового суглобу у фітнес-центрах:

Розуміння обмежень та індивідуальних потреб: фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації чи інструктор фітнес-центрів повинні розумітися щодо обмежень, які можуть впливати з артрозу тазостегнового суглобу, і розробляти програми з урахуванням індивідуальних потреб кожного клієнта.

Поміркованість і обережність: заняття повинні бути спрямовані на зміцнення м'язів, поліпшення гнучкості та збільшення діапазону руху суглобів, але при цьому потрібно уникати надмірного навантаження та травмування.

Кардіотренування з низьким навантаженням: кардіотренування, таке як ходьба на біговій доріжці або велотренажері з низьким навантаженням, може сприяти зміцненню серцево-судинної системи та підтримувати загальне здоров'я без надмірного навантаження на суглоби.

Розтяжка та релаксація: важливо також включати у програму розтяжку та релаксаційні вправи для поліпшення гнучкості та зменшення напруги у м'язах і суглобах.

Спеціальні класи для людей з артрозом: деякі фітнес-центри можуть пропонувати спеціальні класи або групи для людей з артрозом, які враховують їхні потреби та обмеження.

Фізичні вправи у фізкультурно-спортивній реабілітації чоловіків з артрозом тазостегнового суглоба у фітнес-центрах можуть бути спрямовані на зміцнення м'язів, поліпшення рухливості та координації, зменшення болю і покращення загального стану здоров'я.

Наведемо приклади фізичних вправ, які можуть бути включені в реабілітаційну програму:

Вправи для зміцнення м'язів тазостегнового суглоба: включення вправ для зміцнення м'язів бедра, які підтримують суглоб, таких як м'язи квадрицепса, згомів, аддукторів та абдукторів, може допомогти зменшити навантаження на суглоб і поліпшити його стабільність.

Вправи для покращення рухливості: розтяжка м'язів, які оточують тазостегновий суглоб, також може бути корисною для збільшення діапазону руху та зменшення стійкості. Вправи для підтримки гнучкості та координації:

Вправи для підтримки гнучкості та роботи над координацією можуть допомогти зберегти функціональність суглобу та покращити якість життя.

Аеробні вправи з низьким навантаженням: такі вправи, як ходьба, велосипед, еліптичний тренажер або аквааеробіка, можуть полегшити рух та покращити загальну фізичну форму без надмірного навантаження на суглоб.

Вправи для покращення стійкості та балансу: вправи для покращення стійкості та балансу можуть допомогти зменшити ризик травм та покращити координацію рухів.

Масаж може бути корисним елементом фізкультурно-спортивної реабілітації для чоловіків з артрозом тазостегнового суглобу у фітнес-центрах. Він може допомогти полегшити біль, зменшити напругу в м'язах, покращити кровообіг та збільшити гнучкість суглобів.

Акцентуємо увагу на способах, які масаж може бути використаний у реабілітаційній програмі: М'язова розслаблення: М'язовий масаж може допомогти зняти напругу в м'язах, що оточують тазостегновий суглоб, що може виникати внаслідок компенсаторних рухів або змін у статичності тіла через артроз. Покращення кровообігу: Масаж сприяє покращенню кровообігу в області суглобу, що може допомогти зменшити запалення та полегшити загоєння тканин. Збільшення гнучкості суглобу: Розтяжка та м'язова терапія під час масажу можуть допомогти покращити гнучкість суглобу та зменшити обмеження

руху, яке може бути властивим артрозу. Зниження болю та дискомфорту: Деякі техніки масажу, такі як легкі тиск і кругові рухи, можуть допомогти зменшити біль та дискомфорт, пов'язаний з артрозом тазостегнового суглобу.. Психологічний ефект: Масаж може мати позитивний ефект на загальний психологічний стан пацієнта, допомагаючи зняти стрес та покращити настрій.

Таким чином, розширено уявлення про фізкультурно-спортивну реабілітацію для відновлення здоров'я чоловіків із артрозом тазостегнового суглобу у фітнес-центрах. Вказано на те, що програма реабілітації повинна бути індивідуалізованою і врахо-

увати ступінь та характер захворювання, а також фізичну форму та можливості кожного конкретного пацієнта. Ці рекомендації є дуже важливими для безпечної та ефективної фізкультурно-спортивної реабілітації чоловіків з артрозом тазостегнового суглобу у фітнес-центрах. Такий підхід дозволяє пацієнтам з артрозом продовжувати активний спосіб життя, зберігаючи або навіть покращуючи фізичну форму та якість життя. Наголос на індивідуальному підході, а також на уважному контролі та супроводі кваліфікованих фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації, допомагає уникнути травм і погіршення стану суглобів.

Список використаних джерел

1. Шишук В.Д. Теорія і практика реабілітації хворих з ураженнями м'яких тканин і суглобів нижньої кінцівки на етапі консервативного лікування: навчальний посібник / В.Д. Шишук, Б.І. Щербак, А.В. Шишук. Суми: ТОВ ВПП «Фабрика друку», 2014. 96 с.
2. Шуба В.Й. Остеоартроз: рання діагностика та лікування. *Український медичний часопис*. 2016. № 1. URL: <https://www.umj.com.ua/article/93870/osteartroz-rannya-diagnostika-talikuvannya>.
3. Yatsevskiy B.I., Nevedomska Ye.O. Kinesiotherapy is a non-surgical method of restoring the vertebral column. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики*: збірник мат. Міжн. наук.-практ. конф., 15 травня 2018 р., м. Київ; за заг. ред. Савченка В.М.; Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. С. 185-188.
4. Alhakami A.M., Davis S., Qasheesh M., Shaphe A., Chahal A. Effects of McKenzie and stabilization exercises in reducing pain intensity and functional disability in individuals with nonspecific chronic low back pain: a systematic review. *Journal of Physical Therapy Science*. 2019. № 31. P. 590–597. DOI: <https://doi.org/10.1589/jpts.31.590>.
5. Balik M.S., Hocaoglu Ç., Erkut A., Güvercin Y., et al. Evaluation of the quality of life and psychiatric symptoms of patients with primary coxarthrosis after total hip arthroplasty. *Acta Chir Orthop Traumatol Cech*. 2017. № 84 (6). P. 436–440.
6. Świtoń A., Wodka-Natkaniec E., Niedźwiedzki Ł., Gaździk T., et al. Activity and Quality of Life after Total Hip Arthroplasty. *Ortopedia, traumatologia, rehabilitacja*. 2017. № 19 (5). P. 441–450.

ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я»

Табачний Олег Максимович

студент 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Кожного року стан здоров'я дітей стає все гіршим: спостерігаємо зниження рухової активності, появу відхилень у роботі вну-

трішніх органів, зростання кількості хронічно хворих дітлахів та психічних розладів. Одна з ключових проблем нашої країни – це