

УДК 796.071.2(043.5)

Прокопенко А.О.<sup>1</sup>, Митько А.О.<sup>2</sup>, Нагорна В.О.<sup>3</sup>, Шутова С.Є.<sup>4</sup>,  
Борисова О.В.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> PhD, старш. викл. НУФВСУ

<sup>2</sup> PhD, викл. НУФВСУ

<sup>3</sup> наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУФВСУ

<sup>4</sup> наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУФВСУ

<sup>5</sup> наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., НУФВСУ

## **ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ З ОБМЕЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР**

Відновлення психофізичного здоров'я ветеранів з обмеженнями опорно-рухового апарату є важливим аспектом реабілітаційної медицини [1-5]. У цьому дослідженні розроблено програму реабілітації для ветеранів з порушеннями опорно-рухового апарату через участь в адаптивних спортивних іграх. Основною метою є покращення фізичного та психофізіологічного стану ветеранів через залучення до таких ігор, як баскетбол на візках, пара-більярд та теніс на візках. Програма була адаптована до індивідуальних потреб кожного ветерана, з урахуванням їхніх психофізіологічних характеристик.

Дослідження також передбачало використання кисневих концентраторів під час тренувальних сесій. Кисневий концентратор сприяв насиченню киснем, що значно покращило працездатність ветеранів із порушеннями дихальної системи, зокрема ветеранів із хронічною дихальною недостатністю, легеневою гіпертензією та іншими порушеннями.

У дослідженні брали участь 36 ветеранів, і експеримент тривав протягом трьох місяців. Психофізіологічні показники учасників були оцінені до та після застосування кисневих концентраторів та участі в спортивних іграх. Серед таких показників – рівень насиченості киснем у крові, частота серцевих скорочень, об'єм легеневої вентиляції та психологічний стан.

Результати дослідження. За результатами дослідження, після трьох місяців використання кисневого концентратора та участі в адаптивних спортивних іграх спостерігалось значне покращення психофізіологічних показників учасників:

1. Рівень насиченості киснем у крові зріс у середньому на 5-7%.

2. Частота серцевих скорочень у стані спокою знизилася на 10-15%.

3.Об'єм легеневої вентиляції збільшився на 8-10%.

Покращення психологічного стану спостерігалось у 80% ветеранів, зокрема зниження рівня тривожності та депресії.

Таким чином, комплексне використання адаптивних спортивних ігор та кисневих концентраторів довело свою ефективність у покращенні психофізіологічного стану ветеранів, сприяючи їхньому фізичному відновленню та соціальній інтеграції.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Brown C. R., Williams D. E. The Role of Sports in Psychological Recovery. Sports Medicine Journal. 2021. Vol. 45, no. 2. Pp. 123 – 134.
- 2.Davis K. L., Taylor R. T. The Impact of Sports on PTSD Recovery. Journal of Psychological Medicine. 2020. Vol. 47, no. 1. Pp. 89 – 102.
- 3.Green J. P. Physical and Psychological Benefits of Adaptive Sports. Rehabilitation Sciences. 2018. Vol. 32, no. 4. Pp. 309 – 321.
- 4.Smith A. L., Jones M. B. Adaptive Sports and Rehabilitation. Journal of Rehabilitation Research. 2019. Vol. 56, no. 3. Pp. 245 – 258.
- 5.White S. M., Black H. A. Innovations in Adaptive Sports Equipment. Journal of Adaptive Physical Education. 2022. Vol. 38, no. 2. Pp. 197 – 215.