

## ВПЛИВ ГІДРОКІНЕЗИТЕРАПІЇ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ОСІБ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

**Вступ.** Рухова активність – природна та спеціально організована рухова діяльність людини. Оптимальна рухова активність забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримку і зміцнення здоров'я. Спеціальна рухова активність – це фізичні навантаження, в результаті дії яких посилюються функції м'язів та всіх органів і систем організму. Підбір терапевтичних вправ передбачає дозування навантаження з урахуванням рівня фізичного розвитку організму, фізичної підготовленості, функціонального стану організму, стану здоров'я, наявних захворювань, патологій та перенесених травм. Для аеробної фізичної активності важливо, щоб м'язи встигали отримувати кисень, який переноситься гемоглобіном крові, у достатній кількості. Тому це мають бути тренування неінтенсивні, без сильного напруження. Аеробна активність сприяє зміцненню здоров'я та дуже корисна в будь-якому віці [3].

У першу чергу використовується механічна дія водного середовища, її підйомна сила і гідростатичний тиск. Це значно полегшує виконання вправ і дає змогу при мінімальному м'язовому зусиллі виконувати активні рухи, збільшити їх амплітуду. У воді можна збільшити навантаження на м'язову систему за рахунок подолання її опірності, яка зростає при прискоренні темпу, зміни напрямку та збільшенні амплітуди рухів, виконанні вправ послідовно у воді і поза нею, поглибленні занурення.

Тепла вода поліпшує лімфообіг, сприяє розслабленню м'язів, розм'якшує тканини, зменшує рефлексорну збудженість, покращує еластичність м'язів, знижує больові відчуття. Це позитивно впливає на виконання терапевтичних вправ. Для відновлення нормального тонуусу, сили м'язів та загартування терапевтичні вправи виконують у прохолодній воді.

Вода чинить тиск на підшкірне венозне русло та стимулює периферичний кровообіг. З тканин виводяться надлишки рідини, зменшуються набряки, покращується діяльність серцево-судинної системи. Як провідник тепла, кращий ніж повітря, вода «забирає» зайві калорії у організму, що призводить до прискорення обміну речовин і стимуляції функцій імунної системи. Під товщею води зростає навантаження на дихальні м'язи, які внаслідок регулярних тренувань зміцнюються. У пацієнтів збільшується життєва ємність легень, що сприятливо позначається на забезпеченні всіх тканин киснем. Врівноважуючи гравітацію та підтримуючи масу тіла, водне середовище змушує м'язи розслаблятися, що полегшує прийняття правильної постави [6].

**Методи дослідження:** аналіз наукової та науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду фізичних терапевтів.

**Результати дослідження.**

Гідрокінезитерапія – це виконання у воді спеціально підбраного комплексу терапевтичних вправ з метою розвитку та зміцнення різних м'язових груп, а також для корекції ваги. Гідрокінезитерапія є ефективним засобом зміцнення здоров'я та профілактики багатьох захворювань. Фізичний терапевт демонструє терапевтичні вправи, за потреби допомагає виконувати їх та контролює правильність виконання пацієнтом.

Гідрокінезитерапію рекомендують пацієнтам з варикозним розширенням вен, надмірною вагою, проблемами з суглобами, з погіршенням діяльності серцево-судинної системи, цукровим діабетом, гіпертонією та гіпотонією. У водному середовищі навантаження на суглоби, яку несуть терапевтичні вправи при заняттях на суші, значно знижується, при виконанні стрибків удари, яким піддаються суглоби, пом'якшуються. У воді тривалість заняття може бути довшою без ризику травматичних пошкоджень, що є важливим для людей із ожирінням, для вагітних, осіб літнього віку, фізично ослаблених [1].

Вода забезпечує ідеальні умови для лікування. Вона має більшу щільність, ніж повітря, забезпечує плавучість та посилену силу опору (її значення збільшується зі швидкістю у квадраті). На відміну від занять у залі, плавання дозволяє перебувати людині у горизонтальному положенні, що дозволяє розвантажувати хребет, правильно формувати хребетний стовп у його природньому фізіологічному положенні. У воді надзвичайно добре відчуває себе хребет, адже з нього знімається велика частина навантаження. Тому заняття у воді рекомендуються при остеохондрозі й інших захворюваннях хребта. Сила виштовхування полегшує виконання багатьох вправ, це дуже важливо для людей з обмеженою рухливістю суглобів, оскільки завдяки такій дії води збільшується їх гнучкість і рухливість [4].

В даний час гідрокінезитерапія являє собою найбільш універсальний засіб впливу на організм займаються з метою підвищення рівня їх фізичного стану. Під час занять гідрокінезитерапією використовується широкий спектр адаптованих вправ, різноманітні форми рухової активності, які зумовлюють нормалізацію діяльності та підвищення працездатності серцево-судинної і дихальної систем; розвиток сили різних м'язових груп; збільшення гнучкості й амплітуди рухів у різних суглобових зонах; покращення функції нервово-м'язового апарату, частково відновлюються нервові волокна. Вправи у воді мають оздоровчий вплив на хребет та суглоби, зумовлюють підвищення опірності організму до інфекційних захворювань, покращення стану шкіри, нормалізацію терморегуляції [2; 4].

Науковці вказують, що найбільш популярним видом оздоровчих занять, який дозволяє жінкам покращити їх показники статури, є аквафітнес. Дослідженнями вчених доведено позитивний вплив води на усі м'язові групи. Заняття у воді значно зменшують навантаження на опорно-руховий апарат, що дозволяє використовувати цей вид рухової активності для осіб, які мають протипоказання до занять на суші [5].

**Висновки.** У басейні знижується загальна вага тіла, завдяки чому будь-які рухи стають більш легкими у виконанні, що є важливим для пацієнтів із захворюваннями опорно-рухового апарату. Врівноважуючи гравітацію та

підтримуючи масу тіла, водне середовище змушує м'язи розслаблятися, що полегшує прийняття правильної постави. Заняття у басейні покращують кровопостачання серця, що зменшує стресову дію на серцеві м'язи та збільшує аеробні можливості організму.

Рух у водному середовищі спричиняє ряд переваг для здоров'я, які включають: оксигенацію крові киснем, що є важливим показником стану дихальної функції та загального фізичного стану, підвищення імунітету, підвищення витривалості, поліпшення функції кровоносної та дихальної систем.

#### **Список використаних джерел та літератури:**

8. Андрійчук О. Я., Ульяницька Н. Я., Якобсон О.О., Грейда Н. Б., Майструк М. І. Вплив фізичної терапії на якість життя пацієнтів з коморбідними станами. *Art of Medicine*. 2021. № 2. С. 7-14.

9. Гакман А.В., Дудицкая С.П., Слобожанинов А.А. Оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Випуск 7 (127). С. 33–37.

10. Грейда Н. Б., Лавринюк В. Є., Кренделєва В. У. Лікувально-оздоровча рухова активність молоді засобами фітнес-програм. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 13 лютого 2019 р.)*. Луцьк: ЛПРОЛ, 2019. С. 37-38.

11. Калішук, О. Ю. Позитивний вплив аквафітнесу на здоров'я людини. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 2(34), ч. 8. С. 108–113.

12. Кашуба В., Гончарова Н., Ткачова А. Особливості тілобудови жінок першого зрілого віку, які займаються аквафітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 97–104.

13. Lavryniuk V. Ye., Andriichuk O. Ya., Pykaliuk V. S., Hreida N. B., Andriichuk Ya. I. Physical activity in the primary prevention of cardiology diseases and certain cardiovascular risk factors from the position of evidence-based medicine. *Rehabilitation & Recreation*. Рівне. 2023. №17. С.92-101. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.10>

**УДК 364.694:376-056.24**

**Олена КУЗЬМЕНКО**

### **ПРОГРАМА БЕЗПЕРЕШКОДНОГО ДОСТУПУ ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ У ЛУЦЬКІЙ ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ**

У м. Луцьку затвердили Програму з облаштування об'єктів інфраструктури засобами безперешкодного доступу для осіб з інвалідністю. Тривалість запланованих заходів – 3 наступних роки. На думку авторів Програми, відсутність доступного середовища не лише створює проблеми для тисяч мешканців громади, але і призводить до загального погіршення добробуту кожної людини. Положення Програми передбачають комплекс