

Після аналізу показників футболістів відразу після оперативного лікування показник тильної флексії спортсменів основної та контрольної груп коливався в межах 14-16 градусів, а різниця в показниках була несуттєвою. Після впровадження комплексної програми фізичної терапії в основній групі цей показник значно знизився й різниця з контрольною групою була істотна ($p < 0,05$).

Відповідно до статистичного аналізу показників мануально-м'язового тестування триголового м'язу гомілки до фізичної терапії показник склав в ОГ $2,6 \pm 0,3$ бали, в КГ $2,4 \pm 0,2$ бали через 16 тижнів показник виріс в обох групах однак ОГ $4,6 \pm 1,2$ балів, в КГ $3,6 \pm 0,9$ бали, що краще на 1 бал.

Аналогічна динаміка встановлена при оцінці показників 10-метровий тест ходи. Достовірно вищі показники було встановлено достовірно вищі показники в основній групі, найкращі зміни виявлені в часових та просторових параметрах руху ($p < 0,05$).

Аналіз ефективності запропонованої методики за шкалою J. Leppilahti встановлено, що наприкінці дослідження результат становив в ОГ 81,7 балів, в КГ 73,7. Різниця між показниками основної та контрольної групи достовірна.

Висновки: отримані результати в ході досліджень свідчать про те що розроблена програма фізичної терапії для кваліфікованих футболістів U19 з частковим пошкодженням ахіллового сухожилка більш ефективна ніж загальноприйнята програма відновлення.

Ключові слова: фізична терапія, ахілловий сухожилок, гомілковостопний суглоб, кінезіотерапія, стрейтчинг, постізометрична релаксація, кінезіотейпування.

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ПІДЛІТКІВ 11-15 РОКІВ ЗАСОБАМИ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ І МАСАЖУ

Волошина К. О.

Науковий керівник: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: Фізична терапія є провідним заходом щодо профілактики та корекції порушень постави. Правильне положення тіла у просторі визначає положення й його окремих сегментів та впливає на здоров'я опорно-рухового апарату в цілому.

Мета: розробити систему терапевтичних вправ та масажу й експериментально обґрунтувати їх вплив на профілактику порушень постави у підлітків 11-15 років.

Методи дослідження: візуальний метод, пальпаторний метод, метод функціональних проб, вимірювання ромба Машкова, розрахунок плечового індексу, методи статистичної обробки результатів.

Результати: програма фізичної терапії підлітків 11-15 років із порушенням постави на диспансерному етапі включала три рухові режими: щадний, щадно-тренуючий та тренуючий. Методи та засоби для програми ФТ обиралися відповідно до виявлених порушень. З цією метою використовували: лікувальні положення, спеціальні терапевтичні вправи з різних вихідних положень, лікувальний масаж, кінезіотейпування, міофасціальний реліз та підвісну систему Neuras.

При оцінці порушень постави і визначення ефективності програми фізичної терапії використовували візуальні і розрахункові методи досліджень. При оцінці порушень постави візуальними методами, як в підлітків контрольної, так і основної групи були виявлені порушення постави: кіфотична та сколіотична. В 17% випадків ці порушення були фіксовані. Показники контрольної і основної групи на початку дослідження суттєвих розбіжностей не мали.

При оцінці плечового індексу і оцінці постави в 7 дітей основної групи і 5 контрольної визначили сутулу (кіфотичну) поставу. Плечовий індекс склав відповідно 96,1 у.о. і 93,2 у.о.

При визначенні ромба Машкова результати контрольної і основної групи суттєвих відмінностей на початку дослідження не мали, розбіжності з показниками норми досягали понад 29,3% і склали 1,67см в підлітків контрольної групи і 1,90 см в підлітків основної групи.

Отримані в ході повторного тестування результати підтвердили ефективність запропонованої програми фізичної терапії з профілактики та корекції порушень постави у підлітків 11-15 років основної групи.

В підлітків основної групи при візуальній оцінці порушень постави відхилень від норми не виявлено. Фіксованого порушення постави, що спостерігалось на початку дослідження встановлено не було. В дітей контрольної групи, на жаль, істотних змін не спостерігалось у порівнянні з початком дослідження: кіфотична та сколіотична постава зберігалися.

Значні зміни були констатовані при вимірюванні «Ромба Машкова» в підлітків основної групи і наприкінці дослідження становили $0,37 \pm 0,06$ см, що в декілька разів менше ніж на початку дослідження. В підлітків контрольної групи також відмінені покращення, але вони є незначними.

Найкраща динаміка визначена при розрахунку плечового індексу. Так в основній групі результати покращилися майже на 30%, в той час, як показник підлітків контрольної групи суттєвих змін не зазнав.

Висновки: за результатами проведеного дослідження було визначено високу ефективність програми фізичної терапії підлітків 11-15 років із порушеннями постави, оскільки всі показники мали достовірні зміни у порівнянні з початковим рівнем підлітків основної групи.

Ключові слова: фізична терапія, постава, порушення, корекція, терапевтичні вправи, масаж, підлітки.

ЗНАННЯ ПРО ЗНИЖЕННЯ МАСИ ТІЛА У РАМКАХ БЕЗПЕКИ ТА ЗДОРОВ'Я: РИЗИКИ ТА УСКЛАДНЕННЯ

Галушка М.О.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Паришикура Ю. В.

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В'ячеслав

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність: Зниження зайвої маси тіла є поширеною практикою для покращення здоров'я та зовнішнього вигляду, проте неконтрольоване схуднення може призвести до серйозних ускладнень (Білецька В.В., Семененко В.П., Завальнюк В.Л., 2018). За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 39% дорослого населення світу має надмірну масу тіла, а 13 % страждає від ожиріння (Міністерство охорони здоров'я України. Статистичний збірник, 2022). Відтак, зростає попит на методи зниження маси та об'ємів тіла, часто небезпечні для здоров'я, зокрема серед студентської молоді. Необхідність набуття знань про безпечні методи та вивчення ризиків і ускладнень, пов'язаних зі зниженням маси тіла, є критично важливою для розробки безпечних та ефективних стратегій (Коваленко В.М., Дорогой А.П., Сіренко Ю.М., 2019), що є важливим у майбутній професійній діяльності випускника за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Мета роботи: Аналіз наявних даних літературних джерел про ризики та ускладнення, що можуть бути пов'язані зі зниженням маси тіла. А також, акцентування знань про це серед здобувачів освіти, зокрема тих, хто навчається за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт та тих, хто займається фізичними вправами у рамках здорового способу життя.

Методи дослідження: Огляд науково-методичної літератури за останні 10 років, використовуючи бази даних PubMed, CochraneLibrary та EMBASE (Марушко Ю.В., Гишак Т.В., 2020) та узагальнення даних про зниження маси тіла.