

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

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;

4) акцент на освіті та активному залученні пацієнтів. MDT зосереджується на хребті та його периферичних суглобах і базується на надійних принципах, спрямованих на точну оцінку для отримання вирішального механічного діагнозу для розробки спеціального лікування, адекватного для кожного пацієнта [2].

МДТ є комплексним підходом до проблем хребта і суглобів на основі чітких принципів і фізіологічних основ, які, коли їх послідовно застосовуєш, дуже успішні. Особливістю є чіткий діагностичний алгоритм, який дозволяє вийти на просту класифікацію розладів, пов'язаних з болем в спині і великих суглобах. Він заснований на причинно-наслідкових зв'язках між проявом болю, а також больової відповіді на повторювані руху і пози в процесі тесту

Вважається, що метод Маккензі сприяє швидкому поліпшенню симптомів у пацієнтів з болями у попереку[3]. Важливо зосередити увагу на оцінці короткострокових результатів. Основними результатами будуть:

1. Звичайна інтенсивність болю за останні 24 години реєструється щоранку в щоденнику болю протягом першого тижня. Біль буде вимірюватися за 0–10-бальною числовою шкалою (NRS). Одиницею аналізу буде середнє значення 7 [4];

2. Звичайна інтенсивність болю за останні 24 години (0–10 NRS), зареєстрована через 1 і 3 тижні [4];

3. Загальний відчутний ефект (0–10 GPE), зареєстрований через 3 тижні.

Вторинні результати будуть:

1. Глобальний відчутний ефект (0–10 GPE), зареєстрований через 1 тиждень;

2. Показник непрацездатності, визначений пацієнтом (специфічна для пацієнта функціональна шкала; PSFS), зареєстрований через 1 і 3 тижні [5].

3. Індивідуальний показник інвалідності (опитувальник Roland Morris; RMQ), зареєстрований через 1 і 3 тижні [6].

Вправи Маккензі від болю в спині являють собою ряд прогресивних положень. Якщо болі в спині особливо гострі, тоді потрібно пройти якомога більше етапів, які пацієнт може виконати, і прогрес буде з часом, коли біль зменшиться.

Етапи вправ Маккензі – лежачи, відпочиваючи на ліктях, віджимання, прогресивне розгинання з використанням подушок і розгинання стоячи. Існують численні варіації послідовності Маккензі, які додають або видаляють стадії відповідно до інтерпретації вихідної послідовності [7, 8]:

1. В.П. – лежачи на череві, руки вниз, голова повернута праворуч або ліворуч. Потрібно зробити декілька глибоких вдихів та видихів, при цьому повністю розслабитися – по 2-3 хв. Виконати – 1 раз;

2. В.П. – упор лежачи на передпліччях. Виконати декілька вдихів та видихів і повністю намагатися розслабити м'язи спини – тримати по 2-3 хв. Виконати – 1 раз;

3. В.П. – упор лежачи, з зігнутими руками зі опорою на долоні. Випрямити руки, не відриваючи таз від підлоги – тримати це положення – 1-2 сек. Виконати – 10 разів;

4. В.П. – ноги нарізно, руки на поясі. Прогинатися назад не згинаючи ноги в колінах та не відриваючи п'яти від підлоги. Виконати - 10 разів;

5. В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах з опорою ступнями в підлогу. Зробити групування та затриматися на 1-2 сек. в цьому положенні. Виконати – 5-6 разів;

6. В.П. – сидячи на краю стільця, ноги нарізно, руки на колінах. Нахил тулуба вперед і намагатися руками торкнутися підлоги. Виконати – 5-6 разів;

7. В.П. – О.С. Нахил тулуба вперед, намагатися торкнутися руками підлоги. Виконати – 6-8 разів.

Вправи необхідно виконувати кожні 1-2 години. Якщо вправи виконувалися лежачи, пацієнт повинен підніматися у вертикальне положення, фіксуючи поперек у положенні невеликого розгинання. У разі посилення болю, необхідно обов'язково припинити.

**Висновки.** Основна мета методу – позбутися постурального навантаження, яке обумовлено невірним положенням тіла. Пацієнт повинен брати активну участь в його власному одужанні. Акцент робиться на самолікування. Метод призначений для досягнення позитивних результатів протягом декількох процедур.

#### Список використаних джерел

1. Skikić E. M., Suad T. The effects of McKenzie exercises for patients with low back pain, our experience. *Bosn J Basic Med Sci.* 2003. 3(4). P. 70–75.

2. Machado L. A., de Souza M.V., Ferreira P. H., Ferreira M. L. The McKenzie method for low back pain: a systematic review of the literature with a meta-analysis approach. *Spine.* 2006. 31(9). P. 254–262.

3. Delitto A., Cibulka M. T., Erhard R. E., Bowling R. W., Tenhula J. A. Evidence for use of an extension-mobilization category in acute low back syndrome: A prescriptive validation pilot study. *Phys Ther.* 1993. 73 (4). P. 216–228.

4. Farrar J., Young J., LaMoreaux L., al. Clinical importance of changes

in chronic pain intensity measured on an 11-point numerical pain rating scale. *Pain*. 2001. 94. P. 149–158. [https://doi.org/10.1016.S0304-3959\(01\)00349-9](https://doi.org/10.1016.S0304-3959(01)00349-9).

5. Stratford P., Gill C., Westaway M., Binkley J. Assessing disability and change on individual patients: a report of a patient specific measure. *Physiother Can*. 1995. 47(4). P. 258–263

6. Roland M., Morris R. A study of the natural history of back pain. Part I: development of a reliable and sensitive measure of disability in low-back pain. *Spine*. 1983. 8(2). P. 141–144.

7. Іванків Н. М., Ключник Ю. І. Метод механічної діагностики та терапії Маккензі. *Актуальні проблеми фізичної культури ,спорту і здоров'я* : збірник тез. Черкаси, 2021. 175 с.

8. Погореляк Р. Ю., Молнар М. В. Суглобова гімнастика. Львів, «Фест-Прінт». 2023. 25 с.

УДК 616.748-085:616-089

Корнійчук Д.С.<sup>1</sup>, Кравчук Л.Д.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. магістратури, Національний університет фізичного виховання і спорту України

<sup>2</sup> канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., Національний університет фізичного виховання і спорту України

### **ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ЛІКУВАННІ ПАЦІЄНТІВ З ТРАВМАМИ АХІЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ**

**Анотація.** У дослідженні вивчено реабілітаційні методи лікування розриву ахіллового сухожилля. Встановлено, що комбіноване використання фізичної терапії та різновидів фізіотерапії сприяє прискоренню процесу відновлення та покращує функціональні показники. Рекомендується індивідуалізований підхід до планування програми реабілітації з урахуванням конкретних потреб пацієнта.

**Ключові слова:** розрив ахіллового сухожилля, фізична терапія, фізіотерапія

**Abstract.** The study examines rehabilitation methods for treating Achilles tendon rupture. It is established that the combined use of physical therapy and various physiotherapy techniques accelerates the recovery process and improves functional indicators. An individualized approach to planning a rehabilitation program, taking into account the specific needs of the patient, is recommended.

**Keywords:** Achilles tendon rupture, physical therapy, physiotherapy

**Вступ.** Розриви ахіллового сухожилля (АТС) виникають переважно під час спортивних занять, частіше у чоловіків середнього віку, особливо у