

**Зміни силової витривалості м'язів в учениць основної та контрольної групи (після впровадження програми) ( $q=0.05$ )**

Показники силової витривалості м'язів:	Контингент обстежених дітей				$t_p$	$t_{кр}$	Результат порівняння $t_p$ з $t_{кр}$	Різниця між середніми показниками
	основна група дівчат		контрольна група дівчат					
	5-А (n=18)		5-Б (n = 16)					
	$X_1$	$m_1$	$X_2$	$m_2$				
а) спини, с	105.5	7.23	78	11.14	2.07	2.015	$t_p > t_{кр}$	значуща
б) живота, с	84.36	4.85	66.3	6.98	2.12	2.015	$t_p > t_{кр}$	значуща
в) правої половини тулуба, с	73.45	3.64	53.16	9.36	2.02	2.015	$t_p > t_{кр}$	значуща
г) лівої половини тулуба, с	71	3.8	50.5	9.3	2.04	2.015	$t_p > t_{кр}$	значуща

**АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

Павлевич В.І.

Науковий керівник: Мятига О.М.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

Aznagor@ukr.net

**Актуальність.** Проблема фізичної активності та якості життя літніх людей особливо актуальна для демографії населення України. Демографічне старіння населення – це збільшення частки літніх і старих людей у загальній чисельності населення, яке ще два десятиліття тому розглядалося як феномен, що існував в розвинених країнах, проте на даний час охоплює практично весь світ. Прогресуюче збільшення чисельності населення старшої вікової групи в Україні висуває завдання тривалої підтримки їхнього активного якісного життя.

**Мета роботи.** Розглянути питання адаптивної фізичної рекреації в геронтології.

**Матеріали та методи.** Аналіз науково-методичної літератури застосування засобів адаптивної фізичної рекреації у осіб похилого віку.

**Отримані результати.** Основними елементами фізичної рекреації людей похилого віку повинні бути: активний спосіб життя, організація посиленої трудової діяльності, організація дозвілля та відпочинку, відновлення втрачених функцій і навичок. Зазвичай заходи фізичної рекреації людей похилого віку здійснюється у центрах фізичної терапії, відділеннях фізичної терапії, будинках-інтернатах, санаторіях та пансіонатах.

Складність проведення відновлювальних заходів полягає в низькій толерантності літніх людей до навантажень, що зумовлена різноманітним дегенеративним процесом, високою швидкістю розвитку стомлення, повільним темпом протікання реакцій. У зв'язку з цим застосування рекреаційних засобів є уніфікованою можливістю збільшення адаптаційних можливостей організму літніх пацієнтів.

Метою фізичної рекреації є збереження, підтримка, відновлення функціонування літніх людей, прагнення до досягнення їх незалежності, поліпшення якості життя і емоційне

благополуччя. Основними елементами фізичної рекреації людей похилого віку є: активний спосіб життя; організація посиленої трудової діяльності; організація дозвілля та відпочинку; відновлення втрачених функцій і навичок.

Головне завдання фізичного терапевта в роботі з особами похилого віку – організувати навколишнє середовище таким чином, щоб людина могла самостійно жити і діяти максимально незалежно від інших.

У осіб похилого віку зростає потреба у спілкуванні, оскільки в старості у людей з'являється багато вільного часу в зв'язку з виходом на пенсію.

Правильно організована фізична рекреація відновлює зв'язок з колективом, згладжує почуття самотності, тривоги, депресії, звільняє від усвідомлення власної неповноцінності, формує санітарно-гігієнічні та господарсько-побутові навички, залучає в трудову діяльність, навчає елементарним професійним навичкам, отже, сприяє успіху соціальної реабілітації в цілому.

Важливе значення для людей похилого віку є заняттєва активність протягом дня. Заняттєва активність («occupation») – це цілеспрямована, тривала, регулярна, багатокомпонентна, бажана або очікувана діяльність, яка надає життю людини зміст і мету, є обов'язковою чи такою, що приносить задоволення та відчуття досягнення (рис. 1).



Рис. 1. Складові заняттєвої активності

Отже, заняттєва активність складається з окремих занять, які поділяються на завдання, які виконуються діями. Людина є заняттєвою істотою («occupational being»), тобто такою, яка потребує участі у заняттєвій активності для росту, розвитку і процвітання. Багатогранність життя людини проявляється у таких сферах заняттєвої активності: активності повсякденного життя, інструментальній активності повсякденного життя, продуктивній діяльності (роботі), дозвіллі, грі, освіті, відпочинку і сні та соціальній активності (рис. 2).



Рис. 2. Сфери заняттєвої активності

Також для людей похилого віку рекомендовані такі варіанти фізичної рекреації: ерготерапія в полегшеному режимі (робота з картоном, змотування ниток, виготовлення іграшок); ерготерапія, що підтримує силу та витривалість м'язів верхніх кінцівок (ліплення); ерготерапія, що зберігає дрібну моторику пальців рук, підвищення їх чутливості (в'язання, плетіння, друкування). Популярними також є садові роботи. У цьому випадку людина похилого віку тривалий час знаходиться на свіжому повітрі. Цей фактор позитивно впливає на дихальну систему і служить профілактикою легеневих захворювань.

Для оцінки ефективності заходів фізичної рекреації використовуються шкали оцінки рівня функціонування:

- вимірюють можливість повного тілесного самообслуговування і користування предметами побуту;
- вимірюють локально ті функції, розлад яких призводить до порушення життєдіяльності;
- поєднують вимір повсякденної активності та рольових обмежень.

У людей з переважно малорухливим способом життя виникає високий ризик падінь. Порушення рухових функцій і ходи поступово призводить до такого рівня зниження фізичних функцій, коли виконання найпростіших обов'язків повсякденному житті стає важким, а потім і неможливим. В умовах значного зниження фізичної сили, витривалості і м'язової працездатності, а відповідно і погіршення рухових функцій, коли людина спіткнеться або посковзнеться, він вже не в змозі утриматися від падіння. М'язова слабкість є значним фактором ризику падінь, так само як і порушення ходи, рівноваги чи використання допоміжних пристосувань для ходьби. До підвищення ризику ведуть будь-які функціональні порушення нижніх кінцівок (зниження сили м'язів, ортопедична патологія або порушення чутливості). Труднощі вставання з сидячого положення також пов'язана з підвищеним ризиком падіння.

**Висновки.** Отже, корисний ефект фізичної рекреації полягає в тому, що літня людина повертається до активної діяльності, яка підвищує життєвий тонус і є природним стимулятором практично всіх процесів в організмі. При цьому пацієнт починає відчувати почуття корисності і потрібності. За рахунок цього в нього зникає відчуття розгубленості і ущербності. Відсутність таких відчуттів дозволяє зупинити процес розвитку хронічних захворювань. Заняття працею розкриває перед особами похилого віку перспективу відновлення здатності спілкування в процесі праці, формує усвідомлення причетності до спільної діяльності.

## **ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ КЛАСИФІКАЦІЇ ТА ШКАЛИ ВЕЛИКИХ МОТОРНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

Петренко А. В.

Науковий керівник: Таможанська Г. В.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

nastya57574@gmail.com

**Актуальність.** Більше як у 90 тис. дітей проблема соціальної дезадаптації пов'язана з патологією нервової системи. Створений європейський реєстр дітей з дитячим церебральним паралічем (ДЦП) у 1998 році (SCPE - The Surveillance of Cerebral Palsy in Europe)