

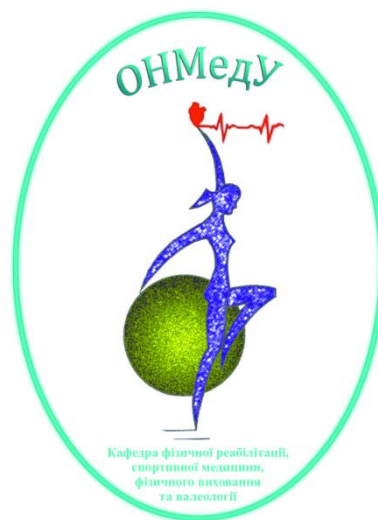
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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 – 112 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 авторський редакції.

Підписано до друку: 05.10.2022 р. Формат 60x90/8. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Умовн.-друк. арк. 14,0. 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

Механізм лікувальної дії полягає в відновленні нейроендокринної регуляції процесів в організмі хворих і проявляється в вигляді чотирьох основних впливів фізичних вправ на організм хворого:

- тонізуюча дія;
- трофічна дія;
- формування компенсацій;
- нормалізація функцій.

Важливим завданням фізичної трапії при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта є комплексний підхід фізіотерапевтичних вправ та лікувального масажу.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНТЕНСИВНОСТІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ І ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ОНМедУ

Коростильова Г.Ю.

Одеський національний медичний університет, Одеса

Навчальна діяльність студента є підготовкою до майбутньої професії, тому важливо розвинути у нього здібності справлятися з тими навантаженнями інтелектуального та фізичного характеру, які неминуче виникають під час виконання відповідальної роботи. Здатність довго витримувати розумову та фізичну напругу, тренується на заняттях з фізичного виховання. Фізична тренуваність для сучасної людини є важливою умовою високої конкурентоспроможності, засобом підтримки здоров'я. Працездатність визначається фізичною будовою людини та її психологічними можливостями, як біологічної системи. З іншого боку, сучасна людина виявляє працездатність через володіння професійними компетенціями, перебуваючи у певному соціальному середовищі. На здатність людини виконувати певний обсяг роботи в заданий проміжок часу впливає його фізична підготовленість.

Актуальність. Рівень фізичної підготовленості студента до виконання складної роботи можливо забезпечити лише регулярними заняттями з фізичного виховання. В даний час широкого поширення набула концепція здорового способу життя, яка полягає в раціональній організації харчування, фізичному навантаженні, позитивному ставленні до життя. Тільки фізичні вправи, що здійснюються за сучасними методиками, здатні підготувати органи та системи людини до тривалого виконання продуктивної роботи. Регулярні заняття з фізичного виховання забезпечують досягнення високого рівня розумової та фізичної працездатності, за методична правильної організації навчального процесу.

Об'єктом дослідження стали процеси організації фізичної підготовленості студентів ОНМедУ на заняттях з фізичного виховання.

Предмет дослідження – вдосконалення процесу застосування засобів фізичного виховання для досягнення та підтримки високої фізичної та розумової працездатності студентів.

Метою дослідження було вивчення впливу інтенсивності тренувальних занять на зміни показників фізичної та загальної працездатності студентів ОНМедУ. Для досягнення поставленої наукової мети було поставлено такі **завдання**: вивчити фактори, що забезпечують підвищення розумової та фізичну працездатність студентів; застосувати практично варіанти системи занять з фізичного виховання з різною інтенсивністю навантажень; провести порівняльну оцінку впливу інтенсивності занять з фізичного виховання на зміну працездатності студентів протягом навчального року.

Матеріалом для досліджень послужили показники фізичної працездатності студентів, отримані внаслідок проведення тестів на початку та після закінчення навчального року. Методика досліджень полягала в наступному: було сформовано 4 експериментальні та 1 контрольну групи, куди входили юнаки та дівчата 2 курсу Одеського національного медичного університету. У групах проводились заняття з фізичного виховання з різною інтенсивністю упродовж навчального тижня. Перша група займалася двічі на тиждень. Друга група проводила три заняття, третя – чотири, у четвертій групі проводилися додаткові тренування по суботах. Як контрольну групу обрали першу.

Результати досліджень. Фізичне навантаження на заняттях з фізичного виховання залежить від видів вправ, тривалості та частоти проведення занять. Коли студент займається фізичною культурою двічі на тиждень, то тренувальний ефект проявляється незначно, що підтвердили результати фізичних тестів. Показники працездатності збільшуються на 4-6%, якщо проводити 3 заняття фізкультурою на тиждень. Збільшення тренувального навантаження на студентів при 4-х кратних заняттях, при тому ж навантаженні, що припадає на одне заняття, дозволило збільшити працездатність студентів до кінця навчального року на достовірні 12-18%, за результатами контрольного тесту (PWC170), індексу гарвардського тесту. Зазначається, що показники працездатності студентів, які проводили додаткові тренування по суботах, лише незначно перевершили показники працездатності студентів, які займаються фізкультурою 4 рази на тиждень. Відзначається оздоровчий ефект занять фізичною культурою у всіх групах студентів, вони зросло значення МПК на 4% у першій групі і 18% у четвертій. Заняття з інтенсивністю 4 рази на тиждень з додатковим навантаженням у суботу підвищують загальну фізичну підготовленість, що підтвердилося функціональними тестами. Для визначення стану здоров'я, фізичної працездатності застосовували різноманітні тестові методики: вимірювалася частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої; визначалися величини артеріального тиску (АТ); вимірювали життєву ємність легень (ЖЄЛ); враховували роста-ваговий індекс; фіксувався загальний час занять фізичним вихованням; вимірювали загальну витривалість (на дистанції бігу 2 км); перевіряли силову витривалість (кількість підтягувань або віджимання від підлоги); фіксували силові та швидкісні якості (стрибок у довжину з місця); враховувалася частота захворювань (перепустки занять); вимірювали МСК (за допомогою тесту PWC170); визначали фізичну працездатність (при пульсі 170 ударів за хвилину, тестом PWC170); виставляли

кількісну характеристику здоров'я у балах; проводили кількісну оцінку рівня здоров'я за системою Г.Л. Опанасенко (таблиця рівнів фізичного здоров'я); Витривалість і силу студентів, як фізичну працездатність, визначали на початку навчального року і в кінці для визначення річної динаміки працездатності, застосовуючи оптимальні проби, що дозволяють оцінити динаміку працездатності студентів, які отримували різні фізичні навантаження. визначення МСК за результатами тесту PWC170 (застосовувалася формула В. Л. Карпмана $MPK = 1,7 PWC170 + 1240$); Фізичне навантаження студентам дозували, з наступних моментів: враховувалася кількість повторень вправи, оскільки від них залежить величина навантаження; виконання вправ регулювалося їх амплітудою, яка важлива інтенсивності навантаження; враховувалося число м'язових груп та його величина, що у виконанні вправ; регулювався темп виконання вправ; вправу підбиралися за рівнем складності, оскільки складні вправи стомлюють швидше; контролювалася сила та швидкість виконання вправ; загальне навантаження на заняттях регулювалося паузами між циклами вправ. Фактори, що визначають інтенсивність навантаження на заняттях з фізичної культури, дозволили створити тренувальну програму занять середнього ступеня інтенсивності, що не веде до перевтому. Студенти експериментальних груп 2, 3, 4 достовірно перевершили за показниками працездатності учнів 1 контрольної групи, які займалися фізкультурною по 2 години, 2 рази на тиждень. Таким чином, у контрольній групі виявився незначний тренувальний ефект. Додаткові 3-ті чи 4-ті заняття на тиждень проводилися у студентів за погодженням з ними, як правило, після завершення теоретичних занять. Експерименти встановили позитивну динаміку працездатності студентів залежно від інтенсивності тижневого фізичного навантаження. Проведені експерименти з варіювання інтенсивності занять фізичним вихованням серед студентів II курсу Одеського національного медичного університету показали, що студенти протягом навчального року суттєво підвищили рівень фізичної к, працездатності, що визначається ступенем інтенсивності фізичного навантаження протягом тижня.

Висновки: Вирішальними факторами, що впливають на підвищення інтелектуальної та фізичної підготовленості студентів, є регулярність тренувань та оптимальне поєднання занять та перерв. Оптимальним варіантом занять фізкультурною для студентів є 4 дні на тиждень із середньою інтенсивністю навантаження під час проведення заняття. Студенти потребують додаткових фізичних навантажень щодо існуючих у даний період, тому доцільно проводити мінімум 3 заняття з фізичного виховання на тиждень.

| | |
|--|----|
| ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ Кернас А. В., Слишинська І. В. | 52 |
| ВПЛИВ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ТА ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА. Кирилюк В.В. | 56 |
| ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНТЕНСИВНОСТІ ЗАНЯТТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ І ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ОНМедУ Коростильова Г.Ю. | 58 |
| АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ВРОДЖЕНИХ ВАД СЕРЦЯ У СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ ДО 18 РОКІВ С.В.Кравець | 61 |
| ТЕРМІЧНІ ТРАВМИ, ОПІКОВА ХВОРОБА. ЕТІОПАТОГЕНЕЗ Магльований А. В., Кунинець О. Б., Марусяк С. В. | 62 |
| ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ МЕТОДІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВЕТЕРАНІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ БОЛЕМ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА Мальченко Д.О., Юшковська О.Г. | 63 |
| «НЕСКІНЧЕННИЙ ТОН» У СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ Михалюк Є.Л., Гороховський Е.Ю., Босенко А.І. | 64 |
| РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Нагорна А.А., Жиденко А.О. | 66 |
| ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ЕЛЕКТРОМАГНІТНИХ ХВИЛЬ ТА ІОНІВ МАГНІЮ НА СТАН М'ЯЗІВ НИЖНІХ КІНЦІВОК У СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ Насібуллін Б.А., Гуща С.Г., Плакіда О.Л. | 68 |
| ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ЗА МЕТОДИКОЮ К. КУПЕРА НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ СТУДЕНТІВ Нігрецкул В. В., Афанасьєв С. І., Філоненко О. В. | 69 |
| МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ БІЙЦЯ З МІННО-ВИБУХОВОЮ ТРАВМОЮ: ВАЖКОЮ ВІДКРИТОЮ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ Овдій М.О., Волянський О.М., Криштоп М.Є. | 70 |
| ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПСОРАТИЧНИХ АРТРОПАТІЙ НА ФОНІ КОМОРБІДНОЇ ПАТОЛОГІЇ Півняк О.А., Неханевич О.Б. | 73 |