

*Міністерство освіти і науки України  
Херсонська обласна державна адміністрація  
Національна медична палата України  
Херсонський обласний центр громадського здоров'я  
Херсонська обласна організація Національної спілки краєзнавців України  
Херсонський державний університет  
Факультет природознавства, здоров'я людини і туризму  
Кафедра фізичної терапії та здоров'я людини  
Кафедра туризму*

**ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ**

**РЕКРЕАЦІЯ,  
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ТУРИЗМ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ,  
ПЕРСПЕКТИВИ**

**збірник наукових праць**

**Херсон – 2018**

**Р 36 Рекреація, фізична терапія, туризм: досвід, проблеми, перспективи:** Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю [Текст] / під ред. Гурової А. І., Юрченка В. В. – Херсон, ФОП Вишемирський В.С., 2018. – 324 с.

В збірнику представленні матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Рекреація, фізична терапія, туризм: досвід, проблеми, перспективи», які присвячені питанням оздоровчих технологій та інноваційним методам фізичної терапії, ерготерапії представників різних нозологічних груп; адаптивних фізкультури і спорту, оздоровчого фітнесу, відновленню фармакологічними засобами; шляхам підвищення якості підготовки фахівців у сфері фізичної терапії, ерготерапії; застосуванню нетрадиційних методів реабілітації; актуальним питанням туризму та рекреації; вивченню рекреаційних ресурсів та історико-культурного потенціалу регіону; економіці та підприємництву у сфері туризму та рекреації; інноваційним процесам в індустрії туризму; організаційно-економічним аспектам управління туристичною галуззю.

### **Редакційна колегія:**

#### **Відповідальні редактори:**

**Гурова А.І.** – завідувач кафедри медицини та фізичної терапії, доцент, кандидат біологічних наук;

**Юрченко В.В.** – завідувач кафедри туризму, доцент, кандидат економічних наук;

#### **Заступники відповідальних редакторів:**

**Козій Т.П.** – доцент, кандидат біологічних наук;

**Сидорович Є.С.** – старший викладач, кандидат історичних наук;

#### **Члени редакційної колегії:**

**Глущенко І.І.** – декан факультету природознавства, здоров'я людини і туризму, доцент, кандидат педагогічних наук;

**Чаланова Р.І.** – професор, доктор медичних наук;

**Ромаскевич Ю.О.** – професор кафедри, доктор медичних наук;

**Карпучіна Ю.В.** – доцент, кандидат біологічних наук,

**Коньков А.М.** – доцент, кандидат медичних наук;

**Яровий В.Ф.** – доцент, кандидат економічних наук;

**Котовський І.М.** – доцент, кандидат географічних наук;

#### **Технічні секретарі:**

**Лозинська Л.М.** – старший лаборант кафедри медицини та фізичної терапії;

**Сидорович О.С.** – лаборант кафедри туризму.

*Друкується за рішенням оргкомітету Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Рекреація, фізична терапія, туризм: досвід, проблеми, перспективи».*

**УДК 57(082)**

© ХДУ, 2018

© ФОП Вишемирський В. С., 2018

## ЗМІСТ

<b>Секція І. «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ. ЕРГОТЕРАПІЯ. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ» .....</b>	<b>10</b>
<b>Авраменко Н.Б., Беспалова О.О.</b>	
ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЮ ДЕФОРМАЦІЄЮ СТОП .....	10
<b>Андрієць М.Є.</b>	
ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВОЇНІВ АТО В МІСТІ ХЕРСОНІ .....	14
<b>Бердюгін Д.</b>	
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ВЕГЕТО-СУДИННІЙ ДИСТОНІЇ ЗА ГІПОТОНІЧНИМ ТИПОМ .....	18
<b>Беспалова О.О.</b>	
ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ, ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ .....	20
<b>Бірюкова Т.В.</b>	
ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ .....	24
<b>Богдановська Н.В., Кальонова І.В.</b>	
ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ .....	29
<b>Боржкова Я., Васильєва Н.О.</b>	
ЗАСТОСУВАННЯ ЛФК У ПІСЛЯПОЛОГОВОМУ ПЕРІОДІ .....	35
<b>Васильєва Н.О.</b>	
САНАТОРНО-КУРОРТНЕ ЛІКУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ З НОВОУТВОРЕННЯМИ .....	38
<b>Велюш Д.Ю.</b>	
ВПЛИВ ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЇ НА СТАН ДІТЕЙ ІЗ ПСИХОФІЗИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ .....	41
<b>Веслополова Т.М.</b>	
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗІОТЕРАПІЇ ПРИ ВАРИКОЗІ НИЖНІХ КІНЦІВОК .....	43
<b>Вестнес А., Васильєва Н.О.</b>	
ВИКОРИСТАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНИЙ ПЕРІОД ПРИ ТРАВМАХ КОЛІННОГО СУГЛОБА .....	48

<b>Черняева Л.Э.</b> ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПО МЕТОДИКЕ БУБНОВСКОГО .....	163
<b>Шаповал С.А., Бірюкова Т.В.</b> КОМПЛЕКСНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРОГРАМИ У ЛІКУВАННІ ХВОРИХ ІЗ НЕВРОЗАМИ .....	167
<b>Шарбан О.В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ ПРИ ПОДАГРІ .....	170
<b>Шешеня Р.М.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ-ІНТЕРНАТУ .....	172
<b>Шкляренко О.В.</b> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ МАСТЕКТОМІЇ .....	176
<b>Шульга І. О., Васильєва Н.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ МАСТЕКТОМІЇ .....	179
<b>Шумілова М., Васильєва Н.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПІСЛЯ ТРАВМ РІЗНИХ ЧАСТИН ТІЛА .....	181
<b>Секція II. «РЕКРЕАЦІЯ. ТУРИЗМ. ЕКОНОМІКА І ПІДПРИЄМНИЦТВО».....</b>	<b>184</b>
<b>Бабенко А.К.</b> АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ ДЕРЖАВНОЇ ПОДТРИМКИ ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ТУРИМУ .....	184
<b>Вдовіна А.І.</b> ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОДУКТОВИХ ІННОВАЦІЙ НА ТУРИСТИЧНОМУ РИНКУ УКРАЇНИ.....	188
<b>Гончарова В.С.</b> ПРОБЛЕМИ ТА НАПРЯМКИ ПІДВИЩЕННЯ ПРИВАБЛИВОСТІ ПОДІЄВОГО ТУРИЗМУ ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	194
<b>Горшкова А.І.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФІЛЬНОЇ МОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ТУРИЗМУ У ВНЗ.....	199

двигательный аппарат. Применяют его для локальной проработки «триггерных зон», глубокой проработки суставов и снятия усталости с мышц после занятий.

В результате занятий снимается болевой синдром, активизируются глубокие мышцы, восстанавливается питание пораженных тканей, возвращается подвижность суставов и позвоночника, значительно возрастают двигательные возможности, повышается трудоспособность и улучшается качество жизни.

Метод кинезитерапии не является заменой существующей системы медицинского обеспечения. Это – альтернатива тем методам лечения, которые не дали нужного результата пациенту, особенно после длительного применения.

#### **Список використаних джерел**

1. Бубновский С.М. Остеохондроз не приговор / С.М. Бубновский. – М. : Эксмо, 2010. – 150 с.
2. Бубновский С.М. Руководство по кинезитерапии. Лечение боли в спине и грыж позвоночника. – 2 изд. доп. / С.М. Бубновский. – М. : ООО Астрейя-центр, 2004. – 112 с.
3. Бубновский С.М. Руководство по кинезитерапии. Секреты суставов или 20 незаменимых упражнений / С.М. Бубновский. – М. : ООО Астрейя-центр, 2004. – 80 с.
4. Бубновский С.М. 1000 ответов на вопросы как вернуть здоровье / С.М. Бубновский. – М. : Эксмо, 2010. – 150 с.

**Шаповал С.А., Бірюкова Т.В.**

## **КОМПЛЕКСНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРОГРАМИ У ЛІКУВАННІ ХВОРИХ ІЗ НЕВРОЗАМИ**

***Анотація.** У статті розглянуто застосування комплексу реабілітаційних заходів з використанням різних методів і засобів фізичної реабілітації при лікуванні хворих із неврозами.*

***Ключові слова:** невроз, фізична реабілітація, комплексні програми.*

Проблема захворювань нервової системи завжди була дуже гострою, що пов'язано з соціальними умовами суспільного життя, які постійно змінюються, ускладнюються, і висувають підвищені вимоги до адаптації та соціалізації особистості. Останнім часом все більше утверджується реабілітаційний напрям, стрижнем якого є етапне, відновне комплексне лікування захворювань і ушкоджень, зокрема, й нервової системи.

Неврози являють собою захворювання, які виникають внаслідок гострого або тривалого перенапруження нервової системи, перевтоми, порушення режиму праці і відпочинку, перенесених психічних травм

та інших захворювань. Для неврозів характерні розлади сну, головний біль, що виникає при розумовому, фізичному і емоційному напруженні, може виникати запаморочення або нудота. Згодом може виникнути прискорення частоти пульсу, або його зниження, короткочасне підвищення або зниження артеріального тиску, підвищення або зниження пітливості [1, с. 29].

Сучасним умовам життя властиві фактори розладу, що мають фізичну, хімічну, біологічну і психічну природу. Довготривалий вплив цих факторів призводить до невротичних станів, вимагаючи застосування засобів фізичної реабілітації для відновлення нормального функціонального стану людини. Тому з'являється необхідність в обґрунтуванні застосування комплексу засобів фізичної реабілітації у хворих із неврозами.

При призначенні засобів фізичної реабілітації необхідно враховувати форму захворювання, загальний стан хворого, основну симптоматику й різну адаптацію хворих до фізичного навантаження.

Лікування неврозів проводиться в психоневрологічних диспансерах, лікарнях, поліклінічних та санаторно-курортних закладах. При лікуванні неврозів найчастіше застосовують комплексну терапію: індивідуальна або групова психотерапія; відпочинок; вилучення із середовища, що спровокувало захворювання; медикаментозна терапія; лікувальна фізична культура; лікувальний масаж, фізіотерапія, працетерапія [3, с.67].

При розробці комплексу з фізичної реабілітації при лікуванні неврозів застосовують специфічні методи:

- Релаксація – метод, за допомогою якого можна позбутися фізичної та психічної напруги;

- Концентрація – передбачає виконання спеціальних вправ на зосередження уваги;

- Аутогенне дихання – свідомо керуючи подихом, людина має можливість використовувати його для заспокоєння, зняття напруги, як м'язової, так і психічної;

- Аутогенне тренування – це психофізіологічна саморегуляція, вплив визначених розумових установок людини на зміну власних уявлень, переживань, відчуттів та інших психічних процесів, а також на стан окремих систем організму з конкретною метою [1, с.79].

Лікування повинне бути комплексним і індивідуально орієнтованим.

Лікувальна фізична культура – один з найбільш біологічно-обґрунтованих методів лікування. При лікуванні хворих не неврози

ЛФК розглядають як природний біологічний метод із фізіологічно обґрунтованим застосуванням фізичних вправ і природних факторів природи. Вона безпосередньо впливає на основні патофізіологічні прояви при неврозах – сприяє вирівнюванню динаміки основних нервових процесів, координуванню функції кори і підкірки, першої та другої сигнальних систем тощо. Методика ЛФК диференціюється залежно від патофізіологічних порушень у вищій нервовій діяльності (неврастенія, істерія, психастенія), клінічного прояву захворювання, його основної симптоматики, емоційного тону, віку, функціональних можливостей хворого.

Основі завдання лікувальної фізкультури при неврозах: урівноважити взаємозв'язки між збудженням і гальмівними процесами у діяльності кори головного мозку і поліпшити координаторну функцію нервової системи; нормалізувати змінену реактивність організму, функції систем організму; підвищити працездатність і опірність організму, врівноважити внутрішнє середовище організму із зовнішнім середовищем [4, с.196].

Лікувальний масаж – застосовують для покращання самопочуття хворого, підвищення або зменшення процесів збудження і гальмування в ЦНС, її функціональної здатності. Використовують сегментарно-рефлекторний або регіонарний точковий масаж комірцевої чи поперекової зони, класичний масаж.

Фізіотерапія – призначають для покращання психоемоційного стану хворого, зменшення підвищеної нервової збудженості, підсилення процесів гальмування, нормалізації сну, загартування і загального зміцнення організму. Фізіотерапевтичні методи застосовують диференційовано, залежно від виду неврозу, його форми та клінічного перебігу захворювання. Використовують електрофорез, медикаментозну терапію, що специфічно впливають і регулюють перебіг основних нервових процесів у ЦНС, електросон, УФО, ін. Хворим на невроз призначають хвойні ванни, вогкі укутування, аеронізацію (фраклінізація) і симптоматичну фізіотерапію: гальванізацію ділянки хребта, індуктотермію, електростимуляцію м'язів [4, с.197].

Працетерапія призначають і застосовують для загального зміцнення організму, підтримання фізичної працездатності, самоствердження у можливості ставити собі завдання і виконувати їх.

Отже, результативність лікування хворих із неврозами досягається при застосуванні комплексу реабілітаційних заходів з використанням різних методів і засобів фізичної реабілітації

### Список використаних джерел

1. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих з травмами й захворюваннями нервової системи / О.К. Марченко. – К. : Олімпійська література, 2006. – 195 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-тє вид. – К. : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений под. общей ред. проф. С.Н. Попова. – Изд. 5-е.- Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 602 с.
4. Фролов Є.В. Застосування лікувальної фізичної культури та фізіотерапії при неврозах / Є.В. Фролов // Проблеми фізичного здоров'я фахівців ХХІ століття : матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. – Кіровоград, 2009. – С. 194-197.

**Шарбан О.В.**

## ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ ПРИ ПОДАГРІ

*Анотація.* У статті висвітлено методика лікувальної фізичної культури хворих на подагру. Розкрити основні задачі ЛФК та фізичні вправи, які застосовують при подагрі.

**Ключові слова:** подагра, лікувальна фізична культура.

На сьогодні подагра є найбільш поширеною патологією суглобів у працездатних чоловіків, що становить 0,3% від загальної захворюваності [1]. Згідно з даними ІІІ Національного дослідження стану здоров'я та харчування захворюваність на подагру серед чоловіків віком старше 30 років та жінок віком старше 50 років сягає 2% [2].

Подагра – це хронічне запальне захворювання, що пов'язане з порушенням сечокислого обміну, збільшенням кількості сечової кислоти у крові, що клінічно характеризується рецидивуючим нападом гострого артриту і утворенням подагричних тофусів.

Причини виникнення подагри:

- генетично обмежена кількість ферменту гіпоксантингуанінфосфорибозилтрансферази, що призводить до надлишку утворення сечової кислоти [2];
- надмірна активність цього самого ферменту, що зумовлює гіперпродукцію сечової кислоти. Результатом таких генетичних порушень може бути рецидивуючий артрит і системні ураження, зокрема сечокисла нефропатія, уролітіаз та інтерстиціальний уратний нефрит.

Фактором ризику вважається гіперурикемія, оскільки вона позитивно корелює з частотою атак артриту.



**Секція І.  
«РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТА ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ»**

**Наші автори**

**Авраменко Надія Борисівна** – викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

**Андрієць Маргарита Євгенівна** – магістрантка I курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Херсонського державного університету.

**Бердюгін Дмитро Олександрович** – студент IV курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Беспалова Оксана Олександрівна** – викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

**Бірюкова Тетяна Вікторівна** – викладач кафедри медицини та фізичної терапії Херсонського державного університету.

**Богдановська Надія Василівна** – завідувач кафедри фізичної реабілітації, доктор біологічних наук, професор Запорізького національного університету.

**Боржкова Яна Володимирівна** – студентка IV курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Васильєва Наталія Олегівна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медицини та фізичної терапії Херсонського державного університету.

**Велюш Діана Юрійівна** – магістрантка I курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Херсонського державного університету.

**Веслополова Тетяна Миколаївна** – медична сестра хірургічного відділення КЗ «Херсонська міська клінічна лікарня імені О.С. Лучанського», студентка III курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Вестнес Альона Анатоліївна** – магістрантка I курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Херсонського державного університету.

**Шаповал Сергій Анатолійович** – студент IV курсу напрямку підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Шарбан Олександр Володимирович** – студент IV курсу напрямку підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Шешеня Руслана Миколаївна** – директор Калинівської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернат I-II ступенів Херсонської обласної ради.

**Шклярєнко Ольга Володимирівна** – студентка IV курсу напрямку підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Шульга Інна Олександрівна** – магістрантка I курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Херсонського державного університету.

**Шуміловава Марія Сергіївна** – магістрантка I курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Херсонського державного університету.

**Яготін Родіон Сергійович** – старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

*\* Відомості про авторів надані за отриманими авторськими довідками.*

## **Секція II.**

### **«РЕКРЕАЦІЯ. ТУРИЗМ. ЕКОНОМІКА І ПІДПРИЄМНИЦТВО»**

#### **Наші автори**

**Бабенко Анастасія Костянтинівна** – студентка 4 курсу Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Васильковська Марина Олександрівна** – студентка 423 групи, напрямку підготовки «Туризм» Херсонського державного університету.

**Вдовіна Анна Ігорівна** – студентка 4 курсу Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Гладкий Олександр Віталійович** – доктор географічних наук, доцент у Київському національному торговельно-економічному університеті.

*Наукове видання*

***Збірник матеріалів  
Всеукраїнської науково-практичної конференції  
з міжнародною участю***

**РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ТУРИЗМ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

Підписано до друку 15.05.2018. Формат 60х 84/16. Папір офсетний  
Наклад 300 примірників. Гарнітура Times.  
Друк ризографія. Ум. друк. арк. 18,08. Обл.-вид. арк. 19,44.  
Замовлення № 787.

Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С.  
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи:  
серія ХС № 48 від 14.04.2005  
видано Управлінням у справах преси та інформації  
73000, Україна, м. Херсон, вул. Соборна, 2.  
Тел. (050) 133-10-13, (050) 514-67-88  
e-mail: printvvs@gmail.com