

---

## АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

---

УДК 574.2+613.7+378.147

ББК 75.81

Олег Баскевич

### ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТИЛЬ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

*Мета роботи полягала у вивченні стилю життя викладачів університету похилого віку в залежності від рівня фізичної активності та її зв'язок з їх поведінковими звичками. Для вирішення поставлених завдань проводили опитування 150 респондентів за спеціально розробленою анкетой. Проводили антропометричне обстеження, за результатами якого для кожної статево-вікової групи вираховували індекс маси тіла (ІМТ) за загальноприйнятою формулою. Результати оброблені методом параметричної статистики. В результаті дослідження встановлено, що більшість опитаних проводять час за телевизором або читанням і дуже мало часу приділяють фізичній активності. Це загальна тенденція всіх респондентів. Виявлено, що більшість опитаних сказали, що займаються хатніми справами, але хочуть виходити на вулицю (займатися громадськими справами). Спостерігається тенденція до некуріння, тільки кілька опитаних курить (5,0%), а решта ніколи не курили, або припинили курити понад 10 років тому. Велика кількість курців серед партнерів опитаних (16,2%). Більшість мають багато друзів та родичів, які можуть допомогти у досягненні вищого рівня фізичної активності. Але тільки 18,9% партнерів опитаних займаються спортом регулярно. Деякі звички, корисні для здоров'я спостерігаються у життєвих стилях всіх учасників опитування.*

*В цілому, оригані дані свідчать про доцільність пошуку ефективних шляхів залучення викладачів вузів передпенсійного віку в активну рекреаційну діяльність. Крім того, проведене дослідження доказало наявність необхідних для цього резервів вільного часу.*

**Ключові слова:** викладачі, статево-вікові групи, фізична активність.

*Цель работы заключалась в изучении образа жизни преподавателей университета в зависимости от уровня физической активности и ее связь с их поведенческими привычками. Для решения поставленных задач проводили опрос 150 респондентов по специально разработанной анкете. Проводили антропометрические обследования, по результатам которого для каждой половозрастной группы вычисляли индекс массы тела (ИМТ) по общепринятой формуле. Результаты обработаны методом параметрической статистики. В результате исследования установлено, что большинство опрошенных проводят время за телевизором или чтением и очень мало времени уделяют физической активности. Это общая тенденция всех респондентов. Вывявлено, что большинство опрошенных сказали, что занимаются домашними делами, но хотят выходить на улицу (заниматься общественными делами). Наблюдается тенденция к некурению, только несколько опытных курит (5,0%). А остальные никогда не курили, или прекратили курить более 10 лет назад. Большое количество курильщиков среди партнеров опрошенных (16,2%). Большинство имеют много друзей и родственников, которые могут помочь в достижении высшего уровня физической активности. Но только 18,9% партнеров опрошенных занимаются спортом регулярно.*

*В целом, полученные данные свидетельствуют о целесообразности поиска эффективных путей привлечения преподавателей вузов предпенсионного возраста в активную рекреационную деятельность.*

**Ключевые слова:** преподаватели, половозрастные группы, физическая активность.

*The aim of the research is to study the life style of the university depending on the level of their physical activity and its connection with their behavioral habits. To address the given tasks, 150 respondents have been surveyed using a specifically designed questionnaire. There has been conducted anthropometric examination, the results of which have been used to determine the body mass index (BMI) for each sex and age group applying the standard formula. All the results have been processed using the method of parameter statistics. It has been observed that most of those surveyed spend their time watching television or reading and they spend very little time on physical activity. It represents the general tendency of all the respondents. It has been determined that most of those surveyed admit they do their chores around the house, but they want to go out (to be involved in public affairs). There is a tendency towards non-smoking: only some of those surveyed smoke (5,0%.); the rest have never smoked or quitted smoking more than 10 year ago. There is a great number of smokers among the partners of the respondents (16,2%). Most of those surveyed have many friends and relatives*

*who can help to achieve a higher level of physical activity. And only 18,9% of the respondents' partners do sport on a regular basis. Some habits useful for health pertain to the life style of all the respondents.*

*On the whole, the obtained results show that it is reasonable to search for efficient ways of involving pre-retirement aged university faculty in active recreational activities. Besides, the conducted research has proved the availability of free time needed for this.*

**Keywords:** *faculty, sex and age groups, physical activity.*

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Викладачі похилого віку представляють особливий інтерес для спеціалістів в галузі фізичної рекреації оскільки вони з однієї сторони представляють найбільш досвідчену частину викладацького корпусу у ВНЗ, а з іншого – стан їх соматичного здоров'я знаходиться на низькому рівні. На рівень їх рекреаційної активності впливає спосіб життя. Здоровий спосіб життя є однією із складових компонентів фізичної рекреації людей різного віку і залежить від стилю життя.

За даними різних авторів здоровий спосіб життя (ЗСЖ) суттєво впливає на якість та тривалість життя людей різного віку [1, 2, 5, 17]. Його можна описати як певний компроміс між вибором, умовами та можливостями. Це загальна філософія життя, набір ставлень та поведінка, яка стосується як окремих людей, так і популяції в цілому. Основні елементи ЗСЖ – це поведінка щодо забезпечення високої якості життя, які можна визначити, як усі види діяльності спрямовані на утримання від того, що прямо чи опосередковано впливає на людське здоров'я чи стан свідомості [8, 13, 16]. Такі елементи поведінки можуть бути провідними для здоров'я, і в таких випадках їх можна описати (так само як і стиль життя) як такі, що сприяють здоров'ю, або такі, що шкодять здоров'ю – в цьому випадку їх називають негативними чи небезпечними для здоров'я [7, 9, 15].

Поведінкові звички, що сприяють здоров'ю можуть стати негативними, якщо ми припиняємо їх дотримуватись, і навпаки, опір шкідливим звичкам є сприятливою для здоров'я поведінкою. Сприятливий для здоров'я стиль життя є необхідний для його зміцнення і покращення, має зосереджуватися на позитивних звичках та уникнення шкідливих дій [5,9,10].

Недотримання ЗСЖ посилює ризик захворювань, що охоплюють всю цивілізацію і описуються сьогодні як “захворювання за вибором” [8, 9].

Доведено, що для профілактики таких захворювань дуже важливим є вплив сприятливої для здоров'я поведінки у поєднанні зі зниженням шкідливих звичок [7, 11, 13, 15]. Тривалі дослідження показали, що ризик смерті від стенокардії знижується на 65,0% у випадку підвищення фізичної активності та одночасному припиненні куріння. Відмова від куріння є важливим чинником у профілактиці захворювань, що спричинені цивілізацією, так само і алкоголь пов'язаний зі здоров'ям. Негативний вплив алкоголю як токсичної речовини проявляється у руйнуванні більшості людських органів та систем. Крім того залежність наркотична має спустошуючий вплив на соціальний портрет людини [3, 10].

Підсумовуючи, у сучасній, холістичній парадигмі здоров'я, стиль життя має надзвичайно важливу роль [6, 12]. Зв'язок між стилем життя і здоров'ям є незаперечним. Важливим є не тільки уникнення шкідливих звичок, але більшою мірою, розвиток корисних звичок, які впливають на здоров'я. Слід підкреслити, що фізична активність у поєднанні з правильною дієтою є важливими компонентами ЗСЖ [2, 8, 14, 15]. Обираючи певні звички і поведінку люди обирають власне життя: чи добре і здорове, сповнене досягнень і здійснених мрій, чи “злочинна непрацездатність” [1, 16].

**Мета дослідження** – вивчити стиль життя викладачів університету похилого віку залежно від рівня фізичної активності та її зв'язок з їх поведінковими звичками.

**Методи та організація дослідження.** Для опитування 150 респондентів була розроблена спеціальна анкета. Проводили антропометричне обстеження, за результатами якого для кожної статево-вікової групи вираховували індекс ваги тіла (ІВТ) за загальноприйнятою формулою. Всі результати оброблені методом параметричної статистики.

**Результати дослідження.** Серед 150 викладачів похилого віку 62,0% жінок та 48,0% чоловіків (табл. 1). Середній вік у жінок становив 62,1 років, у чоловіків – 61,2 років. На момент опитування жінки перебували на пенсії в середньому 5,6 років, чоловіки – 2,5 роки. Дані про вагу і довжину тіла, згідно яких обчислювали ІМТ для кожної групи представлені в таблиці 2. У жінок показник ІМТ становить 26,4 і вказує надлишок ваги. При цьому з віком ці значення мають тенденцію до збільшення. ІМТ для чоловіків показує правильну вагу тіла.

Таблиця 1

Середній вік і час перебування на пенсії в залежності від статі респондентів

Показник	Стать	$\bar{X} \pm S_x$	$C_v, \%$
Вік	♀	62,2±2,3	7,3
	♂	61,3±2,2	5,4
Час перебування на пенсії	♀	5,5±0,3	4,8
	♂	2,5±0,1	8,5

Таблиця 2

Тотальні розміри та індекс ваги тіла в залежності від статі

Показник	Стать	$\bar{X} \pm S_x$	$C_v, \%$
Вага, кг	♀	79,2±2,4	7,1
	♂	91,3±3,0	8,4
Довжина тіла, см	♀	159,9±4,3	9,3
	♂	173,7±4,1	5,8
ІВТ	♀	39,2±0,5	5,3
	♂	29,9±2,1	6,5

Серед окремих характеристик до уваги брався сімейний стан, деталі якого представлені у табл. 3. Результати опитування показують, що серед жінок 60,0% були одружені, одночасно показник овдовілих жінок становить 16,2%, що пов'язано з довшою тривалістю життя жінок. Серед чоловіків 62,5% були одружені, а 37,5% живуть самі.

Таблиця 3

Сімейний стан респондентів в залежності від статі

Показник	Стать	n	%	$C_v, \%$
Одружений	♀	15	9,9	8,4
	♂	24	16,5	5,9
Овдовілі	♀	6	4,1	10,4
	♂	2	1,4	1,5
Розлучені	♀	21	14,2	5,2
	♂	27	17,8	7,2
Живуть окремо	♀	11	8,7	5,7
	♂	26	18,1	5,7
Одинокі	♀	11	8,7	7,4
	♂	6	4,1	3,4

Перше питання стосувалось мети, якої прагнули досягти опитані протягом вільного часу (рис. 1). Для жінок метою була релаксація та можливість забути про проблеми (90%). Мета відчувати себе незалежними та загальне покращення здоров'я також займають високі позиції (80%). Для 75,0% жінок третє місце займає краще фізичне та духовне самопочуття. Для більшості жінок змагання і веселощі не були важливі зовсім. Для 90,0% чоловіків найбільш важливим є краще духовне (ментальне) самопочуття. Однак якщо брати до уваги чоловіків та жінок були помічені розбіжності у цілях. Для жінок ті самі речі є менш важливі. Однак найменш важливі речі були для всіх груп однакові, а найважливіші – різні. Для всіх груп найважливішими цілями є: почуття незалежності (83,8%) і краще фізичне та ментальне самопочуття (відповідно 75,0% та 83,8%).

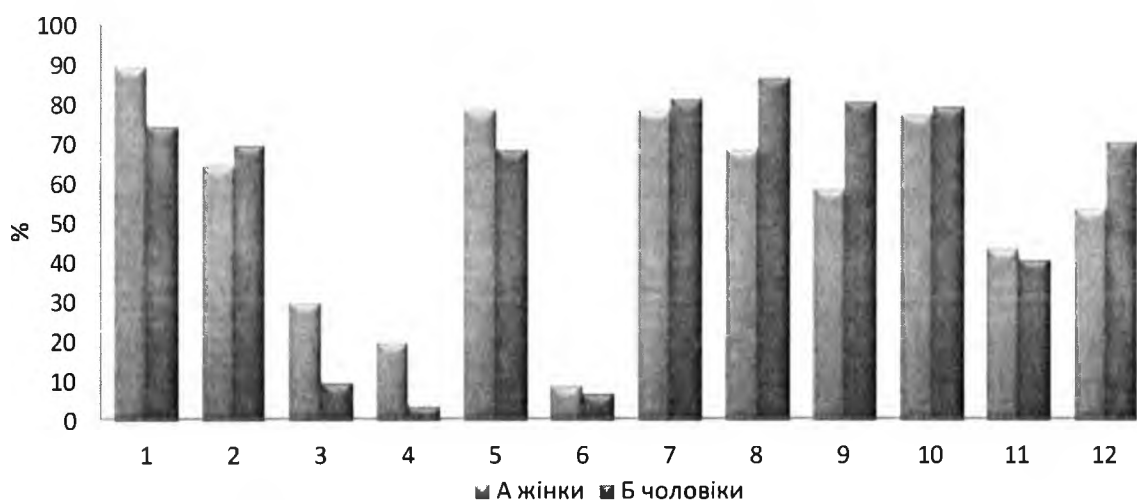


Рис. 1. Цілі, які респонденти віком 50–65 років хочуть досягнути у вільний час: 1 – відпочинок, забути про проблеми, 2 – спілкування з іншими людьми, 3 – веселощі, 4 – заробити гроші, 5 – прогулянки, 6 – змагання, перемоги, 7 – почуття незалежності, 8 – моральне самопочуття, 9 – краще фізичне самопочуття, 10 – фізичні вправи, 11 – вивчення нового, 12 – виглядати краще, контроль ваги.

До уваги приймалася схильність до паління цигарок респондентами різної статі (рис. 2). В обох групах найбільше людей, які ніколи не курили. Лише малий відсоток всіх опитаних курять пачку сигарет в день. Тих, хто кинув курити найбільше серед чоловіків.

Більшість (72,0%) респондентів вказали, що не займаються яким небудь видом рекреації. Однак 28,0% з них заявила, що займався адаптованим до свого віку видом спорту регулярно. У чоловіків цей відсоток найвищий (32,5%), а найнижчий у жінок (12,9%). Багато опитаних вказали, що не мають партнера. У цьому випадку найнижча частота (14,3%) у чоловіків віком 60–65 років. Серед жінок цей відсоток становить 30,0%.

Одним із питань було про громадську активність протягом тижня (рис. 3). Більшість жінок приймають участь у волонтерських організаціях чи релігійних групах. Жінки цієї групи присвячували час читанню та телебаченню однак не жертвували інтересом до своїх хоббі. Найчастіше вони присвячували 1–2 години протягом тижня відвідуванню родичів (50%), на відвідини друзів відводилось 1–2 год (65%). Небагато з них брали участь у організації та керуванні волонтерськими фізичними заняттями (35%).



Рис. 2. Ставлення респондентів віком 50–65 років до паління ц:

1 – ніколи не палили цигарок, 2 – припинили паління, 3 – викурюють не менше однієї пачки в день.

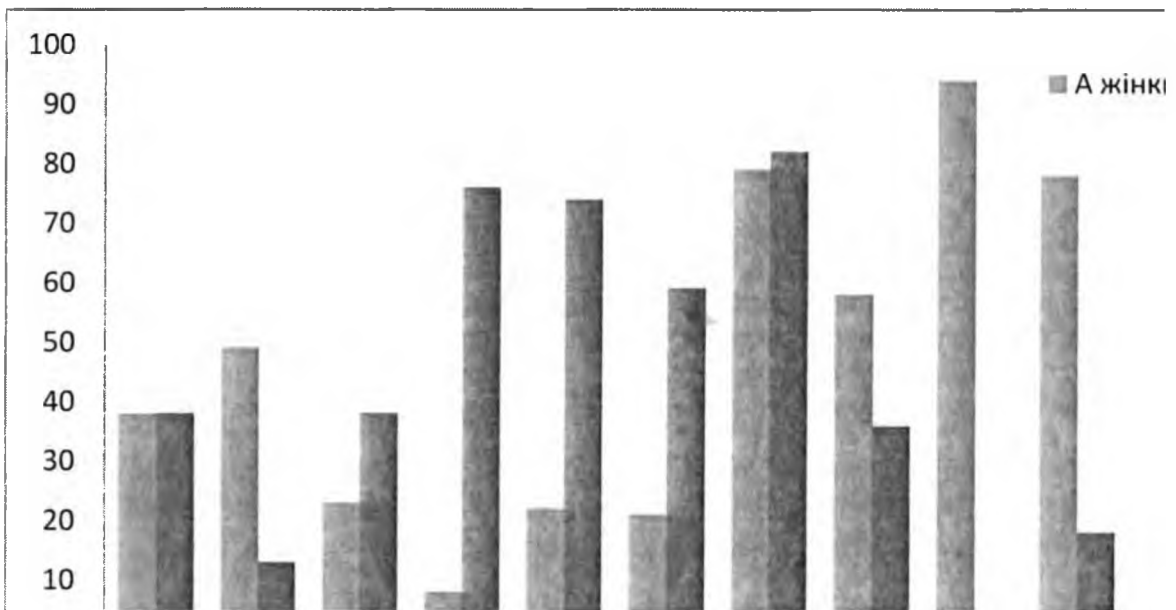


Рис. 3. Час, який респонденти проводять у різних видах діяльності:

1 – перегляд телепередач, 2 – читання, 3 – хоббі, 4 – відвідини родичів, 5 – відвідини друзів, 6 – культурні події, 7 – волонтерська організація та керування фіз. заняттями, 8 – релігійні спільноти, 9 – волонтерські організації, 10 – інше.

Ця група теж багато часу проводить за телевізором і читанням. В цій групі зросла кількість тих, хто відвідує релігійні спільноти, але час, присвячений волонтерським організаціям не змінився, як і час, витрачений на фізичні заняття. Чоловіча група значно відрізнялась за вищевказаними показниками. Вони присвячували багато вільного часу телевізору і книгам. Одночасно більше часу, ніж жінки вони присвячують хоббі. Вони не зацікавлені у організації фізичних занять, не відвідують релігійні чи волонтерські спільноти. Тільки 19,0% вказали інші способи проведення часу, зокрема, догляд за онуками.

Отриманні у процесі наукового дослідження дані підтверджують гостроту проблеми стану рухової активності викладачів похилого віку [1, 2, 4, 8], пошуків засобів фізичної рекреації для організації занять з цим складним контингентом людей [7, 10, 11, 13] та актуальність корекції їх стилю життя [14, 15, 16, 17, 20].

Надання людям похилого віку можливості вільного вибору виду рухової діяльності, урахування їхніх мотивів, потреб, інтересів та життєвих планів змінює на краще ставлення людей похилого віку до заходів фізичної культури і власного здоров'я, внаслідок чого активізується рекреаційно-оздоровча активність.

Якість життя окреслюється як динамічне існування, яке змінюється в часі під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Найсильнішу кореляцію з відчуттям якості життя показали чинники, які входять в склад психо-соматичної сфери: радість від життя, відчуття сенсу життя, відчуття сил та енергії для ведення активного рухового режиму дня, подолання неприємних настроїв, концентрація уваги, задоволення від ведення здорового способу життя.

В цілому оцінку задоволення якістю життя старших осіб, які викладають у ВНЗ, не вдається вкласти в прості рамки. Вона має дуалістичний характер, як об'єктивний, так і суб'єктивний, для цього є важливою думка самого дослідженого.

#### **Висновки**

1. Більшість опитаних проводять час за телевізором або читанням і дуже мало часу приділяють фізичній активності. Це загальна тенденція всіх респондентів. Найважливіші цілі для досягнення у вільний час теж співпадають.

2. Багато опитаних сказали, що займаються хатніми справами, але хочуть виходити на вулицю (займатися громадськими справами). Спостерігається тенденція до некуріння, тільки кілька опитаних курить (5,0%), а решта ніколи не курила, або припинили курити понад 10 років тому. Велика кількість курців серед партнерів опитаних (16,2%).

3. Більшість мають багато друзів та родичів, які можуть допомогти у досягненні вищого рівня фізичної активності. Але тільки 18,9% партнерів опитаних займаються спортом регулярно.

4. Деякі звички, корисні для здоров'я спостерігаються у життєвих стилях всіх учасників опитування. В цілому, отримані дані свідчать про доцільність пошуку ефективних шляхів залучення викладачів вузів передпенсійного віку в активну рекреаційну діяльність. Крім того, проведене дослідження доказало наявність необхідних для цього резервів вільного часу.

1. Венгерова Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста / Н. Н. Венгерова. – М. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : Санкт-Петербург, 2011. – 251 с.
2. Беляк Ю. І Функціональне тренування засіб підвищення рухової підготовленості людини / Н. М. Опришко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 58–61.
3. Румба О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп / О. Г. Румба. – М. ; Белгород : ЛитКараВан, 2011. – 460 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – Т. 1. – 424 с., Т. 2. – 392 с.
5. Лихачев О. Е. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35–45 лет / О. Е. Лихачев, И. М. Лавриненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11. – С. 56–59.
6. Ладыгина Е. Б. 25-летний опыт физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста / Е. Б. Ладыгина, Г. И. Дубенская, Ю. Н. Лазарев // Адаптивная физическая культура. – 2009. – Т. 2, № 38. – С. 28–30.

7. Рыжкин Ю. Е. Психологические аспекты общения в физкультурно-рекреационных группах / Ю. Е. Рыжкин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4. – С. 64–68.
8. Соловьева Н. В. Туризм и рекреация в социально-досуговой деятельности / Н. В. Соловьева // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1. – С. 14–16.
9. Приступа Е. Концепции свободного времени человека, как важного фактора рекреации / Е. Приступа, А. Жепка, Лара Войцех // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 1. – С. 105–112.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М., 2005. – Т. 1. – 296 с.
11. Федякин А. А. Адаптивная двигательная рекреация взрослого населения в санаторно-курортных условиях: проблемы и пути их решения / А. А. Федякин, Ж. Г. Кортава, Л. К. Федякина // Адаптивная физическая культура. – 2012. – Т. 51, № 3. – С. 24–27.
12. Смирнова И. П. Модифікація способу життя – головний принцип профілактики хронічних неінфекційних захворювань. Лікування та діагностика / І. П. Смирнова, 2001. – № 4. – С. 20–23.
13. Товстоног И. М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35–45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / И. М. Товстоног. – Смоленск, 2011. – 22 с.
14. Farrington J. L. Country capacity for noncommunicable disease prevention and control in the WHO European Region. Preliminary report [Electronic resource] / Farrington J. L., Stachenko S. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2010.44–45.
15. Shechtman N. Group Indoor Ceclng. American Council on Exercise / N. Shechtman (ACE). – 2000. – 66 p.
16. Wagner P. Aerobic. Ausdauertraining. Karin Krallmann Verlag / P. Wagner, I. Riedel. – 2000. – 103 s.
17. Weiss T. Effect of functional training resistance training on muscular fitness outcomes in young adults / T. Weiss, J. Ex. Erc. Sci. Fit. – 2010. – № (2). – P. 113–122.

#### References

1. Vengerova, N.N. (2011), *Pedagogicheskie tehnologii fitnes-industrii dlja sohraneniya zdorov'ya zhenshin zrelogo vozrasta*. [Pedagogical technologies of the fitness industry for the health of women of mature age]: M.-SPb:NGU im. P.F.Lesgafta, Sankt-Peterburg.
2. Beliak, Yu.I. and Opryshko, N.M. (2009), *Funktsionalne trenuvannia zasib pidvyshchennia rukhovoї pidhotovlenosti liudyny* // *Clobozhnanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. № 3. s. 58–61.
3. Rumba, O.G. (2011). *Sistemnye mehanizmy regulirovaniya dvigatel'noj aktynosti studentov special'nyh medycynskih grup*. [System mechanisms for regulating actin motor meditsynskih special group of students]: M.-Belgorod, Russia.
4. Krutsevych, T.Iu. (2003). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* / K.-Olimpiiska literatura. [Theory and methodology of physical education] – 424 s. (t.1), 392 s. (t.2).
5. Lihachev, O.E. and Lavrinenko, I.M.(2008). *Motivy zanjatij ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'turoj zhenshin 35–45 let* // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. № 11. – S. 56–59.
6. Ladygina, E.B. Dubenskaja. G.I. and Lazarev, Ju.N. (2009). *25-letnij opyt fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty s ljud'mi pozhilogo vozrasta* / *Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura*. –Т. 2, № 38. – S. 28–30.
7. Ryzhkin, Ju.E. (2008). *Psihologicheskie aspekty obshhenija v fizkul'turno-rekreacionnyh gruppah*. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.– № 4. – S. 64–68.
8. Solov'eva, N.V. (2007), *Turizm i rekreacija v social'no-dosugovoj dejatel'nosti*. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura.. – № 1. – S. 14–16.
9. Pristupa, E. Zhepka, A. and Lara, Vojceh (2007). *Koncepcii svobodnogo vremeni cheloveka, kak vazhnogo faktora rekreacii*. Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta. –. – № 1. – S. 105–112.
10. *Teoriija i organizacija adaptivnoj fizicheskoy kul'tury* / Pod obshhej red. prof. S. P. Evseeva. – М., 2005. – Т. 1. – 296 s.
11. Fedjakin, A.A. Kortava, Zh.G. and Fedjakina, L.K. (2012). *Adaptivnaja dvigatel'naja rekreacija vzroslogo naselenija v sanatorno-kurortnyh uslovijah: problemy i puti ih reshenija*. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura. – – Т. 51, № 3. – S. 24–27.
12. Smyrnova, I.P. (2001). *Modyfikatsiia sposobu zhyttia – holovnyi pryntsyp profilaktyky khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan*. Likuvannia ta diahnostryka. № 4. S. 20–23.
13. Tovstonog, I.M. (2011). *Rekracionno-ozdorovitel'nye zanjatija s zhenshinami 35–45 let s ispol'zovaniem innovacyonnogo kompleksa vzaimodopolnjajushhih sredstv fizicheskoy kul'tury*. [Recreation and fitness classes with women 35–45 years old with innovatsyonnoogo complex complementary means of physical culture] Avtor...kand.ped.nauk. – Smolensk, Russia. – 22 s.

14. Farrington, J.L., (2010). *Country capacity for noncommunicable disease prevention and control in the WHO European Region. Preliminary report* [Electronic resource]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 44–45.
15. Shechtman, N. (2000). *Group Indoor Ceiling. American Council on Exercise/ N.Shechtman (ACE)* 66 p.
16. Wagner, P. (2000). *Aerobic. Ausdauertraining. Karin Krallmann Verlag.* 103 s.
17. Weiss, T. (2010). *Effect of functional training resistance training on muscular fitness outcomes in young adults.* J. Ex. Erc. Sci. Fit. №(2). P. 113–122.

*Рецензент:* докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

УДК 615.825: 616-009

ББК 75.0

*Лілія Войчишин*

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ УРАЖЕННЯХ ЦЕНТРАЛЬНОГО МОТОНЕЙРОНА

*У статті висвітлені клінічні особливості стану людей при ураженні центрального мотонейрона, який обумовлює значну частину випадків інвалідності серед дитячого та дорослого населення, та істотно знижує працездатність і якість життя, а також збільшує соціальну дезадаптацію. Запропоновано, використання нових ефективних засобів фізичної реабілітації різнобічної дії, які дозволяють не тільки компенсувати наявний неврологічний дефіцит, але і покращити якість життя, а також добитися адекватного рівня соціалізації. Встановлено доцільність використання авторської програми фізичної реабілітації у яку ввійшли масаж, мобілізація суглобів кінцівок, краніо-фаціальна мобілізація та мобілізуюча гімнастика для покращення функціонального стану опорно-рухового апарату, зокрема збільшення амплітуди рухів у суглобах та покращення м'язової сили у реабілітації дітей із спастичними паралічами, як у стаціонарних так і амбулаторних медичних та реабілітаційних закладах.*

**Ключеві слова:** фізична реабілітація, центральний мотонейрон, спастичні паралічі.

*В статье освещены клинические особенности состояния людей при поражении центрального мотонейрона, который обуславливает значительную часть случаев инвалидности среди детского и взрослого населения, и существенно снижает трудоспособность и качество жизни, а также увеличивает социальную дезадаптацию. Предложено использование новых эффективных средств физической реабилитации разносторонней действия, которые позволяют не только компенсировать имеющийся неврологический дефицит, но и улучшить качество жизни, а также добиться адекватного уровня социализации. Установлена целесообразность использования авторской программы физической реабилитации в которую вошли массаж, мобилизация суставов конечностей, кранио – фаціальная мобилизация и мобилизующая гимнастика для улучшения функционального состояния опорно-двигательного аппарата, в частности увеличение амплитуды движений в суставах и улучшение мышечной силы в реабилитации детей со спастическими параличами, как в стационарных так и амбулаторных медицинских и реабилитационных учреждениях.*

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, центральный мотонейрон, спастические параличи.

*This article covers clinical peculiarities of the state of a man with the stab of central motoneuron, which causes considerable part of disability accidents among adults and children, and declines working capacity, life quality and increase social disadaptation. It is offered to use new effective means of physical rehabilitation of versatile action which allow not only to compensate the present neurological deficiency but to improve the life quality and obtain the adequate level of socialization. It's settled the expediency of usage physical rehabilitation means in paralysis treatment. Established the feasibility of using the author's physical rehabilitation program which included massage, mobilization of joints of limbs, cranio – facial mobilization and mobilizing exercises to improve the functional state of the musculoskeletal system, including increasing the range of motion in the joints and improve muscle strength in rehabilitation of children with spastic paralysis as in inpatient and outpatient medical and rehabilitation facilities.*

**Keywords:** central motoneuron, physical rehabilitation, spastic paralysis.