

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# **СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ - 2020**

*XX ЮВІЛЕЙНА МІЖНАРОДНА  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ,  
ПРИСВЯЧЕНА 120-річчю ОНМедУ  
24-25 вересня 2020 року*

## **Матеріали конференції**

Одеса 2020

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. О.Г. Юшковська

Секретаріат: к.мед. н., доцент О.Л. Плакіда  
асистент О.В. Філоненко  
В.В. Радаєва

**С 89** Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020 / XX ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 120-річчю ОНМедУ. Одеса, 24-25 вересня 2020 року / Матеріали конференції. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2020 – 182 с.

У збірці містяться матеріали XX ювілейної міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю ОНМедУ «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020».

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: 30.09.2020 р. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Умовн.-друк. арк. 9,53. Наклад 300 прим.

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

тована поверхня та трава. Рельєф місцевості дозволяв проводити тренування і по рівній площині, і по схилам гір. Маршрути перших тренувань проходили по добре знайомій місцевості (плитка-бруківка та асфальтоване покриття), де задалегідь були проведенні заняття із просторового орієнтування та було здійснено ерготерапевтичне втручання з питання пошуку візуальних, тактильних та звукових орієнтирів для переміщення. Із 2–3 заняття маршрути руху груп реабілітантів змінювався на покриття плитка-трава або асфальтоване покриття-трава, з поступовим перепадом рівня висот. На 4–5 занятті маршрут прокладався по пересічній місцевості з урахуванням готовності реабілітантів до ходьби у більш складних умовах за умови збереження правильної техніки переміщення.

Тривалість тренування становила 60–70 хв. Тренуванню передувала розминка, у якій здійснювались загальнорозвиваючі та імітаційні, дихальні вправи. Вправи здійснювались як одноосібно, так і у парах. Весь процес тренування супроводжувався тифлокоментарями фізичних терапевтів. Тренування групи із 10 реабілітантів проводили 2–3 фізичних терапевта, щоб контролювати дії усіх учасників та вектори їх переміщення. На початку реабілітанти проходили невеликий відрізок шляху (50–100 м), де зверталася увага на типові помилки: одностороння симетрія кінцівок, палиці ставляться прямолінійно та близько до тулуба, рухи в руках сковані, вперед відводиться не рукоять, а кінчик палиці, неправильне дихання. На цьому етапі тренування помилки були майже у всіх реабілітантів, виключення становили лише ті особи, які мали досвід тренування нордичною ходою вдома.

На наступному етапі навчання відбувалося закріплення умінь та навичок. Завданнями цього етапу були: навчання правильним рухів рук та ніг при ходьбі; відпрацьовування ритму ходьби; навчання правильної постановці пальців.

На 4–5 тренування усі реабілітанти оволодівали технікою нордичної ходьби і правильно використовували палиці, правильно переносили вагу тіла з ноги на ногу, технічно вірно тримали рукоятки та отримували моральне задоволення від тренування та роботи у команді.

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЖИТТІ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ

Коростильова Г. Ю. Пархоменко І.В.

Одеський національний медичний університет, м. Одеса, Україна

**Актуальність** Фізична активність людини є найважливішим чинником здорового способу життя. У сучасних умовах тільки здорова, фізично розвита людина здатна швидше і успішніше опанувати нову професію, в подальшому досягти великих успіхів в ній. Праця медичних працівників належить до числа найбільш складних і відповідальних видів діяльності людини. Встановлено,

що рухова активність студентів на обов'язкових навчальних заняттях з фізичної культури у вузі складає 1,5 години на тиждень, тоді як достатній обсяг рухової активності повинен складати як мінімум 6-8 годин на тиждень, для того щоб заняття приносили користь для здоров'я (рекомендація ВОЗ).

**Мета дослідження** – з'ясування особливостей фізичної активності у вітчизняних та іноземних студентів ОНМедУ та їх відношення до фізичної культури і спорту

**Матеріали та методи дослідження** Методом випадкової вибірки проведено анкетування 60 вітчизняних студентів, в 2018-2019 рр. які навчаються на 1,3,4 курсах лікувального факультету і 60 іноземних студентів, які навчаються на 1 курсі лікувального міжнародного факультета.

**Результати дослідження** Серед 60 (100%) іноземних респондентів до вступу до вузу на регулярній основі поза школою ФКіС займалося 23 (38.33%) студента, не займалися 37 (61.67%). Серед 60 (100%) вітчизняних респондентів до вступу до вузу на регулярній основі поза школою ФКіС займалося 36 (60%) студентів не займалися 24 (40%).

**Висновки:** 1. На молодших курсах відзначається істотне зниження фізичної активності вітчизняних та іноземних студентів на тлі їх позитивного ставлення до занять ФКіС поза вузу. 2. Основною причиною зниження фізичної активності є висока навчальна навантаження, що призводить до браку часу. 3. Заняття по ФК в медичному вузі 1.5 години в тиждень, є для більшості вітчизняних і іноземних студентів єдиним проявом фізичної активності для підтримки здорового способу життя, що не відповідає встановленій нормі. 4. Необхідно проведення зниження навчального навантаження на молодших курсах і оптимізації форми проведення занять ФК до спортивної орієнтації студентів. 5. Проведення тестування фізичної та функціональної підготовки, є єдиним основним інформативним орієнтиром вітчизняних та іноземних студентів. 6. Важливим фактором ефективної діяльності будь-якої системи, в даному випадку системи формування позитивної мотивації студентів до занять, є зворотні зв'язки. 7. Тестування фізичної та функціональної підготовленості, як мотиваційний фактор і сама по собі фізична активність повинні бути невід'ємною частиною повноцінного життя будь-якого студента, що дозволить забезпечити фізичне, психічне та психологічне благополуччя.

## БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА У ПАЦИЕНТОВ С ОДНОСТОРОННИМ HALLUX VALGUS

Лазарев И.А., Максимишин А.Н., Лебедева О.А.

ДУ Институт ортопедии и травматологии НАМНУ, г. Киев, Украина

Актуальность: Вальгусное отклонение первого пальца (hallux valgus, hallux abductovalgus) – комплексная деформация стопы, возникающая под влиянием большого числа различных факторов, как эндогенной, так и экзогенной природы. Является одним из самых распространенных заболеваний стопы, которому