

ГІДРОКІНЕЗІОТЕРАПІЯ, ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПІСТІ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ

Кацій Ю.-М. Р.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Яримбаш К. С.

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: у всьому світі здоров'я підростаючого покоління викликає серйозну тривогу. Плоскостопість є одним з важких ортопедичних захворювань. Запущені випадки спричиняють за собою глибокі розлади здоров'я дітей. Вона приводять до інвалідності і нерідко є причиною виникнення сколіозів, кіфозів, лордозів. Фізична терапія вважається найдієвішим засобом в профілактиці та корекції цієї патології.

Мета роботи: розробити та обґрунтувати комплексну програму профілактики плоскостопості у дітей 7-9 років засобами гідрокінезіотерапії.

Методи дослідження: плантоконтурограма, подометрія за Фріландом, оцінка фізичної підготовленості дітей 7-9 років з використанням комп'ютерної програми «Будь здоров», методи статистичної обробки результатів.

Результати: на основі аналізу літературних джерел було розроблено комплексну програму профілактики плоскостопості та корекції порушень склепіння дітей 7-9 років. Тривалість програми складала 10 тижнів. З метою ефективної реалізації запропонованої програми використовували ранкову гігієнічну гімнастику, спеціальні коригуючі комплекси терапевтичних вправ, масаж місцевий, гідрокінезіотерапію. Основною умовою реабілітаційного процесу, як і його відмінністю було використання домашнього завдання.

Для оцінки ефективності запропонованої комплексної програми фізичної терапії було проведено порівняльний аналіз показників дітей 7-9 років основної та контрольної групи. Порівняння результати плантограм основної та контрольної груп дозволило констатувати позитивні зміни, які відбулися в основній групі за цикл коригуючих занять. Повторна плантографія показала, що вузька частина стопи у дітей основної групи в цілому зменшилася, причому у шести учнів на 2мм; у одного учня на 3 мм; у одного – на 4 мм; у семи – на 5 мм; у двох – на 7 мм. Поліпшення динамічних показників відбулося у 7 дітей основної групи (77,7 %), у двох дітей (22,3 %) вони залишилися тими самими. На жаль показники дітей контрольної групи залишилися без змін.

Аналогічну динаміку було встановлено і в результаті оцінки функціональних порушень склепіння стопи дітей 7-9 років основної групи в порівнянні з контрольною. На початку дослідження 16 дітей (88,9%) мали функціональні порушення склепіння стопи. Вісім з них – 38,46% мали плоску стопу, а 8 дітей (38,46%) мали виражені функціональні порушення, і тільки 2 дітей (11,1%) мали незначні функціональні порушення. Після впровадження запропонованої комплексної програми фізичної терапії, ці дані майже нівельовані в дітей основної групи. Нажаль, в контрольній групі істотних змін за цей період не відбулося.

Зважаючи що однією з причин розвитку функціональних порушень склепіння стопи у дітей 7-9 років є ослаблене здоров'я, низький рівень розвитку фізичних якостей, фізичної підготовленості та здоров'я фізичного в комплексну програму фізичної терапії було впроваджено комплекси загальнозміцнюючих вправ.

Оцінка рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей 7-9 років основної та контрольної групи виявила кращі показники в дітей основної групи наприкінці дослідження. На початку дослідження 30% дітей (6 дітей: 2 дівчинки та 4 хлопчика) в результаті медичного тестування набрали загальну бальну оцінку нижче 33 балів й продемонстрували низький рівень фізичного здоров'я. Відповідно діти основної групи в середньому показали 34,21+1,97 балу, в контрольній групі 33,97+2,68 балу відповідно.

Наприкінці дослідження всі діти, як основної, так і контрольної групи змогли підвищити рівень свого фізичного здоров'я та фізичної підготовленості з домінуючим переважанням дітей основної групи. Середні показники склали 63,7+4,22 балу та 56,6+3,16 балу відповідно в основній групі, що відповідає середньому рівню й 48,4+3,27 балу та 43,3+4,11 балу у контрольній групі відповідно, що дорівнювало нижче за середній рівень.

Висновки: профілактика плоскостопості та корекція порушень склепіння стопи у дітей 7-9 років повинна здійснюватися шляхом: спеціально організованої рухової активності, комплексного використання терапевтичних вправ, гідрокінезіотерапії, кінезіологічного тейпування, запровадженням щоденного домашнього завдання з елементами гідрокінезіотерапії.

Ключові слова: фізична терапія, плоскостопість, склепіння стопи, кінезотерапія, стрейтчинг, постізометрична релаксація, гідрокінезіотерапія.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Клочуряк В. А., Тригуб А. О.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
м. Київ, Україна*

Актуальність: сучасні студенти стикаються з багатьма викликами, які негативно впливають на їхнє здоров'я, зокрема, тривале сидіння за комп'ютером, стреси та нерегулярне харчування. Фізична культура стає важливим інструментом для профілактики захворювань та відновлення фізичного і психічного здоров'я. Зростання навчальних навантажень і зниження рівня фізичної активності студентів є серйозними факторами, що негативно впливають на їхнє здоров'я. В умовах пандемії та змішаних форм навчання ситуація погіршилась через обмеження рухової активності. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню імунної системи, підтримці психічного та фізичного здоров'я, а також допомагають знизити ризик розвитку хронічних захворювань. Підготовка до реальних умов роботи: Військові медики, особливо на полі бою, стикаються з надзвичайно важкими фізичними та емоційними навантаженнями. Студенти-медики повинні бути готові до виконання завдань у критичних умовах, включаючи евакуацію поранених, роботу під обстрілами або в польових госпіталях. Військова фізична підготовка дозволяє краще пристосуватися до таких обставин. Підвищення витривалості та мобільності. Військові дії часто вимагають від медиків тривалої фізичної активності без зростаючої потреби в підготовлених медичних кадрах. Через війну в Україні кількість поранених значно зросла, що збільшило потребу в кваліфікованих медичних працівниках, готових працювати у зоні бойових дій. Студенти-медики, які пройшли військову фізичну підготовку, можуть швидше адаптуватися до умов служби в Збройних Силах України чи в інших медичних підрозділах. Безпека медичних працівників. Студенти-медики, які мають навички самозахисту, орієнтації на місцевості та витривалості, мають більше шансів захистити себе в небезпечних ситуаціях та забезпечити безпеку інших. В умовах війни в Україні військова фізична підготовка стає ключовим елементом професійної підготовки медиків. Це дозволяє студентам не лише ефективніше виконувати свої медичні функції, але й краще захищати себе та інших в екстремальних умовах бойових дій. Тому дослідження впливу фізичної культури на здоров'я студентів є актуальним. Мета роботи: дослідити роль фізичної культури у профілактиці захворювань та відновленні здоров'я студентів, а також визначити ефективні методи її впровадження в навчальний процес, а також оцінити її ефективність у контексті сучасних вимог до навчального процесу.

Методи дослідження: для дослідження використані методи аналізу наукової літератури з тематики впливу фізичних вправ на здоров'я молоді та емпіричні дані про рівень фізичної активності студентів. Здійснено анкетування студентів різних навчальних закладів щодо їхнього ставлення до фізичної активності та її впливу на їхнє здоров'я. Експериментально оцінено вплив щотижневих занять фізичною культурою на показники загального фізичного стану студентів протягом семестру.

Результати дослідження: показали, що студенти, які регулярно займаються фізичною культурою, мають кращі показники здоров'я, менше страждають від стресу та мають підвищену продуктивність навчання. Також виявлено, що групові заняття сприяють формуванню соціальних зв'язків і покращують емоційний стан. Фізичні переваги одним із головних висновків дослідження є те, що регулярні фізичні вправи допомагають запобігти ряду хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет 2 типу та деякі види раку. Фізична активність покращує роботу серцево-судинної системи, зміцнює м'язи та кістки, а також сприяє підтримці здорової ваги. Мобільність та швидкість реакції. В умовах бойових дій медики часто змушені швидко переміщати-