

*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

**Овсянікова В.І.**

ЗАХВОРЮВАННЯ ПЕЧІНКИ ТА ДЕЯКІ АСПЕКТИ  
ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЇЇ  
ВІДНОВЛЕННІ .....129

**Руденко В.В.**

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ  
ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ .....133

**Ситник О.А., Єжова О.О., Осадчий А., Стеценко М.**

ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНІ ПРОГРАМИ ПРИ ОЖИРІННІ РІЗНОГО  
ГЕНЕЗУ .....136

**Содикова Ю.О.**

«OCCUPATIONAL THERAPY» - НАПРЯМОК РЕАБІЛІТАЦІЇ  
ДІТЕЙ З НЕВРОЛОГІЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....141

**Сорочинська І.М.**

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ  
ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ І МАСАЖУ ПРИ СКОЛІОЗАХ..144

**Сухарєв В., Васильєва Н.О.**

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У  
КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ СТОМАТОЛОГІЧНИХ  
ХВОРИХ.....146

**Тищенко Г., Годлевський П.**

МОЖЛИВОСТІ «ТУРИЗМУ» В ПРОФІЛАКТИЦІ СЕРЦЕВО-  
СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....149

**Ткаченко К.Ю.**

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДІВ І ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ  
ПРИ КІФОТИЧНІЙ ПОСТАВІ.....153

**Ходій М.С., Бірюкова Т.В.**

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЯК ЕЛЕМЕНТ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....155

**Хомінська Ю.М., Бірюкова Т.В.**

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ НА НЕВРАСТЕНІЮ.....158

**Хребтов В.В.**

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ПРИ  
ОЖИРІННІ ТА ДЕФІЦИТІ МАСИ ТІЛА ДЛЯ СТУДЕНТІВ .....161

**Хомінська Ю.М., Бірюкова Т.В.**

## **ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ НА НЕВРАСТЕНІЮ**

*Анотація.* У статті розглянуто застосування комплексу засобів фізичної реабілітації, особливості використання та зміст різних реабілітаційних заходів у лікарняний та післялікарняний періоди реабілітації при лікуванні хворих на неврастенію.

**Ключові слова:** неврастенія, ЛФК, масаж, фізіотерапія.

Психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя належать до найважливіших проблем сьогодення. Психічні розлади входять до десяти основних причин інвалідності населення, а в останні десятиріччя ще й відмічається ріст нервово-психічних захворювань, тому в сучасній теоретичній та практичній науці все більше уваги приділяють вивченню цих станів. Значна поширеність невротичних порушень серед людей працездатного віку, часто довготривала втрата працездатності, інвалідизація хворих на невротичні розлади, зв'язок цієї патології із соціально-політичними, економічними змінами свідчать, що невроз не лише медична, а й важлива соціальна проблема. Ефективність лікування невротичних розладів визначається успішністю фізичної реабілітації та соціальної адаптації. Відновлення якості життя пацієнтів з неврастенією можливе лише на підставі комплексного розуміння їхнього захворювання, в тому числі вивчення ефективності застосування фізичної реабілітації при лікуванні.

Неврастенія – це найбільш поширений вид неврозу, що розвивається внаслідок надмірного по силі і тривалості перенапруження нервової системи, що перевищує межі її витривалості. Неврастенія проявляється у формах: гіперстенічній, перехідній, гіпостенічній [1, с. 137].

Лікування неврозів комплексне і проводиться в психоневрологічних диспансерах, лікарнях, поліклінічних та санаторно-курортних закладах. Передусім слід усунути несприятливі чинники, що спричинили захворювання. Далі використовують психотерапію, медикаментозні препарати, що нормалізують співвідношення процесів збудження і гальмування, а також застосовують фізичну реабілітацію у вигляді ЛФК, лікувального масажу, фізіотерапії, працетерапії [2, с. 117].

У лікарняний період реабілітації використовують ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію.

Лікувальну фізичну культуру використовують диференційовано, згідно з призначеним режимом, її завдання полягає в покращенні психоемоційного стану хворого; врегулюванні співвідношень процесів збудження і гальмування в ЦНС та сприянні вирівнюванню їх динаміки; координації функцій кори і підкірки головного мозку, першої та другої сигнальної систем; покращенні діяльності внутрішніх органів. Використовують гігієнічну, лікувальну гімнастику, самостійні заняття, прогулянки. Заняття проводять за індивідуальним і малогруповим методом. Для підвищення емоційного тону хворих заняття проводять ігровим методом, з елементами спортивних вправ.

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

Фізіотерапію 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 форми та клінічного перебігу захворювання на неврастенію. Використовують електрофорез медикаментами, електросон, УФО, вогкі укутування, повітряні ванни, сон на відкритому повітрі, обтирання водою, хвойні ванни, аеронізацію (фраклінізація) і симптоматичну фізіотерапію (гальванізацію, індуктотермію) та ін. [3, с. 78].

У післялікарнянний період реабілітації використовують ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію, працетерапію.

Завдання лікувальної фізичної культури у післялікарнянний період реабілітації полягає у можливості протидіяти розвитку і ліквідації неврастенії; нормалізації процесів збудження і гальмування в ЦНС та їх динаміки; формуванні і закріпленні психоемоційних реакцій, адекватних життєвим ситуаціям, здатності керувати ними; покращанні функцій систем організму; загальному зміцненні організму, удосконаленні фізичних якостей, підтриманні фізичної і професійної працездатності. Використовують гігієнічну і лікувальну гімнастику, самостійні заняття, гідрокінезитерапію, прогулянки, теренкур, туризм, їзду на велосипеді, ходьбу на лижах, веслування, ігри та ін. Групи доцільно формувати змішаними за формами неврастенії, щоб взаємовплив пацієнтів був однотипним, інакше заняття можуть

викликати і підсилювати прояви хвороби. З дозволу лікаря пацієнти можуть займатися у групах здоров'я за місцем проживання, відвідувати басейн [4, с. 234].

Лікувальний масаж застосовують для підтримання самопочуття пацієнта, збалансування процесів збудження і гальмування у ЦНС. Використовують класичний та точковий масаж, підводний душ-масаж. Методика його проведення аналогічна лікарняному періоду реабілітації.

Фізіотерапію застосовують для нормалізації і підтримання функцій ЦНС, позитивного психоемоційного стану, покращання сну, загального тону і загартування організму пацієнтів. Використовують повітряні і сонячні ванни, сон на відкритому повітрі, обтирання, обливання, купання у прісній та морській воді. При гіперстенічній формі неврастенії призначають сульфідні, йодобромні, радонові ванни індиферентної температури (35-36°C), віяловий душ слабого тиску. При гіпостенічній формі неврастенії рекомендують вуглекислі і перлинні ванни (33-35°C), дощовий або циркулярний душ з поступовим зниженням температури води до 25°C. Призначають хвойні, валеріанові, азотно-радонові ванни, інколи використовують душ Шарко середнього тиску з поступовим зниженням температури води з 34°C до 25 °C [5, с. 284].

Працетерапію застосовують для загального зміцнення організму, підтримання фізичної працездатності, самоствердження у можливості ставити собі завдання і виконувати їх. Використовують в'язання, вишивання, шевські, слюсарні і столярні роботи, працю на присадибній ділянці [4, с. 261].

Хворим на неврастенію показано санаторно-курортне лікування на кліматичних курортах загального профілю або спеціалізовані місцеві санаторії. Однак, при загостреннях неврастенії санаторно-курортне лікування протипоказане.

Отже, застосування комплексу засобів фізичної реабілітації при лікуванні ефективно впливає на відновлення якості життя пацієнтів з неврастенією.

#### **Список використаних джерел**

1. Захаров А.И. Неврозы и пограничные состояния / А.И. Захаров. – Л., 1972. – 379 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.А. Епифанов, Г.А. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990. – 290 с.
3. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих з травмами й захворюваннями нервової системи / О.К. Марченко. – К. : Олімпійська література, 2006. – 195 с.

4. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-тє вид., – К. : Олімпійська література, 2009. – 488 с.

5. Попов С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов. – Ростов-на Дону, 2000. – 420с.

**Хребтов В.В.**

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ПРИ ОЖИРІННІ ТА ДЕФІЦИТІ МАСИ ТІЛА ДЛЯ СТУДЕНТІВ**

***Анотація.** У статті розглянуто основні аспекти здорового харчування при ожирінні та дефіциті маси тіла. Основну увагу приділено добовому раціону та складу їжі при проблемах із масою тіла.*

***Ключові слова:** ожиріння, дефіцит маси тіла, харчування, студенти.*

У наш час проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів, як інтелектуального потенціалу держави, є найбільш актуальною. Процес навчання у сучасному закладі вищої освіти (ЗВО) характеризується динамічністю, високою інтенсивністю, підвищеним об'ємом навчальних технологій, що висуває високі вимоги до стану здоров'я студентів, який, в свою чергу, залежить від багатьох факторів, які можуть призвести до дефіциту маси тіла або ожиріння, що в свою чергу негативно впливає на здоров'я студентської молоді.

За останні десятиліття кількість осіб з надлишковою масою тіла (НМТ) і різним ступенем ожиріння зростає в більшості країн світу також і серед студентства. Ожиріння - група хвороб і патологічних станів, що характеризуються надмірним відкладенням жиру в підшкірній жировій клітковині і інших тканинах і органах, обумовлених метаболічними порушеннями, і супроводжуються змінами функціонального стану різних органів і систем. Наразі для оцінювання ваги прийнято використовувати індекс маси тіла [2].

Важливе місце в лікуванні та реабілітації при ожирінні займає раціональне харчування з обмеженням жирів і вуглеводів. Рекомендується наступний розподіл добової калорійності: сніданок - 25%, другий сніданок - 10%, обід - 35%, полуденок - 10%, вечеря - 20% [1].

Основна добова кількісна характеристика складу їжі: білки 110 г; жири 85 г; вуглеводи 150 г; загальна калорійність від 1400 до 1700 ккал.

Необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- необхідно їсти менше жирної їжі;



**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 Юріївна** – 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.

**Осадчий Артем** – студент I курсу спеціальності «Фізична реабілітація» Медичного інституту Сумського державного університету.

**Руденко Вероніка Віталіївна** – студентка IV курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Ситник Ольга Андріївна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини Сумського державного університету.

**Стеценко Марина** – студентка III курсу спеціальності «Фізична реабілітація» Медичного інституту Сумського державного університету.

**Содикова Юлія Олегівна** – магістранка I курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Херсонського державного університету.

**Сорочинська Ірина Миколаївна** – студентка IV курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Сухарєв Вадим Миколайович** – студент IV курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Тищенко Григорій Володимирович** – вчитель фізичного виховання Круглоозерської загальноосвітньої школи Голопристанського району с. Круглоозерка Херсонської області.

**Ткаченко Крістіна Юріївна** – студентка IV курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Ходій Михайло Сергійович** – студент IV курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Хомінська Юлія Миколаївна** – студентка IV курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

**Черняєва Любов Едуардівна** – магістр з фізичної реабілітації, інструктор-реабілітолог оздоровчо-фізкультурного центру кінезіотерапії «Здоров'я Нації» м. Запоріжжя

**Хребтов Владислав Віталійович** – студент IV курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Херсонського державного університету.

*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