

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ ІЗ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ  
ТА ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ УКРАЇНИ  
КЛІНІЧНИЙ САНАТОРІЙ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ «ОДЕСА»

# **СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ - 2018**

*ХІХ МІЖНАРОДНА  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
4-5 жовтня 2018 року*

## **Матеріали конференції**

**Одеса 2018**

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  
В.В. Радасва

**С 89** Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології - 2018 // XIX Міжнародна науково-практична конференція. Одеса, 4-5 жовтня 2018 / Матеріали конференції. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2018 – 188 с.  
**ISBN 978-966-2326-55-0**

У збірці містяться матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2018». 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.

**ISBN 978-966-2326-55-0**

© Одеський національний  
медичний університет, 2018

Практиканти зрозуміли, що вивчення особистості спортсмена лікарем зі спортивної медицини підвищує ефективність роботи фахівців у медико-біологічному забезпеченні тренувального та змагального періодів провідних спортсменів.

На базі реабілітаційного відділення диспансеру студенти ознайомились із методами психологічної підтримки спортсменів після спортивної травми, а саме:

1. Встановлення взаємин із травмованою людиною.
2. Інформування травмованої людини про те, як відбувається процес реабілітації,
3. Навчання спеціальних психологічних навичок та вмінь, спрямованих на здійснення реабілітації.
4. Підготовка травмованої людини до можливих рецидивів у процесі реабілітації.
5. Забезпечення соціальної підтримки.

Висновки: Лікарсько-фізкультурні диспансери можуть бути базою для практики студентів факультету педагогіки і психології ВНЗ.

Методи вивчення особистості, концентрації уваги спортсменів, психологічна реабілітація після отриманої травми опорно-рухового апарату повинні стати невід'ємною частиною програми курсів підвищення кваліфікації для лікарів зі спортивної медицини і завжди використовуватись у повсякденній практиці.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ ДОЗОВАНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПРОТІКАННЯ ВАГІТНОСТІ ТА ПОЛОГИ

Пархоменко І.В., Бербега Т.М.

Одеський національний медичний університет, м. Одеса

Актуальність дослідження полягає у вивченні впливу дозованих фізичних навантажень на протікання вагітності, а саме на самопочуття і психоемоційний стан жінки та пологи, що сприятиме визначенню необхідності застосування фізичних вправ для вагітних.

Метою дослідження було порівняння окремих показників під час вагітності та пологів у жінок, які займались і не займались фізичними вправами.

Результати дослідження та їх обговорення.

Вивчення впливу дозованих фізичних навантажень на вагітних жінок здійснювалось за такими показниками: самопочуття (ранкові нездужання, нудота, біль у спині, порушення сну, набряки), психоемоційний стан (тривожність, невпевненість), набрана під час пологів ваги, протікання пологів (їх характер, тривалість, болісність, ускладненість та травматизм). Для проведення дослідження було обрано 80 жінок та розділено їх на дві групи. Жінки з групи А регулярно отримували дозовані фізичні навантаження (займались йогою, лікувальною фізкультурою, гімнастикою тощо), а вагітні з групи Б

вели пасивний спосіб життя. У ході роботи ми порівняли вище описані компоненти в жінок обох груп .

Таким чином у першої групи спостерігалася відсутність ранкових нездужань у 80% опитаних, нудоти у 75%, болю у спині 95%, набряків у 87.5%. Вагітні позитивно оцінювали свій статус ,не хвилювались щодо майбутніх пологів у 75% випадків, були впевненими в собі в 87.5%. За період вагітності 72.5% анкетованих набрали до 10 кг ваги, що є нормою. Щодо протікання пологів, то 80% жінок народжували самостійно, у 70% пологи тривали до 10 годин, 85% оцінили свій біль за десятибальною шкалою як менше чи рівний 4 балам. У другий групи мали місце ранкові нездужання 60%, нудота 70%, біль у спині 90%, набряки у 72.5% жінок. Жінки з групи Б відчували страх і тривогу перед пологами 87.5%. Набрали більше 10кг ваги 80% жінок. У 40% спостерігався оперативний характер пологів та їх тривалість більше 10 годин, 70% оцінювали біль як більше 4 балів.

Отже, аналіз впливу дозованих фізичних навантажень на протікання вагітності та пологи виявив, що вони позитивно впливають на загальний стан жінки, покращують її самопочуття,що свідчить про необхідність занять фізкультурою серед вагітних жінок.

## ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ КОРТИЗОЛУ В КРОВІ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ

Пархоменко І.В., Пархоменко М.В.

Одеський національний медичний університет, м. Одеса

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю вивчення наслідків недостатньої фізичної активності, одним з яких є стрес. За даними ВООЗ 27% жінок в 2010 році були недостатньо активні на глобальному рівні, а це може свідчити про те, що організм кожної з них, будучи непристосованим справлятися з спонтанними або цілеспрямованими фізичними навантаженнями, відчуваючи стрес.

Метою дослідження є порівняння рівня кортизолу в крові (підвищений рівень говорить про наявність стресу в організмі) після фізичного навантаження у жінок.

У дослідженні брали участі 40 жінок, віком від 25-35 років. У контрольній групі жінки займалися не менше 150-ти хвилин в тиждень помірної інтенсивності або 80 хвилин високої інтенсивності, і жінки, які ведуть пасивний спосіб життя - експериментальна група.

Результати дослідження. Проаналізувавши показники рівня кортизолу в крові у випробовуваних контрольної та експериментальної групи, були зроблені наступні висновки:

1.Жінки, що регулярно займаються фізичною активністю, не відчувають стрес під час фізичних навантажень. Це доводить норма рівня кортизолу