

ISSN 2710-3056

Grail of Science

Periodical scientific journal

No 39
May
2024

The issue of journal contains

Proceedings of the VII Correspondence
International Scientific and Practical Conference

GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCES

held on May 10th, 2024 by

NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)
LLC International Centre Corporate Management (Vienna, Austria)

 **OU CI**
Open Ukrainian Citation Index



Euro Science Certificate № 22571 dated 03.04.2024
UKRISTEI (Ukraine) Certificate № 81 dated 05.01.2024

INDEX  COPERNICUS
INTERNATIONAL

INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL

GRAIL OF SCIENCE

№ **39** (May, 2024)

with the proceedings of the:
VII Correspondence International
Scientific and Practical Conference

**GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC
KNOWLEDGE: INTERNATIONAL
COOPERATION AND
INTEGRATION OF SCIENCES**

held on May 10th, 2024 by

NGO European Scientific Platform
(Vinnytsia, Ukraine)
LLC International Centre Corporative
Management (Vienna, Austria)

МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

ГРААЛЬ НАУКИ

№ **39** (травень, 2024)

за матеріалами:
VII Міжнародної науково-
практичної конференції

**ГЛОБАЛІЗАЦІЯ НАУКОВОГО
ЗНАННЯ: МІЖНАРОДНА
КООПЕРАЦІЯ ТА
ІНТЕГРАЦІЯ НАУК**

що проводилася 10.05.2024

ГО «Європейська наукова
платформа» (Вінниця, Україна)
ТОВ «International Centre Corporative
Management» (Відень, Австрія)





ТИПОВІ ПОМИЛКИ СІМЕЙНИХ ЛІКАРІВ, ПРОБЛЕМИ ХІРУРГІЧНОЇ СЛУЖБИ ТА ПОТРЕБА У СОЦІАЛЬНІЙ КОРЕКЦІЇ МЕДИЧНОЇ РЕФОРМИ В УКРАЇНІ
Коржик Н.П.677

ФІЗИЧНІ ФАКТОРИ УРАЖЕННЯ МОЗКУ ПРИ ВИБУХОВІЙ ЛЕГКІЙ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВІЙ ТРАВМІ
Боцьва Т.О., Боцьва Н.П.682

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

АЛЕРГІЯ ТА ГРУПА КРОВІ: ЗАЛЕЖНІСТЬ ПРОЯВУ
Приймак Д.В.700

ВПЛИВ АНГІОПЛАСТИКИ НА КОМПЛЕКСНЕ ЛІКУВАННЯ КРИТИЧНОЇ ІШЕМІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК
Цимбал М.М., Терещенко Д.Д., Ярош К.І.703

**РОЗДІЛ XXVI.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ**

СТАТТІ

MODEL OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE VALUES OF STUDENTS DURING PHYSICAL EDUCATION
Huzii L., Hudyma A., Hudyma H.705

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
Павлова Т.В., Єфанова В.В., Іванік О.Б.711

ОРГАНІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ФАХІВЦЯ
Науково-дослідна група:
Шепеленко Т.В., Дорофєєва Т.І., Гринько В.М., Довженко С.С., Сапегіна І.О.719

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТЕНІСІСТІВ
Науково-дослідна група:
Гринько В.М., Ржавська Ю.В., Лучко О.Р., Щербак Р.М.726

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ТРАВМАХ ПЛЕЧА У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ
Базаров І.О.731

DOI 10.36074/grail-of-science.10.05.2024.119

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ТРАВМАХ ПЛЕЧА У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Базаров Іван Олександрович

студент ФТ-22/2-3, 3 мед. факультету гр.-3

Запорізький державно-медико-фармацевтичний університет, Україна

Науковий керівник: Головаха Максим Леонідович

проф., д-р. мед. наук

Кафедра травматології та ортопедії

Запорізький державно-медико-фармацевтичний університет, Україна

Актуальність. Сьогодні без фізичної культури і спорту неможливо уявити життя людини, вони є головними засобами збереження і зміцнення здоров'я. Однак сучасний спорт, особливо спорт вищих досягнень характеризується жорсткою, конкурентною, а іноді і безкомпромісною боротьбою, що, звісно, призводить до отримання травм. Травма – порушення цілісності, структури і фізіологічних функцій тканин і органів під впливом зовнішніх агентів. Вони є: механічні, хімічні, електричні, променеві тощо. Механічні травми можуть розглядатися нами як причина спортивного травматизму. У випадках механічного пошкодження травма наноситься предметом, який рухається до людини, а людина в цей час знаходиться у спокої або русі. [2]

Спортивна травма – це пошкодження тканин і органів в процесі занять фізичною культурою і спортом в результаті впливу на них фізичного фактора, що перевищує їх біологічну міцність. Спортивні травми супроводжуються зміною анатомічних структур і функції травмованого органу. [2]

Відновлювально-лікувальним методом реабілітації спортсменів із травмами плечового суглобу є фізіотерапія. Незаперечна перевага цього методу відновлення плечового суглоба у тому, що цей метод не передбачає застосування лікарських засобів. Це дозволяє повністю виключити шкідливий вплив на організм спортсмена і розвиток побічних реакцій. [1]

Мета. Дослідження полягає у вивченні ефективності фізіотерапевтичних методів відновлення плечового суглобу після спортивних травм.

Матеріали і методи. Основні і прогресивні методи апаратної фізіотерапії: УВЧ; фонофорез; ультразвукова терапія; індуктотермія; магнітотерапія; електростимуляція; ударно-хвильова терапія. При цьому, завдяки різним процедурам, наприклад, ультразвуку, ультрафіолетового випромінювання можна здійснити ефективний вплив на уражений суглоб. За таких умов в організмі спортсмена відбувається активізація всіх біохімічних процесів,

зміцнюється імунна система, підвищується природна захисна сила, що в кілька разів прискорює процес одужання плеча після отриманої травми. [1]

Отримані результати. Лікувальна фізична культура також відіграє важливу роль у відновленні після травм плечового суглоба. Вона допомагає зміцнити м'язи, підтримати рухливість суглоба, покращити кровообіг і запобігти подальшим травмам.

Ізометричні вправи є різновидом вправ з обтяженнями, за допомогою яких є можливість створити максимальне навантаження на м'яз або групу м'язів по всьому діапазоні руху. Опір тут створює сила, яка визначає рух з наперед визначеною швидкістю. Завдяки постійній швидкості скорочення м'язів виключаються втрати прискорення, і вся енергія витрачається лише з подолання сили опору обладнання чи тренажеру, з яким працює спортсмен. Цей вид вправ використовується для відновлення пошкоджених м'язів, бо вони виконуються без особливих навантажень на суглоб. [3, 4]

З метою зміцнення плечового суглобу використовують вправи з опором. Це можуть бути вправи з використанням еластичної кінезіологічної стрічки. Такі вправи спрямовані на зміцнення ротаторної манжети плеча, яка забезпечує стійкість плечового суглобу під час руху. Вправи з еластичною стрічкою спрямовані на зміцнення м'язів-розгиначів, в таких вправах стрічка використовується в якості обтяження. Всі вправи з опором направлені на підвищення стійкості плеча під час руху, тому обов'язково мають включатися до програми профілактики спортивних травм плеча. [3, 4]

Вправи з відкритим та закритим кінематичними ланцюгами також часто застосовують у реабілітації спортивних травм плеча. Для збільшення прискорення, зниження сили опору, збільшення дистракції і ротації сили, покращення функціональної активності, зменшення або виключення осьового навантаження та використання зовнішнього ротаторного навантаження використовують вправи з відкритим кінематичним ланцюгом. У свою чергу, закритий кінематичний ланцюг, включає в себе збільшення компресійного навантаження на суглоб, підвищує конгруентність і стабільність, зменшує силу прискорення, стимулює пропріоцепцію, покращує динамічну стабільність, відновлює нервово-м'язовий контроль, активізує функціональні групи м'язів та зумовлює рух в декількох суглобах. [3, 4]

Крім терапевтичних вправ, для профілактики спортивних травм плеча можна використовувати метод кінезіотейпування як перспективний засіб фізичної реабілітації. Це дозволяє позбутися больових відчуттів та травм при інтенсивному фізичному навантаженні. При застосуванні кінезіотейпа відбувається перерозподіл навантаження на проблемних ділянках м'язів і суглобів, розслаблення окремих груп м'язів і підтримка оптимального функціонального стану суглоба. [3, 4]

Висновки. Важливо відзначити, що план фізичної терапії має бути індивідуалізованим та розроблений фахівцем на основі конкретної травми, ступеня її тяжкості та характеру симптомів пацієнта. Регулярне виконання рекомендацій фізичного терапевта допоможе відновленню функцій плечового суглоба та зменшенню ризику подальших ускладнень. Індивідуальний підхід до фізичної терапії, поєднання різних методів та постійна співпраця між пацієнтом та фахівцем є основою успішної реабілітації після травми плечового суглоба.

Список використаних джерел:

- [1] Біденко О. І. Фізична терапія спортсменів з травмами плечового суглоба. Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами І-ї регіональної студентської конференції (м. Житомир, 15 грудня 2017 року). 2017. С. 125–127.
- [2] Григус І., Зелінський В. Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2019. № 4. С. 13–19.
- [3] Andersson SH, Bahr R, Olsen MJ, Myklebust G. Attitudes, beliefs, and behavior toward shoulder injury prevention in elite handball: Fertile ground for implementation. *Scand J Med Sci Sports*. 2019 Dec;29 (12):1996-2009.
- [4] Єжова О., Бабенко Я. Засоби фізичної реабілітації у профілактиці спортивних травм плеча. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 2023. С. 126–129.