

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-15>

REHABILITATION OF MILITARY PERSONNEL WITH SPINAL INJURIES USING KINESIOTHERAPY

ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ТРАВМАМИ ХРЕБТА ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ

Mishyn M. V. **Мішин М. В.**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Olympic and Professional Sports Kharkiv State Academy of Physical Culture Kharkiv, Ukraine

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Харківська державна академія фізичної культури і спорту м. Харків, Україна

Hunchenko V. O. **Гунченко В. О.**

Doctor of Philosophy in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports Military Institute of Tank Troops, National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute" Kharkiv, Ukraine

доктор філософії з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» м. Харків, Україна

Khachatryan A. Kh. **Хачатрян А. Х.**

Lecturer at the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports Military Institute of Tank Troops, National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute" Kharkiv, Ukraine

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» м. Харків, Україна

Сучасним викликом для України стало повномасштабне ведення бойових дій із залученням великої кількості особового складу. Вирішення бойових завдань вимагають від військовослужбовців великих фізичних навантажень та напружень, що ймовірно збільшує ризики травмування хребта. Це підтверджується нашими дослідженнями щодо визначення основних причин, що призвели до болю в області хребта. Так 46% військовослужбовців, пов'язують появу болю у хребті із постійним носінням засобів індивідуального захисту, що створює постійне фізичне навантаження на спину; 29% – з отриманими пораненнями безпосередньо під час виконання бойових

завдань; 18% – з виконанням повсякденної військової життєдіяльності, пов'язаних з перенесенням ваги, пересування по складній місцевості, падінням тощо.

Як зазначають фахівці, травми хребта є однією з найбільш актуальних медичних і соціальних проблем [4, с. 46], так як призводить до обмеження рухової діяльності та зниження фізичної працездатності. Враховуючи це, актуальним постає питання ефективного застосування засобів і методів фізичної реабілітації щодо запобігання подальшого загострення больового ефекту та відновлення фізичної працездатності військовослужбовців [3, с. 132].

Варто зазначити, що багатьма дослідженнями доведено ефективність застосування в реабілітації осіб з травмами хребта сучасних методик, а саме: електростимулювання [2, с. 193], роботизованих комплексів відновлення [5, с. 51], тракційної терапії [1, с. 12], систем віртуальної та доповненої реальності [6, с. 139]. Проте ці методи є складними та мають високу вартість. Разом з тим, для відновлення функціональних можливостей організму, набуває метод кінезіотерапії, який базується на використанні спеціально підібраних фізичних вправ з урахуванням індивідуальних потреб особи, яка потребує реабілітації [7, с. 200].

У зв'язку з цим, для відновлення функціонального стану військовослужбовців, які мають больові симптоми в області хребта, фахівцями з фізичної підготовки і спорту може застосовуватись метод кінезіотерапії. При цьому підбір фізичних вправ до програми реабілітації необхідно складати не тільки дотримуючись принципів фізичної підготовки та з урахуванням специфіки діяльності військовослужбовців, а й за порадами лікаря-реабітолога.

Метод кінезіотерапії, для реабілітації військовослужбовців з больовими відчуттями в хребті, було впроваджено на кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

У дослідженні прийняли участь 28 військовослужбовців, віком від 20 до 40 років, для яких було розроблено спеціальну програму, що проводилась протягом 2 місяців, 3 рази на тиждень по 1,5 години під керівництвом викладача з фізичної підготовки та під наглядом медичного фахівця. Основу програми склали індивідуально підібрані засоби, що включали **вправи з використанням резинових еспандерів; вправи на спеціальних тренажерах, вправи з власною вагою, вправи на розтягнення та релаксацію.**

Вплив застосування розробленої програми на основі методу кінезіотерапії в фізичній реабілітації військовослужбовців із травмами хребта приведено в Таблиці 1.

Таблиця 1

Результати оцінки рухливості хребта військовослужбовців, n=28

Методи оцінки рухливості хребта	Результати тестування		Приріст, %
	на початку дослідження	наприкінці дослідження	
Проба Підборіддя-грудина, см	1,21	0,96	21
Проба Отта, см	4,14	4,50	9
Проба Шобера, см	5,21	5,83	12
Проба Томайера, см	13,23	9,95	25
Шкала ВАШ, бали	5,8	5,02	13

Проведеним дослідженням визначено позитивну динаміку інтеграції в систему реабілітації військовослужбовців спеціально розробленої програми кінезіотерапії, щодо зменшення больового синдрому в області хребта, відновлення стану здоров'я і рухових функцій, та повернення до фізичної працездатності щодо виконання завдань за призначенням.

Література:

1. Бакалюк Т.Г., Макачук Н.Р., Василевський О.М., Стельмах Г.О., Табачний В.І. Вплив тракції на больовий синдром при радикулопатії поперекового відділу хребта. *Art of Medicine*. 2024. № 1(29). С. 9-14. doi:10.21802/artm.2024.1.29.9.
2. Демиденко М., Сога С., Добровольський В., Підвальна О. Інтегрований підхід до фізичної реабілітації постраждалих від бойових дій. *Věda a perspektivy*. 2024. № 5(36). С. 189-196. doi:https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-5(36)-189-196.
3. Слухенська Р.В., Логуш Л.Г., Зендик О.В., Гуліна Л.В. Комплекс заходів щодо фізичної реабілітації військовослужбовців. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2023. Випуск 1(159). С. 130-132. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).31.
4. Тарасенко О.М., Тарасенко Т.М., Мирончук Л.В. Оцінка наслідків хребетних та спинномозкових травм у поперековому відділі хребта за допомогою променевих і нейровізуалізуючих методів досліджень у практиці медико-соціальної експертизи. *Health & Education*. 2023. Вип. 3. С. 45-50. doi:https://doi.org/10.32782/health-2023.3.8.
5. Теоретичні аспекти впровадження сучасних методик відновлення організму як цілісної системи: колективна монографія / за ред. Олени БУРКИ. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. 161 с. ISBN 978-617-529-434-5.
6. Мирошніченко В.О., Путров С.Ю., Гордєєва С.В. Сучасні методи фізичної реабілітації при профілактиці захворювання остеохондрозу спортсменів ігрових видів спорту. *Науковий часопис*

НПУ імені М.П.Драгоманова. 2023. Випуск 12(172). С. 134-140.
doi:10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).25.

7. Місюра В.Б., Рубан Л.А., Мішин М.В. Вестибулярна реабілітація спортсменів-аматорів після контузії головного мозку. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)*. 2022. № 12. С. 198-203.
doi:<https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.26>.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-16>

ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL RECREATION

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Moroz Yu. M. Мороз Ю. М.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Head of the Department
of Physical Education and Psychological
and Pedagogical Disciplines
Uman National University of Horticulture
Uman, Ukraine*

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
та психолого-педагогічних дисциплін
Уманський національний університет
садівництва
м. Умань, Україна*

У період складних економічних умов життя, втрати або зміщення соціальних орієнтирів фізична рекреація набуває особливої уваги. Як складова здорового способу життя, фізична рекреація використовується досить давно і, залежно від сфери застосування, може мати дещо різний зміст. Це і частина галузі народного господарства, яка пов'язана з освоєнням територій для відпочинку, лікування, туризму, ігрової форми дозвілля яка спрямована на оздоровлення, удосконалення розвитку особистості, і сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно-розважальної діяльності людини на спеціалізованих територіях, поза місцем їх постійного проживання, і діяльність людини, що спрямовується на відновлення її фізичних і психічних сил, на розвиток особистості й не пов'язується з виконанням трудових обов'язків і задоволенням побутових потреб, і багато інших галузей, де використовується фізична рекреація [3, 8].

Поняття "рекреація" утворене від латинського "recreatio" і має декілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати тощо. Історично цей термін пов'язаний зі здоров'ям людини, але, що