

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

цевих скорочень на 180-210 с відновлення в умовах проведення Гарвардського степ-тесту (0,408). Наявність обернених кореляційних взаємозв'язків між зазначеними показниками говорить про недоцільність їх удосконалення в одному занятті із-за загрози негативного переносу.

Слабкі прямі статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки встановлено між результатами спірометрії та довжини тіла (0,336); між окружністю грудної клітки на видиху та систолічним тиском після 20-ти присідань і бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с (0,320; 0,305), а також показниками артеріального тиску (систола, діастола) і частоти серцевих скорочень після помірної бігу на місці упродовж 3 хв. (0,329; 0,319; 0,352). Аналогічного рівня і характеру кореляційні взаємозв'язки виявлено між показниками кистьової динамометрії та діастолічним тиском після 20 присідань (-0,349) і показниками ЧСС на 2-й, 3-й і 4-й хв відновлення (-0,366; -0,315; -0,318).

Обернені слабкі кореляційні взаємозв'язки встановлено між масою тіла і систолічним тиском після помірної бігу на місці упродовж 3хв (0,360); кистьовою динамометрією (права) і ЧСС після бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с (0,353).

Не виявлено статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків між окружністю грудної клітки на вдиху і показниками функціональної підготовленості студентів I курсу.

В той час у хлопців II курсу виявлено лише 1 статистично достовірний кореляційний взаємозв'язок між окружністю грудної клітки на видиху і артеріального (систолічного) тиску після бігу з високим підніманням коліна з максимальною інтенсивністю, упродовж 15 с (-0,296).

### **Висновки.**

1. Встановлено статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів I–II курсів ( $r \geq 0,196-0,480$ ).

2. Виявлені достовірні кореляційні взаємозв'язки носили як прямий та обернений характер.

3. Встановлено, що структура виявлених кореляційних взаємозв'язків у хлопців I–II курсів була різною.

## **КОРИСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПІДГОТОВЦІ ШАХІСТІВ**

Чикін О.В.

Одеський національний медичний університет, м. Одеса

**Мета дослідження** – виявити залежність заняттями фізичної культури на стан фізичної та психологічної витривалості шахістів. Розробити та обґрунтувати методику фізичної підготовки студентів-шахістів.

Шахи, як відомо, відносяться до спорту, не дивлячись на те, що це гра, на відміну від більшості видів спорту, що не пов'язана з посиленою м'язовою

діяльністю. Більш того, шахи можна образно назвати гіподинамічним видом спорту, так як в період професійної діяльності шахіст проводить чимало часу сидючи за шахівницею, тобто веде малорухливий спосіб життя. На цю особливість слід звертати увагу, оскільки в інших видах спортивної діяльності, особливо в період проведення змагань, емоційне напруження, як правило, поєднується з підвищеною руховою активністю. Останнє має істотне значення в зв'язку з тим, що рухова активність захищає організм від несприятливого впливу емоційної напруги на функціональний стан серцево-судинної і нервової системи.

**Організація дослідження:** в дослідження приймали участь 40 студентів секції шахів Одеського національного медичного університету від 17-25 років, які мали досвід гри у шахи, поняття тренувань.

Їм було запропоновано дотримуватися режиму дня, в якому тричі на тиждень проводилися тренування для зміцнення серцево-судинної системи, а саме гімнастичні вправи. Фізична підготовка шахістів була спрямована на: прищеплення студентам навичок додержання вимог здорового способу життя; виховання здатності витримувати необхідні інтелектуальні та емоційні навантаження; підвищення загальної працездатності; здобуття високого рівня спортивної форми під час відповідальних змагань; загальне оздоровлення і зміцнення основних фізіологічних функцій організму учнів під постійним медичним контролем.

Для оцінювання фізичної підготовки шахістів були використані тест на швидкісну підготовку (біг 100 м, піднімання і опускання тулуба з положення лежачи); тест на швидкісно-силову підготовленість (стрибок в довжину з місця, стрибки через скакалку); тест на силову підготовленість.

**Висновки:** Якщо шахіст буде недостатньо добре підготовлений в спортивному відношенні, то навіть у разі наявності у нього яскравого і самобутнього таланту він не зможе домогтися високих результатів, отже, його спортивний і творче зростання будуть страждати. Через рік занять гімнастичними вправами анкетування шахістів виявило: збільшення концентрації уваги; легше перебування в «стані інформаційного пошуку»; менше накопичуються невідраговані емоції, що може привести до розладів здоров'я; в будь-яких ситуаціях простіше зберігати спокій, «грати за правилами».

## ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОСОБІВ КОРЕКЦІЇ ДЕФІЦИТУ ТА НЕДОСТАТНОСТІ ВІТАМІНУ D У ЖИТЕЛІВ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ, ЯКІ ВЕДУТЬ АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Шанигін А.В., Ноябрьов Д.В.

Одеський національний медичний університет, м. Одеса

**Актуальність:** Недостатність (НВД) і в основному дефіцит вітаміну D (НВД) є пандемією, яка охоплює більшу частину загальної популяції. Практичний інтерес до цієї проблеми викликаний необхідністю оцінки харчуван-