

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного
виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ В УМОВАХ
СПЕЦІАЛЬНИХ ЛІКУВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FT1-M22
спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія
Гнатків Олександр Петрович
Керівник: Христич Тамара Миколаївна, доктор
медичних наук, професор
Рецензент: Єдинак Геннадій Анатолійович,
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	6
1.1 Історія виникнення і розвитку лікувальної фізичної культури.....	6
1.2 Літні люди як об'єкт соціальної роботи.....	10
1.3 Механізм лікувальної дії фізичних вправ на організм людини.....	14
1.4 Засоби лікувальної фізичної культури.....	20
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
РОЗДІЛ 3.ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	36
2.1 Лікувальна фізкультура в системі реабілітації літніх людей.....	36
2.2 Аналіз результатів і висновки.....	50
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	55

ВСТУП

Актуальність. Одна з тенденцій, які спостерігаються в останні десятиріччя в розвинених країнах світу, – зростання абсолютного числа і відносної частки населення літніх людей. Відбувається неухильний, досить швидкий процес зменшення в загальній чисельності населення частки дітей і молоді та збільшення частки літніх.

Так, за даними ООН, в 1950р. в світі проживало приблизно 200 млн. людей у віці 60 років і старше, до 1975р. їх кількість зросла до 550 млн. За прогнозами, до 2025 р. чисельність людей старше 60 років досягне 1 млрд. 100 млн. людей. Для порівняння з 1950 р. їх чисельність зросте більш ніж в 5 разів, тоді як населення планети збільшиться тільки в 3 рази [32].

Соціальні умови життя літніх людей, перш за все, визначаються станом їх здоров'я. Як показник стану здоров'я широко використовується самооцінка. Внаслідок того, що процес старіння в окремих груп та осіб відбувається далеко не однаково, самооцінки сильно різняться [31].

Інший показник стану здоров'я – активна життєдіяльність, яка знижується у літніх людей через хронічні захворювання, погіршення слуху, зору, наявності ортопедичних проблем. Рівень захворюваності літніх людей майже в 6 разів вище, ніж молодих.

Сучасні теорії старіння відіграють важливу роль в організації реабілітаційної та соціальної роботи з людьми похилого віку, так як вони інтерпретують і узагальнюють досвід, інформацію і результати спостережень, допомагають передбачити майбутнє. Вони потрібні терапевту насамперед для того, щоб організувати свої спостереження, скласти план дій і намітити їх наступність.

Пріоритетний напрям реабілітаційної роботи з літніми людьми – організація середовища їх існування так, щоб у літньої людини завжди був вибір способів взаємодії з цим середовищем. Свобода вибору породжує

відчуття захищеності, упевненості в завтрашньому дні, відповідальності за своє і чуже життя.

Таким чином, ми прийшли до висновку, що літні люди мають право на повноцінне життя. І це можливо лише в тому випадку, якщо вони самі беруть діяльну участь у процесі реабілітації, які їх безпосередньо стосуються. Саме у зв'язку з даними обставинами літні люди як особлива соціальна група потребують підвищеної уваги медиків, фізичних терапевтів, соціальних працівників та є специфічним об'єктом соціальної роботи.

Актуальність цієї проблеми визначає тему нашої роботи «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНИХ ЛІКУВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ».

Об'єкт дослідження – система реабілітації для людей похилого віку.

Предмет дослідження – комплекс фізичної терапії як елемент системи соціалізації людей похилого віку.

Мета – визначити вплив лікувальної фізичної культури на людей похилого віку в системі реабілітації.

Задачі:

1. Проаналізувати літературу по проблемі.
2. Вивчити історію виникнення і розвитку лікувально-фізичної культури.
3. Охарактеризувати літніх людей як об'єкт соціальної роботи.
4. Розглянути поняття лікувальної фізичної культури в системі реабілітації.
5. Розробити систему контролю за станом здоров'я літніх людей в системі реабілітації при гіподинамії, в процесі реалізації індивідуальної програми.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, якщо підібрати певні вправи, для людей похилого віку в системі реабілітації, то це сприятиме найшвидшому їх одужанню.

Практичне значення: результати роботи, можливо, використовувати при подальшій організації фізичної терапії для людей похилого віку в системі реабілітації. Також робота буде корисна соціальним працівникам та іншим фахівцям, які задіяні в соціальних службах.

Методи роботи: теоретичні – аналіз літератури, вивчення ЛФК та її вплив на людей похилого віку в системі реабілітації. Емпіричні методи – індивідуальна програма ЛФК в системі реабілітації при гіподинамії.

ВИСНОВОК

Тривала лікувальна практика показала, що найадекватнішим і найефективнішим способом відновного лікування літніх людей є лікувальна фізкультура, і в першу чергу, основна її складова частина – лікувальна гімнастика, за допомогою якої здійснюється лікування рухами. Причому, вирішальну роль грають методичні прийоми спеціальної лікувальної гімнастики, які направлені на відтворення або заміщення порушених рухових функцій. Збільшення сили і зниження підвищеного м'язового тону, відновлення здібності до тонких дозованих напруг і оволодіння оптимальною швидкістю рухів, створення ефективного м'язового балансу і відтворення цілеспрямованих поєднаних дій у всіх ланках рухового ланцюга – весь цей комплекс реадaptaційних заходів підвладний, переважно, спеціальному руховому тренуванню, втілює в собі тезу «лікування собі подібним».

Різноманітні методичні прийоми спеціальної гімнастики – від активного розслаблення м'язів до найскладніших координаторних вправ, відіграють ще більшу роль, коли вони спрямовані на відновлення або створення широкого арсеналу прикладних навиків, що дозволяють хворому в короткий термін переходити на повне рухове самообслуговування, а згодом – повертатися до трудових процесів, які, врешті решт, визначають повноту соціальної реабілітації хворого.

Природно, що всі спеціальні вправи тісно поєднуються із загальнозміцнюючою гімнастикою, масажем, без яких немислиме зміцнення життєво-важливих систем: серцево-судинної, дихальної та інших, що забезпечують благополуччя соматичного статусу літньої людини.

З проведеного нами дослідження видно, що ЛФК вносить свої позитивні зміни в здоров'ї літніх людей: позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. У хворих вже на десятій і, особливо на п'ятнадцятий день спостерігається значне зниження артеріального тиску. Підвищується

мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується притока лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про неоцінімий позитивний вплив занять ЛФК на організм людини.

Таким чином, ЛФК сприяє попередженню ускладнень, що викликаються тривалим спокоєм; прискоренню ліквідації анатомічних і функціональних порушень; збереженню, відновленню або створенню нових умов для функціональної адаптації організму літньої людини до фізичних навантажень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні питання геронтології і геріатрії у практиці сімейного лікаря: навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарівслухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Ю.В. Вороненко, О.Г. Шекера, Л.А. Стаднюк та ін. К.: 2Антоненко М.Ю. Сучасні медико-організаційні аспекти профілактики захворювань пародонта. Охорона здоров'я України. 2008. № 2. С. 57-62.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ: Здоров'я, 1989. 62 с.
3. Бабин І. І. Пізнавай себе. Тернопіль, 1996. –232 с.
4. Бібліотека інституту геронтології / Ю. К. Дупленко // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2003.
5. Войтенко В. П. Смертність і тривалість життя: аналіз та прогноз. К.: Здоров'я, 1990. – 166 с.
6. Гіпоксія як метод підвищення адаптаційної здатності організму: монографія / В.Г. Сліпченко, О.В. Коркушко, В.Б. Шатило, Е.О. Асанов, О.А. Гуржій, О.К. Кульчицький, С.О. Лук'яненко, І.М. Маньковська, С.М. Новікова, М.П. Радзівська, П.О. Радзівський, Т.В. Серебровська, Є.М. Горбань, В.О. Іщук, Р.І. Потапенко, Ю.Д. Щербашин, В.О. Котунов, О.К. Молодід, Л.Г. Полягушко, О.Ф. Шульженко. – К.: НТУУ «КРІ», 2015. – 484 с.
7. І.П. Кайдашев, О.А. Борзих Основи геронтології. Частина перша. Навчальний посібник. – Полтава, 2011.- 167с.
8. Коркушко О.В., Чеботарьов Д.Ф. Колінковський В.Г. Геріатрія в терапевтичній практиці. Київ: Здоров'я, 1993. - 840с.
9. Коваль Т.В. Старість та ставлення до неї у соціальному досвіді Китаю та Японії: соціальної-філософський та історико-культурологічний аналіз / Т.В. Коваль // Гілея. – 2011. – Вип. 43.

10. Лякішева А. Формування компетентності фахівця галузі геронтології (соціально-педагогічний аспект) / А. Лякішева // Гуманітарний вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди». – 2008. – Вип. 16. – С. 132 – 134.
11. Ліфарєва Н.В. Старість як соціальна проблема / Н.В. Ліфарєва // Вісн. ЛНУ ім. Т. Шевченка. – 2012. – № 4 (239). – Ч. I. – С. 260 – 267.
12. Міщиха Л. Психологічні особливості розвитку особистості в період геронтогенезу / Л. Міщиха // Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Серія «Філософія, соціологія, психологія». Зб. наук. пр. – 2009. – Вип.14. – Ч. 2. – С. 17 – 27.
13. Осинська О.В. Права літніх людей та національна соціальна політика з проблем старіння: теоретичні та практичні аспекти / О.В. Осинська // Вісн. Акад. праці і соц. відносин Федерації профспілок України. Серія «Право та держ управління». – 2011. – № 4. – С. 97 – 101.
14. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. Львів: Світ, 2003. 120 с.
15. Плахтій П. Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів. Кам'янець-Подільський: КПДПУ, Інформаційно-видавничий відділ, 1997. 112 с.
16. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Ч. 2. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: КПДПУ, Інформаційно-видавничий відділ, 2000. 210 с.
17. Робак В.Є. Проблематика старіння в інтердисциплінарному контексті: понятійно-термінологічний апарат дослідження / В.Є. Робак // Вісн. Черкаського ун-ту. Серія «Педагогічні науки». – 2011. – Вип. 203. – Ч. III. – С. 90 – 98.
18. Робак В. Перші психосоціальні теорії старіння (50-60-ті роки ХХ ст.) та їх роль у підготовці соціальних працівників до роботи з людьми похилого віку / В. Робак // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2011. – № 4. – С. 197 – 208.
19. Самолова О.М. Щодо визначення поняття геронтологічної злочинності / О.М. Самолова // Право і безпека. – 2012. – № 2 (44). – С. 125 – 129.

20. Соціальна геронтологія : навч. посібник / Уклад.: Н. М. Коляда Умань : ФОП Жовтий О. О., 2016. 84 с.
21. Сумцов В.Г. До питання про пенсійне забезпечення в Україні / В.Г. Сумцов, О.А. Колесник // Вісн. Східноукраїнського нац. ун-ту ім. В. Даля. – 2012. – № 10 (181). – С. 124 – 128.
22. Смульсон М.Л. Реінтерпретація ментальної моделі в старості як інтелектуальна задача / М.Л. Смульсон // Актуал. пробл. психології. Зб. наук. пр. Ін-ту психології НАПН України. Серія «Психологічна герменевтика». – 2011. – Т. II. – Вип. 7. – С. 24 – 34.
23. Тополь О.В. Історико-філософська рефлексія поняття «старість» / О.В. Тополь // Гілея. – 2012. – Вип. 59.
24. Тополь О.В. Теорії соціально-психологічного розвитку особливості у пізній зрілості в контексті соціальної роботи / О.В. Тополь // Гілея. – 2009. – Вип. 28.
25. Тополь О.В. Теоретичний аналіз дослідження старості: соціологічний підхід / О.В. Тополь // Гуманітарний вісн. Запорізьк. держ. інженерної акад. Зб. наук. пр. – 2008. – Вип. 34. – С. 152 – 160.
26. Узун С.В. Уявлення населення України стосовно життєво-вікових практик особистості: гендерний аспект / С.В. Узун // Укр. соціум. – 2008. – № 4. – С. 63 – 70.
27. Ципріян В. І., Велика Н.В., Яковенко В.Г. Методика оцінки харчового статусу людини. К., 1995. –56 с.
28. Чайківська Д.Р. Визначення потреб у соціальних послугах в Україні. Дослідження Карітасу України на замовлення Мінсоцполітики України. Львів: «Друкарські пуншти», 2015. 76 с.
29. Шумило М.М. Пенсійний вік як юридичний факт у пенсійному забезпеченні Вісн. Одеськ. нац. ун-ту. Серія «Правознавство». 2011. Вип. 15. С. 147 – 154.
30. Язловецький В. С. Практикум з основ валеології та нетрадиційних методів оздоровлення. Кіровоград, 2004. 98с.