

SCI-CONF.COM.UA

EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS



**PROCEEDINGS OF VI INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
JUNE 17-19, 2024**

**BARCELONA
2024**

EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS

Proceedings of VI International Scientific and Practical Conference

Barcelona, Spain

17-19 June 2024

Barcelona, Spain

2024

UDC 001.1

The 6th International scientific and practical conference “European congress of scientific achievements” (June 17-19, 2024) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2024. 423 p.

ISBN 978-84-15927-35-8

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // European congress of scientific achievements. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain. 2024. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/vi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-congress-of-scientific-achievements-17-19-06-2024-barselona-ispaniya-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: barca@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2024 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2024 Barca Academy Publishing ®

©2024 Authors of the articles

12. **Батушкін В. В.** 61
ОСОБЛИВОСТІ АНТИАРИТМІЧНОГО ЛІКУВАННЯ ПРОПАФЕНОНОМ У ХВОРИХ НА ПЕРСИСТУЮЧУ ФОРМУ ФІБРИЛЯЦІЇ ПЕРЕДСЕРДЬ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЕТІОЛОГІЇ АРИТМІЇ
13. **Велієва Л. П., Толстая Т. Ю.** 64
РІВЕНЬ СТРЕСУ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ
14. **Гаркуша М. А., Штенура М. В.** 66
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ КОМПРЕСІЙНИХ (НЕУСКЛАДНЕНИХ) ПЕРЕЛОМАХ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА
15. **Данченко Є. А., Ганжа В. А.** 73
МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ ДРУГОГО КУРСУ ДНІПРОВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЗА ПРОГРАМОЮ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПІДГОТОВКА ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ»
16. **Демченко О. М., Попова Т. В.** 79
ПОВЕДІНКОВА АКТИВНІСТЬ СТАТЕВОНЕЗРІЛИХ ЩУРІВ ЗА УМОВ ЕМОЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМУ ГІПЕРТИРЕОЗІ
17. **Кихтенко О. В., Потапов С. М., Сакал Г. О., Наумова О. В.** 81
ПАТОМОРФОЛОГІЧНІ ЗМІНИ ЕНДОТЕЛІАЛЬНОЇ ВИСТІЛКИ СУДИН МІКРОЦИРКУЛЯТОРНОГО РУСЛА ПРИ ВАЖКІЙ ПОЄДНАНІЙ ГІПОКСІЇ, ЗМОДЕЛЬОВАНОЇ У ЩУРЯТ
18. **Кулікова О. В., Боєва Ю. Ю.** 83
ПРОГРЕСУВАННЯ СИНДРОМУ СУХОГО ОКА СЕРЕД СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ
19. **Куропата І. В.** 85
РОЛЬ ПРЕПАРАТІВ НА ОСНОВІ ЕФІРНОЇ ОЛІЇ ЧАЙНОГО ДЕРЕВА У ПОПЕРЕДЖЕННІ ТА КОНТРОЛІ РЕЦИДИВІВ ПАРОДОНТИТУ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ
20. **Кязимова С. Б., Нестерцова С. О., Овчаренко І. А.** 87
РОЗРАХУНОК ЗАХВОРЮВАНОСТІ І ФАКТОРИ РИЗИКУ ТУБЕРКУЛЬОЗУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЖИВУТЬ З ВІЛ/СНІДОМ
21. **Латогуз С. І., Марковська О. В., Сушецька А. С.** 93
ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ: СТРАТЕГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ПЛЕЧОВИХ ТРАВМ
22. **Сінайко В. М., В'юн В. В., Красковська Т. Ю., Кришталь В. Є.** 99
ПСИХООСВІТА У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ, ЩО МАЮТЬ КОГНІТИВНИЙ ДЕФІЦИТ

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ: СТРАТЕГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ПЛЕЧОВИХ ТРАВМ

Латогуз Сергій Іванович

к.мед.н., доцент

Марковська Олена Володимирівна

к.мед.н., доцент

Сушецька Аліна Сергіївна

Асистент

Харківський національний медичний університет

м. Харків, Україна

Вступ. Травмонебезпечність спортивного плавання у царині сучасного спорту високих досягнень постійно зростає, що зумовлено появою все більш високих вимог для отримання конкурентоспроможного результату. Конкуренція в спортивному плаванні заохочує спортсменів до надвисоких темпів спортивної роботи та інтенсивних тренувань, що може призвести до перевтомленості та збільшення ризику травм. Надмірна навантаженість може зумовлювати погіршення техніки плавання, що є основою для підвищення ризику травмування. За даними О. Антонюка, Н. Дакала, В. Зубко та ін. сучасний висококваліфікований плавець у процесі тренувань за тиждень пропливає понад 70 км. Зважаючи на це, можна стверджувати, що досить строката картина травм серед спортсменів-плавців є невід’ємним наслідком їх спортивної діяльності.

Постійний контакт із водою під час тренувань та змагань створює ризик для м’язів та суглобів плавців. Вони піддаються значному фізичному напруженню, що може викликати травми, особливо при неправильній техніці плавання. Тому однією з типових травм у цьому виді спорту є м’язові розтягування, які виникають через постійне навантаження на м’язово-скелетний апарат під час тренувань. Додаткові чинники навколишнього середовища, такі як вологість, гладкі поверхні та велика

кількість людей в басейні, також підвищують ризик травм.

Травми грудної клітки та спини також часті у плавців, оскільки вони стикаються з постійними рухами тіла та глибоким диханням. Невірні техніки плавання може призвести до неправильного навантаження цих областей, сприяючи травмам. Ще однією поширеною проблемою є травми суглобів, особливо колін та плечових суглобів. Постійні рухи води створюють додатковий опір та навантаження на ці суглоби, що може викликати їх швидке зношування та подразнення. Ушкодження у зоні плечового поясу є найбільш розповсюдженими серед плавців: 60–70% серед професійних спортсменів високої кваліфікації. Особливо часто можна спостерігати травми плечового сегмента у спринтерів. О. Гребік, Л. Гнітецький, Ж. Мудрик та ін. відмічають тісний зв'язок між ушкодженнями плечових структур та використанням спеціальних лопаток під час проведення силового тренування в акваторичному середовищі. Ці дослідники акцентують увагу на тому, що суглоби, завдяки взаємодії з м'язами, активно беруть участь у цьому спорті. З огляду на більш високий розвиток м'язів в області спини та верхньої частини тіла, основний акцент припадає на плечовий суглоб. Тому серед спортивних медиків травматизм плечового суглоба у плавців отримав назву «плече плавця». Під цією термінологією мається на увазі комплекс болісних відчуттів в області плеча у спортсменів, зайнятих плаванням.

Плечові травми серед спортсменів-плавців є серйозною проблемою, яка може суттєво впливати на їхню спортивну діяльність та загрозувати їхньому здоров'ю. Розглядаючи різновиди таких травм, слід звертати увагу на декілька найбільш розповсюджених. Однією з типових плечових травм у плавців є тендініт, що виникає внаслідок запалення сухожилля в області плечового суглобу. Ще одним поширеним видом є плечовий бурсит, при якому запалюється сумка з синовіальною рідиною в плечовому суглобі. Плечові розтягнення та розриви м'язів також є частою проблемою серед плавців. С. Афанасьєв та О. Пархоменко зазначають, що найбільш розповсюдженими причинами цих плечових дисфункцій є значна кількість повторюваних,

стереотипних рухів під час тренувань, нехтування якісною розминкою, неправильна техніка плавання, надмірне навантаження та перевтома. Розповсюдженість травм плечового поясу серед плавців високої кваліфікації спонукає до вдосконалення системи їх фізичної реабілітації, зокрема, у частині покращення стратегій профілактики та терапії такого виду травм.

Фізична реабілітація спортсменів-плавців відіграє надзвичайно важливу роль у підтримці та поліпшенні їхньої фізичної підготовки та загального стану здоров'я. Різними аспектами фізичної реабілітації спортсменів займалися такі науковці як О. Железний, Г. Засік, В. Корягін, В. Мухін, О. Ніканоров, О. Остапенко. Високопрофесійна фізична реабілітація, що передбачає реалізацію принципу індивідуалізації реабілітаційних програм, враховуються фізичні та психологічні особливості конкретного спортсмена і стан його здоров'я, сприяє відновленню м'язової сили, координації, гнучкості, що в свою чергу покращує їхні спортивні досягнення та зменшує ризик травм. Під фізичною реабілітацією спортсменів ряд дослідників розуміють комплекс заходів, спрямованих на відновлення фізичних можливостей після травм, покращення фізичної форми та попередження можливих проблем зі здоров'ям. Важливо зауважити, що процес фізичної реабілітації у сфері спорту високих досягнень включає також профілактичні заходи для запобігання отриманню нових травм. Тому нагальним залишається завдання пошуку шляхів оптимізації фізичної реабілітації спортсменів-плавців.

Ціль роботи: оптимізація фізичної реабілітації для спортсменів-плавців.

Матеріали та методи. На наш погляд перспективними напрямками вдосконалення системи фізичної реабілітації плавців високої кваліфікації є подальша індивідуалізація програм реабілітації. Розробка персоналізованих планів реабілітації дозволяє ефективніше вирішувати індивідуальні потреби та пристосовувати тренувальні навантаження до конкретних вимог кожного спортсмена. Іншим, не менш перспективним напрямом оптимізації системи фізичної реабілітації є розширення використання новітніх технологій у процесі роботи з плавцями. Мова йде, зокрема, про запровадження електронних систем

моніторингу роботи органів та їх систем, налагодження біологічного зворотного зв'язку, широке використання спеціальних тренажерів та системи ідеомоторних актів для вдосконалення плавальних рухів. Варто також не забувати про психологічний аспект фізичної реабілітації. Підтримка психічного здоров'я сприяє швидшому та повному відновленню після травм, сприяючи позитивному налаштуванню та мотивації. На цей момент, зокрема, звертають увагу О. Желєзний, Г. Засік, В. Мухін, О. Остапенко.

Профілактика плечових травм у спортсменів-плавців може полягати у здійсненні комплексу заходів:

- систематична індивідуалізована розминка перед тренуванням та змаганнями – ретельна розтяжка м'язів плечового поясу, розігрівання його суглобів шляхом координаційних рухів сприяють підготовці плечового суглобу до інтенсивних фізичних навантажень;

- відпрацювання правильної техніки плавання – необхідно приділяти увагу не лише швидкості та витривалості, але і коректному виконанню рухів, щоб уникнути надмірного навантаження на плечі. Тренерський нагляд та корекція техніки грають при цьому надзвичайно важливу роль;

- раціональне планування тренувальних навантажень – плавці мають уникати раптового збільшення інтенсивності тренувань та забезпечувати достатній час для відновлення м'язів.

- регулярний медичний огляд та консультації із фахівцями – суттєве збільшення вірогідності вчасного виявлення вірогідних проблем з плечовим поясом, що побудувати ефективну стратегію їх профілактики.

Досить перспективним напрямом оптимізації системи профілактики травм плечового поясу у плавців може бути пов'язане з використанням комплексу занять за авторством І. Грузевич, спрямованих на вдосконалення їх фізичної підготовленості, у процесі яких активно використовується ендогенно-гіпоксичне дихання. Методика ендогенно-гіпоксичного дихання дозволяє покращити загальне самопочуття за рахунок покращення роботи дихальної та серцево-судинної систем. Вдосконалення стратегії профілактики плечових

травм включає в себе елементи оптимізації розминки, впровадження коректної техніки плавальних рухів, раціонального тренувального процесу та регулярного медичного контролю, що у сукупності спрямовані на підтримку оптимального стану плечового суглобу.

Лікування плечових травм у спортсменів-плавців є досить консервативним процесом та передбачає роботу медичних фахівців за відповідними протоколами, що формувались на базі багатого досвіду дослідження симптоматики, наслідків для здоров'я та власне терапії саме такого різновиду травм. Тому говорити про вдосконалення стратегії лікування плечових травм серед професійних плавців слід з великою обережністю. Загальні ж рекомендації щодо оптимізації стратегії лікування у цьому випадку можуть полягати у необхідності врахування унікальності кожної конкретної травми, гнучкому застосуванні усього арсеналу методів фізіотерапії та фармакотерапії для усунення больового синдрому, раціональному поєднанні терапевтичних та реабілітаційних заходів. Необхідно зазначити, що спеціалізовані фізичні процедури, що реалізуються у рамках фізіотерапії, сприяють відновленню рухливості плечового суглобу та зміцненню його м'язів, більш швидкі регенерації пошкоджених ділянок. Показанням для фармакотерапії може бути виражений больовий синдром та наявність запалення. В інших випадках її використання може бути не доцільним.

Результати та обговорення. Отже, широке використання різноманітних методів може сприяти ефективній профілактиці ушкоджень в області плечових суглобів у плавців. Досягнення цієї мети можливе завдяки використанню різносторонніх вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, проведенню силових тренувань за допомогою тренажерів, а також впровадженню різноманітних вправ у воді, особливо у періоди прогресуючої втоми спортсменів. Для запобігання плечовим травмам важливо вдосконалювати техніку плавання, впроваджувати ефективні системи розтягування та зміцнення м'язів, а також розвивати правила безпеки на воді. Збалансована тренувальна програма та відповідний медичний нагляд грають ключову роль у зниженні ризику травм

серед спортсменів-плавців.

Висновок. Реабілітація спортсменів-плавців із ушкодженнями плечового сегмента повинна починатися негайно після отримання травми або при виявленні перших симптомів. Точне визначення характеру ушкоджень і проведення належного лікування в період загострення є важливими для досягнення максимального ефекту у процесі реабілітації. Комплексна оцінка порушень функцій та змін у техніці виконання спортивних елементів є суттєвою частиною визначення стратегій реабілітації.

Для професійних плавців, які мають ушкодження плечового поясу, рекомендується призначення структурованої, спеціалізованої для даного виду спорту та врахування індивідуальних характеристик спортсмена програми фізичної реабілітації, з використанням усіх доступних засобів, з основним акцентом на відновленні контролю за рухами та стабілізації плечового суглоба, з метою досягнення оптимального рівня функціонування, продуктивності та зниження ризику повторних ушкоджень. Фізичні вправи становлять вкрай важливий компонент комплексної програми реабілітації для плавців із зазначеними ушкодженнями, а також є ефективним методом лікування різних форм болі в плечовому сегменті.

Важливо враховувати ці аспекти та вдосконалювати систему безпеки в спортивному плаванні. Налагодження відповідної системи попередження та реагування на травми, посилення тренувальних програм для запобігання перевтомі та вдосконалення інфраструктури басейнів є ключовими завданнями для зменшення травмонебезпечності в цьому виді спорту.