

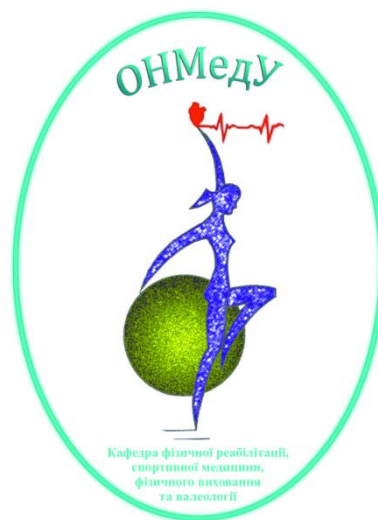
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ – 2022

*XXI ЮВІЛЕЙНА МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ,
ПРИСВЯЧЕНА 90-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,
спортивної медицини, фізичного виховання та валеології ОНМеду*

6-7 жовтня 2022 року

Матеріали конференції



Одеса 2022

УДК 613.4 (043.3) + 61:796 (043.2)

Головний редактор: завідувачка кафедрою фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології д.мед.н., проф. Ольга ЮШКОВСЬКА

Секретаріат: д.мед. н., доцент Олександр ПЛАКІДА
к.мед.н., асистент Олена ФІЛОНЕНКО
Вікторія РАДАЄВА

С 91 Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2022 / XXI Ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 90-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та валеології ОНМедУ. Одеса, 6-7 жовтня 2022 року /
Матеріали конференції. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2022 – 114 с.
ISBN 978-966-2326-72-

У збірці містяться матеріали XXI Ювілейної міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 90-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та валеології ОНМедУ «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2022».

Висвітлюються питання наукових досліджень провідних фахівців у галузі спортивної медицини, фізичної реабілітації, валеології, фізичного виховання і практичної охорони здоров'я. Наведено результати використання нових діагностичних та лікувальних технологій у повсякденній роботі, а також досягнення фундаментальних досліджень. Всі тези друкуються в авторській редакції.

Підписано до друку: 05.10.2022 р. Формат 60x90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Умовн.-друк. арк. 7,1. Наклад 300 прим.

Видавництво «ПОЛІГРАФ»
Свідоцтво: серія ДК № 6977 від 14.11.2019 р.
вул. Польська, 9/13, Одеса, 65014

ISBN 978-966-2326-72-

© Одеський національний медичний університет, 2022

ВІЙСЬКОВИЙ СОН - ЧУЙНИЙ СОН!

Волохова Г.О.

Одеський національний медичний університет

Зараз наша країна живе та працює за законами воєнного стану. Небезпека артилерійських обстрілів та бомбардувань, постійні нічні повітряні тривоги, стрес, перебування на нічних чергуваннях, хвилювання за рідних та близьких – це основні причини, що призводять до втрати нормального сну. Основними складовими якісного сну є його тривалість (більшості людей для нормального функціонування організму потрібно не менше 7 годин повноцінного сну на добу, бажано в нічний час), безперервність (періоди сну переходять з одного в інший без зупинки), глибина (для повноцінного оновлення нашому організму потрібен глибокий сон). Під час сну в організмі продукується велика кількість життєво важливих речовин, зокрема мелатонін, який є сильним антиоксидантом. Саме антиоксиданти здатні уповільнити процеси старіння. Тому сон одна із найважливіших фізіологічних потреб людини. Він відіграє ключову роль у нашому фізичному та психічному здоров'ї.

Якщо змінюється кількість або якість сну, виникають негативні наслідки і у пацієнтів з'являються скарги на самопочуття, роботу серцево-судинної та нервової систем. У перспективі внаслідок цього можуть загострюватись хронічні захворювання. Можуть утворюватися неврози. Нормалізувати режим сну під час війни вкрай важко, а умовах бойових дій повністю виспатися взагалі неможливо. Постійні повітряні тривоги, «прильоти», не дають можливість дотримуватись режиму сну, щоб відновлювати сили. Приймати снодійне недоцільно. Після прийому ліків у людини знижується сприйняття дійсності. А якщо в цей час знову тривога треба рятувати дітей!

Завдання психолога у цій ситуації спробувати зменшити рівень стресу. Так як ми не можемо змінити ситуацію на фронті, краще зосередитися на повсякденних питаннях, що постають перед вами та рідними. Важливо влаштувати сталеве місце у безпечній зоні квартири, наприклад, використовуючи правило «трьох стін». Якщо є можливість, відновіть звичні дії перед сном: прийміть теплий душ, поговоріть із дітьми, зателефонуйте друзям та рідним.

Таким чином, а в умовах тривалого стресу, в якому ми зараз знаходимося, необхідно стежити за цим фізіологічним станом, тому що сон є тим фактором, що сприяє відновленню нашого організму.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХЛОПЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ІЗ ХВОРОБОЮ ОСГУДА-ШЛЯТТЕРА

Воронова М. В., Бурдін І.Є.

Одеський національний медичний університет

Актуальність : Як правило, захворювання уражає дітей віком від 12 до 18 років; поза цими межами практично не зустрічається. Підлітки чоловічої статі уражаються частіше , так як вони схильні до фізичних навантажень

ЗМІСТ

КАФЕДРИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ВАЛЕОЛОГІЇ – 90 РОКІВ Юшковська О.Г.	3
ВИХОВАННЯ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ В ПРОЦЕСІ ЗДОБУТТЯ ОСВІТИ Андрійчук О. Я.	8
ОБГРУНТУВАННЯ НОВИХ ПІДХОДІВ У ВИВЧЕННІ ПИТАНЬ СЕМІОТИКИ З ОСНОВАМИ ПРОПЕДЕВТИКИ Андрійчук О. Я.	9
ПОШИРЕНІСТЬ СИМПТОМІВ НЕФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ (ПЕРЕТРЕНОВАНОСТІ) У ЛЕГКОАТЛЕТІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД НАЯВНОСТІ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПІРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ Атаман Ю. О., Шевець В. П., Бірченко С. К.	11
ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ХВОРИХ З ПАТОЛОГІЄЮ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ НА ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ Бабова І. К.	12
ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА СИЛОВИХ ВПРАВ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ЗСУ, ХВОРИХ НА ОСТЕОХОНДРОЗ ХРЕБТА ТА ЙОГО УСКЛАДНЕНЬ Балаш О.П.	13
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА, ЯК ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ БІОМЕХАНІКИ ХОДЬБИ Безега С.І.	19
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА Бутов Р. С., Кудряшова А. О.	20
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ПЛЕЧЕ-ЛОПАТКОВОМУ ПЕРІАРТРИТІ Бучинський О. С.	22
ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ Веревкін О. О., Новицький О. О., Хохла А. І., Хомишин В. П.	24
ВІЙСЬКОВИЙ СОН - ЧУЙНИЙ СОН! Волохова Г.О.	25
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХЛОПЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ІЗ ХВОРОБОЮ ОСГУДА-ШЛЯТТЕРА Воронова М. В., Бурдін І.Є.	25
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ Гостєв О., Ситник О.	26