ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА

# Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції

*24 листопада 2016 року*

Полтава
2016

**Міністерство освіти і науки України**
**Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка**
**Управління інфраструктури та туризму Полтавської обласної державної адміністрації**
**Інститут модернізації змісту освіти МОН України**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**
**Інститут здоров'я, спорту та туризму Класичного приватного університету**
**Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет»**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**Бердянський державний педагогічний університет**
**Хмельницький національний університет**

# ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції

***24 листопада 2016 року***

Полтава
2016

УДК 796.012.62
ББК 75.110

*Рекомендовано до друку вченою радою гуманітарного факультету Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка (протокол № 6 від 24 листопада 2016 року).*

***Головний редактор*** – Л. М. Рибалко, доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка.

***Члени редакційної колегії:***

***Бойко Галина Миколаївна,*** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації та фізичного виховання Полтавського інституту економіки і права ВНЗ ВМУРоЛ «Україна»;

***Лаврентьєва Олена Олександрівна,*** доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри загальнотехнічних наук та професійного навчання Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет» (м. Кривий Ріг);

***Андрєєва Олена Валеріївна,*** доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ);

***Яланська Світлана Павлівна,*** доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної, вікової та практичної психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка;

***Мороз Юрій Миколайович,*** кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

***Волошко Лариса Борисівна,*** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

***Беседа Наталія Анатоліївна,*** кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

***Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи*** : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 24 листопада 2016 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2016. – 212 с.

Збірник містить матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, які представляють результати досліджень учених і викладачів, наукові пошуки аспірантів і студентів, досягнення вчителів і методистів. Тематика представлених доповідей відповідає напрямам роботи конференції.

*Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат та посилань несуть автори статей.*

© ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2016

Крат А., студент 4-го курсу ФР;
Сахно Т. В., д.х.н., проф.
*Полтавський інститут економіки і права Університету "Україна";*
Бородіна Марія студентка УМСА;
Корнєєв О. В., к.мед.н., доцент
*ВНЗ «Українська медична стоматологічна академія»*

# ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЇ З ПРИВОДУ РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Реабілітація хворих на рак молочної залози складається з медичної, соціально-трудової, фізичної, а також з психологічної реабілітації. Втрата молочної залози для деяких жінок стає причиною дуже серйозних психічних переживань, що позначається на їх сімейному і соціальному стані. Тому виникає потреба в психологічних впливах часом підкріплених седативною медикаментозною терапією [1]. Під медичною реабілітацією розуміють комплекс лікувальних заходів, що спрямовані на відновлення втрачених чи ослаблених функціональних здібностей хворого, корекцію небажаних наслідків лікування, а також профілактику і лікування можливих ускладнень шляхом хірургічного, медикаментозного, санаторно-курортного лікування і працетерапії.

Фізична реабілітація - складова частина медичної і соціально-трудової реабілітації, що використовує засоби і методи фізичної культури, масаж і фізичні фактори.

У передопераційний період - це період підготовки до операції, хворій пояснюється значення реабілітації для профілактики ускладнень, наслідків лікування і повернення до звичайного способу життя після операції. У програмах реабілітації запропоновані вправи на покращення серцево – судинної та дихальної систем, зміцнення мязів плечового пояса. В цей період хвору навчають різним вправам і прийому самомасажу (пощипування, розтирання різних груп м'язів), які хвора повинна виконувати після операції. А також навчання самообслуговування і переміщення в ліжку, діафрагмальне дихання.

Другий етап фізичної реабілітації - це ранній післяопераційний період. Після операції ЛФК проводиться з хворими індивідуально. У ранньому післяопераційному періоді, який триває з 1-3 добу виділяють такі завдання: попередження виникнення пневмонії, ателектазу в легенях. Тому назначають лікувальну гімнастику, яку проводять у лежачому і напівсидячому положенні [2]. Після пробудження від наркозу проводиться дихальна гімнастика (глибоке дихання кожні 30 хв у поєднанні з масажем грудної клітки), «ходьба лежачи», повороти тулуба. На 2-3 добу обсяг вправ збільшують в залежності від виду операції і стану хворої. Бажано, щоб протягом дня хвора виконувала ЛФК кожні 2 години, а дихальну гімнастику кожні 30-40 хв. Тривалість занять і дихальної гімнастики складає 10-20 хв в залежності від стану хворої. Рання

рухова активність тонізує хворих, підвищує настрій, через 2 тижні, крім зазначених вправ слід розпочинати масаж плечового пояса і власне кінцівки - різні види поглажування та розтирання, пізніше - розминання м'язів у різних напрямках [3,4]. Контроль за ефективністю відновного лікування хворих здійснюється шляхом визначення окружності плеча, сили м'язів та передпліччя (динамометрія), амплітуди рухів у плечовому суглобі в динаміці.

У разі розвитку значного набряку верхньої кінцівки внаслідок лімфостазу корисними є накладання цинко-желатинових пов'язок на плече і передпліччя, терміном на 2 доби, підтримання кінцівки у піднятому догори положенні.

Програма медичної реабілітації жінок радикально лікованих з приводу раку молочної залози включає в себе:

* ранкову гімнастику – 15 хв; * лікувальну гімнастику – 25 хв;
* легкий дренуючий повздовжній самомасаж верхньої кінцівки;
* лімфо дренуючий масаж; * носіння еластичних рукавів та пов'язок;
* надання набряклій кінцівці підвищеного положення під час сну.

При лікуванні хворих, які отримали радикальну терапію раку молочної залози, використовувалися прийоми «відсмоктуючого» масажу з деякою модифікацією загальновідомої методики Грушиної [5] - загальнозміцнюючі, загально розвиваючі вправи.

Масаж здійснювався в три етапи. 1-й етап - енергійне розтирання і розминка м'язів плечового пояса і довгих м'язів спини, що необхідно для підвищення тонусу гіпотрофірованих м'язів і кровоносних судин, прискорення венозного відтоку. 2-й етап - легке растирання і погладжування плеча і області плечового суглоба в проксимальному напрямку від ліктя, потім - передпліччя і кисті в повільному темпі. 3-й етап - площинне погладжування всієї кінцівки від пальців до плечового суглоба. Особливо звертали увагу на те, що на всіх етапах масажу не допускалися глибоке розминання, биття і вібрація. Після масажу шкіра кінцівки не повинна бути гіперемійованою, що є показником відсутності різкого збільшення припливу крові.

*Література*

1. Бас О. А., Вовканич А. С. Особливості впливу авторської програми фізичної реабілітації на відновлення сили м'язів, больової і тактильної чутливості у жінок після мастектомії // Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. - 2011, №3. С. 3-10

2. Пешкова О. В. Князева А. А., Авраменко О. Н. Комплексная физическая реабилитация женщин 40-50 лет после радикального лечения рака молочной железы в отдаленном периоде // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2012. - № 3. - С. 101- 108.

3. Listing M, Reisshauer A, Krohn M, Voigt B, Tjahono G, Becker J, Klapp BF, Rauchfuss M Massage therapy reduces physical discomfort and improves mood disturbances in women with breast cancer// Psychooncology. – 2009. - N18(12). – P.1290-1299. doi: 10.1002/pon.1508.

4.Герасименко В. Н., Грушина Т. И., Гоева Е. Е. Особенности применения лечебной физкультуры у онкологических больных // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. - 1987. №1. - С. 46-48.

5. Грушина Т. И. Реабилитация в онкологии: физиотерапия. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 240 с.

Кузнецова М.В., студентка 4-го курса;
Галечко О.И., студентка 4-го курса
*Днепропетровский национальный университет имени О.Гончара*

## АЭРОЙОГА КАК ВИД НОВОЙ ЗДОВОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНИКИ

Йога похожа на алфавит. Асаны выступают в роли букв, а связки упражнений – слова. Далее связки формируют занятие, которое по аналогии является предложением. Так у каждого мастера свой словарный запас, которые формирует особый стиль. Соответственно в йоге безграничное множество направлений, но условно можно выделить пять главных [1]:

1. Хатха – путь уравновешивания физического, психологического и умственного здоровья.
2. Бхакти – путь любви и преданности.
3. Джняна – путь знания.
4. Карма – путь действия.
5. Раджа – путь интроспекции.

В йоге существуют особые группы асан для эффективного лечения и профилактики скалиоза, варикоза, болезней печени и желчного пузыря, геморроя, остеохондроза, грыжи, проблем нервной системы и укрепления мышц спины. Ведь как *говорят йоги, здоровье – это отсутствие болезней, противостояние инфекциям, налаженная работа всех систем организма, координация, уравновешенное психологическое и физиологическое состояние. Именно хатха-йога направлена на восстановление и укрепление здоровья. Так,* согласно исследованию, опубликованному в журнале PsychosomaticMedicine, женщины, которые практикуют хатха-йогу всего 1-2 раза в неделю, справляются со стрессом быстрее других [2].

К простымасанам и медленному темпу (смене поз) основоположник хатха-йоги С. Сватмарама используя свой «словарный запас» добавил специальные дыхательные упражнения (пранаямы), медитацию, язык жестов (мудры) и диету. Так, данное направление йоги может быть направлено на лечение заболеваний дыхательных путей, снижение веса, обретение гармонии между телом и душой.

В 2006 году появляется такая разновидность хатка-йоги как аэройога. Занятия проводятся в специальных гамаках или лентах, которые прикреплены к потолку и выполняется на высоте метра над землей [3]. Для **занятий аэройогой** не нужно обладать специальной подготовкой.

Рибас К.Т., Сахно Т.В.
АНТИПРИГАРНЕ ТЕФЛОНОВЕ ПОКРИТТЯ: КОРИСТЬ ТА ШКОДА.179

Сікаленко А. В.
БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ.....182

Потапова А. Є., Донець О. В.
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....184

Шарлай Т.В.
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН
ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....186

Цівина В.М.
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ.....189

Зозуля Т.В.
ІПОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЕФЕКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
РАННЬОГО ДИТЯЧОГО АУТИЗМУ.....190

Кваша С. О.
ВИСОКОЯКІСНЕ СВІТОДЮДНЕ ОСВІТЛЕННЯ ЯК ІНОВАЦІЙНІ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ
ТЕХНІЧНОЇ ТВОРЧОСТІ УЧНІВ .....193

Кравченко А.Д., Філенко В.М.
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....195

Крат А., Сахно Т. В., Бородіна М., Корнєєв О. В.
ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЇ З
ПРИВОДУ РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ.....198

Кузнецова М.В., Галечко О.И.
АЭРОЙОГА КАК ВИД НОВОЙ ЗДОВОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
ТЕХНИКИ.....200

Матюшко А.О.
КОРЕКЦІЙНО СПРЯМОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ.....202

Пискун В. М.
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО
ПРОСТОРУ ПРИ ВИВЧЕННІ ХІМІЇ В ШКОЛІ.....203

Кімлик В. С.
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ
З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ.....205

Костюк В. І.
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ
ІЗ СПАСТИЧНИМИ ФОРМАМИ ДЦП.....206

Швець К. В., Гетманов О. О.
РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ СФЕРИ ВУЗ В УКРАЇНІ.....210