

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом



**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,  
інновації»**

матеріали  
II Всеукраїнської науково-практичної конференції  
14 березня 2024 року

Запоріжжя  
НУ «Запорізька політехніка»  
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,  
інновації»**

**Матеріали**  
**II Всеукраїнської науково-практичної конференції**  
*14 березня 2024 року*

м. Запоріжжя  
2024

УДК 796  
Ф50

*Рекомендовано до видання Вченою радою  
Національного університету «Запорізька політехніка»  
(Протокол №9 від 23.04.2024 р.)*

***Редакційна колегія:***

Мазін В.М., доктор пед. наук, професор,  
Шуба Л.В., канд. пед. наук, доцент,  
Курта Є.О., канд. юр. наук, доцент,  
Висоцька Н.І., начальник патентно-інформаційного відділу НДЧ,  
Сметанін С.В., ст. викладач,  
Порада О.В., ст. викладач.

Ф50

**Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації.**

Матеріали ПВсеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14 березня, 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. – 222 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см.–Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-466-6

Збірник містить тези доповідей фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивної фізичної культури, фізичної реабілітації, ерготерапії та кінезіотерапії. В розміщених матеріалах відображено широкий спектр тематики наукових досліджень педагогічної та оздоровчої діяльності, наведено результати аналізу впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні різних верств населення, підготовки фахівців з фізичного виховання, у спортивній діяльності, та фізичній терапії і ерготерапії.

Збірник розраховано на широкий загал дослідників і науковців в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії і спортивної медицини.

УДК 796

ISBN 978-617-529-466-6

© НУ «Запорізька політехніка», 2024

<i>Терещенко Л. А., Секерін Я. А.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД БАСКЕТБОЛІСТІВ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ПОДОЛАННЯ У НИХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ...	158
<b>СЕКЦІЯ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА КІНЕЗІОТЕРАПІЯ»</b> .....	165
<i>Баршніников А. О.</i> ЗАГАЛЬНІ ВІДХИЛЕННЯ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ .....	165
<i>Булгакова Т. М., Жукова Г. В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ .....	169
<i>Дембіцька О. О.</i> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	172
<i>Колісник А. О.</i> ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНА ОЦІНКА СТАНУ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ ІЗ PUSH-СИНДРОМОМ: КЛІНІЧНА КАРТИНА ТА СИМПТОМИ РОЗЛАДУ .....	176
<i>Коллегаєв М.Ю.</i> ДОСВІД ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА АТО ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ .....	179
<i>Кондак Н. М., Соболь І. О, Калмикова Ю. С.</i> ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ МАККЕНЗІ ПРИ БОЛЯХ У ПОПЕРЕКУ .....	183
<i>Корнійчук Д. С., Кравчук Л. Д.</i> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ЛІКУВАННІ ПАЦІЄНТІВ З ТРАВМАМИ АХІЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ .....	186
<i>Кошура А. В.</i> ПЕРЕВАГИ І ВИКЛИКИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ .....	189
<i>Кривякін О. О., Шуба Л. В.</i> ДИСТАНЦІЙНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ТЕНДЕНЦІЇ СУЧАСНОСТІ .....	192
<i>Машир В. А., Позмогова Н. В.</i> РЕЦЕПТИВНА МУЗИКОТЕРАПІЯ В КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ .....	197
<i>Михайлюк О.А.</i> РОЛЬ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ В СИСТЕМІ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ .....	200
<i>Орфін А. Я., Мазена М. А.</i> ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ЛЮДЕЙ ЩО ЖИВУТЬ З ВІЛ НА СТАДІЇ СНІДУ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ .....	202

на хворий бік, але бояться падіння на здоровий бік. Вони протестують і бояться, коли терапевт намагається встановити симетричність пози [4].

**Висновки.** Оцінювання щодо реабілітації має бути здійснене настільки швидко, наскільки дозволяє загальний стан пацієнта після інсульту і, зокрема, із push-синдром. Проведення вчасної і вичерпної оцінки стану пацієнта впродовж реалізації програми реабілітації дає підґрунтя для її ефективного проведення.

#### Список використаних джерел

1. Drozd A., Nowacka-Kłos M., Hansdorfer-Korzon R. Possibilities of physiotherapeutic treatment in the case of patients with pusher syndrome. *Fizjoterapia Polska*. 2023. Vol. 23, no. 3. P. 146–164. <https://doi.org/10.56984/8zg143k5q>.
2. Karnath H.-O., Broetz D. Understanding and Treating «Pusher Syndrome». *Physical Therapy*. 2003. Vol. 83, no. 12. P. 1119–1125. <https://doi.org/10.1093/ptj/83.12.1119>.
3. Roller M. L. The Pusher Syndrome. *Journal of Neurologic Physical Therapy*. 2004. Vol. 28, no. 1. P. 29. <https://doi.org/10.1097/01.npt.0000284775.32802.c0>.
4. Schädler S., Kool J. P. Pushen: Syndrom oder Symptom? Eine Literaturübersicht. *Zeitschrift für Physiotherapeuten* 2001. 53. P. 7–16.

УДК 364.62:159.96

Коллегаєв М.Ю.

канд. пед. наук, доц., Хортицька національна академія

### ДОСВІД ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА АТО ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

**Анотація.** Синдром посттравматичного стресового розладу є найпоширенішим уражувальним фактором серед ветеранів воєнних дій. Це захворювання є найважливішою важкопереборною і фінансово витратною проблемою психофізичної реабілітації та реінтеграції ветеранів в умови мирного життя навіть для найбагатших країн світу. Тому видається доцільним вивчення різноманітності застосовуваних видів і форм реабілітації ветеранів від ПТСР. У дослідженні розглянуто досвід реабілітації ветеранів та інвалідів війни та АТО засобами спортивно-оздоровчого туризму в Україні починаючи з 2014 року.

**Ключові слова:** синдром посттравматичного стресового розладу, російсько-українська війна, психо-фізична реабілітація, спортивно-оздоровчий туризм.

**Abstract.** Post-traumatic stress disorder syndrome is the most common

affliction among military veterans. This disease is the most important difficult and financially costly problem of psycho-physical rehabilitation and reintegration of veterans into peaceful life even for the richest countries of the world. Therefore, it seems appropriate to study the variety of types and forms of rehabilitation of veterans from PTSD. The study considers the experience of rehabilitation of veterans and disabled veterans of war and ATO by means of sports and recreational tourism in Ukraine since 2014.

**Key words:** post-traumatic stress disorder syndrome, Russian-Ukrainian war, psycho-physical rehabilitation, sports and recreational tourism.

Повномасштабна війна РФ в Україні є найбільшою війною в Європі з часів Другої Світової війни. Нині неможливо оцінити кількість ветеранів цієї війни, які потребуватимуть різних видів реабілітації, проте кількість поранених і травмованих українських військовослужбовців уже налічує десятки тисяч. При цьому наймасовішим фактором, що вражає ветеранів бойових дій, є синдром посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Носіями синдрому ПТСР, який проявиться відразу або через роки, стане значно більша кількість ветеранів війни. Цей фактор може стати найважливішою проблемою реабілітації та реінтеграції ветеранів в умови мирного життя.

Світовий досвід вивчення та реабілітації ветеранів із синдромом ПТСР ще з часів В'єтнамської війни засвідчив складність і масштабність цієї проблеми. Дослідження Єльського університету 1988 року показало, що близько 30% військових, які служили у В'єтнамі, згодом страждали від синдрому ПТСР [1].

Пізніші дослідження ветеранів військових операцій в Іраку та Афганістані показали, що у 40% безпосередніх учасників бойових дій (і у 25% від загального контингенту) був діагностований ПТСР [2].

Таким чином, носіями синдрому ПТСР потенційно можуть стати сотні тисяч захисників України. Крім того, за даними керівника офісу з питань реабілітації учасників АТО, приблизно 8% ветеранів страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а його ознаки спостерігають у кожного четвертого учасника збройного конфлікту на Донбасі. [2].

Досвід США щодо реалізації національних програм медичної та психіатричної допомоги ветеранам воєн і збройних конфліктів свідчить про їхню стабільну, але обмежену ефективність, навіть за гігантських обсягів фінансування. Нині середня кількість самогубств серед ветеранів у США становить 20 осіб на день [3], при цьому, щорічний бюджет Міністерства ветеранів США становить сотні мільярдів доларів (303 млрд дол. у 2023 році) і є другим після Міністерства оборони за бюджетним фінансуванням [4].

Таким чином, не володіючи порівнянними зі США економічними можливостями для реалізації американських програм, Україна, в умовах зруйнованої економіки та інфраструктури, повинна використовувати всі можливі види і форми психо-фізичної реабілітації ветеранів та інвалідів війни.

У цьому аспекті видається доцільним розглянути вже наявний український досвід психо-фізичної реабілітації ветеранів та інвалідів війни засобами спортивно-оздоровчого туризму.

Необхідно зазначити, що всі без винятку організації, які використовують засоби похідного туризму для реабілітації інвалідів та ветеранів війни, є некомерційними волонтерськими організаціями, що функціонують за рахунок коштів спонсорів, благодійності та цільових грантів, які ніколи не отримували державного фінансування. Тому їхня діяльність не могла носити регулярний і масовий характер. Однак, таке становище давало їм змогу за появи коштів гнучко й оперативно організувати складні та трудомісткі проекти.

Одним із піонерів у цій царині в Україні є Львівське Товариство «Зелений хрест» (з 1995 р.), що займалося екологією та соціальною реабілітацією дітей-інвалідів, а також працевлаштуванням молоді з інвалідністю. З 1998 року Товариство «Зелений хрест» почало організувати літні польові табори, трекінгові тури, сплави річками для дітей-інвалідів. Нині бере участь у спільних проектах із реабілітації ветеранів-інвалідів засобами похідного туризму [5].

Ще одним піонером цього напрямку є Спортивний клуб інвалідів «Фенікс» м. Суми. Суми, який з 2000 року спільно з «Руки допомоги», Національною асамблеєю інвалідів України та львівським «Зеленим хрестом» проводить сплави річками, пішохідні походи в Карпатах і Криму [6].

Починаючи з 2014-2016 рр. з'явилися волонтерські та ветеранські організації в Кропивницькому («Мобільна волонтерська група» і «Волонтерсько-ветеранський центр СМАЙЛ») та Львові, які почали організувати сходження та походи в Карпатах для ветеранів та інвалідів АТО, а також членів їхніх родин. У цих походах і сходженнях разом із волонтерами працюють професійні психологи. Також цими командами були реалізовані такі соціальні проекти як: «Горотерапія», «Nomad.live», «On3Wheels», «Гірська терапія», які продовжують працювати. Основна спрямованість проектів – психо-фізична реабілітація інвалідів та ветеранів із синдромом ПТСР в умовах позитивного стресу та спільної похідної діяльності. [7].

До теперішнього часу для інвалідів і ветеранів війни та їхніх сімей

вже організовано десятки безкоштовних сходжень і походів. Реалізується ця діяльність за рахунок спонсорської, грантової та благодійної допомоги, а також ентузіазму волонтерів, психологів та організаторів. За умови державного фінансування цей напрям може ефективно розвиватися. Крім волонтерсько-ветеранських організацій цей напрямок можуть також розвивати туроператори похідного комерційного туризму. Такі приклади в Україні вже є, але поки що вони поодинокі й організують безкоштовні для ветеранів походи за рахунок спонсорів і власного прибутку [8].

В Україні достатня кількість турфірм, що розвивають комерційний похідний туризм. Вони володіють кваліфікованим інструкторським персоналом, необхідним запасом спорядження і мають величезний досвід безпечної організації всіляких активних подорожей. За умов цільового фінансування та залучення фахівців-психологів, ці фірми могли б реалізовувати програми психофізичної реабілітації ветеранів і членів їхніх сімей. Державі така форма реабілітації коштувала б значно дешевше за традиційні методи.

#### Список використаних джерел

1. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна та ін. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
2. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури) / Назаренко І. І. та ін. *Україна, здоров'я нації*. 2019. № 1 (54). С. 48–58.
3. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням. Методичний посібник. / Агаєв Н. А. та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
4. Калмикова Н. Як у США дбають про своїх ветеранів і чого може навчитися Україна. *Економічна правда* від 21.04.2023 URL : <https://www.epravda.com.ua/columns/2023/04/21/699365/> (дата звернення: 25.02.2024).
5. Активний відпочинок і туризм у психо-фізичній реабілітації дітей з обмеженими можливостями та інтеграції їх у суспільство. URL : <https://www.gcs.org.ua/rus/activity/24-aktyvnyj-vidpochynok> (дата звернення: 26.02.2024).
6. Сумський спортивний клуб інвалідів «Фенікс» відзначив 20-річчя. *Всі Суми Панорама-медіа* від 03.12.2020 URL : <https://rama.com.ua/sumskoy-sportivnyiy-klub-invalidov-feniks-otmetil-20-letie/> (дата звернення: 25.02.2024).
7. Гори, колектив, таборове життя, тренінгові вправи.



Кропивницький психолог – про пси-туризм. URL : <https://suspilne.media/208883-gori-kolektiv-taborove-zitta-treningovi-vpravi-kropivnickij-psiholog-pro-psi-turizm/> (дата звернення: 26.02.2024).

8. Учасникам АТО. URL : <https://nomad.live/ato/> (дата звернення: 25.02.2024).

УДК 613.71

Кондак Н.М.<sup>1</sup>, Соболев І.О.<sup>2</sup>, Калмикова Ю.С.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> студ. магістратури, Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup> студ., Харківська державна академія фізичної культури

<sup>3</sup> канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., Харківська державна академія фізичної культури

### ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ МАККЕНЗІ ПРИБОЛЯХ У ПОПЕРЕКУ

**Анотація.** Біль у попереку досягає рівня епідемії в усьому світі. Це вважається гетерогенним клінічним станом, що вражає певну область хребта, і в першу чергу пов'язане з неправильним використанням біомеханіки людини. Для більш правильної оцінки та проведення фізіотерапевтичних втручань використовують метод Маккензі. У тезах ми розглянули основні положення даної методики та надали опис зразкових вправ для зменшення болю в попереку. Дослідження ми робили спираючись на публікації сучасних авторів.

**Ключові слова:** біль у спині, метод Маккензі, оцінка руху, патерн болю, постуральний синдром, фізичні вправи.

**Abstract.** Low back pain reaches epidemic levels worldwide. It is considered a heterogeneous clinical condition affecting a certain spinal region and is primarily related to the incorrect use of human biomechanics. The McKenzie method is used for a more correct assessment and implementation of physiotherapeutic interventions. In theses, we considered the main provisions of this technique and provided a description of exemplary exercises to reduce lower back pain. We did research based on the publications of modern authors.

**Keywords.** back pain, McKenzie method, movement assessment, pain pattern, postural syndrome, exercise.

Новозеландським фізіотерапевтом Маккензі була розроблена система лікування яка складається з етапів оцінки, лікування та профілактики, на основі яких робиться втручання:

- 1) класифікація захворювань, пов'язаних із хребтом і кінцівками;
- 2) явище централізації і є зворотним (перифералізація);
- 3) класифікація пацієнтів за трьома механічними або немеханічними синдромами розладу, дисфункції або постурального;