

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

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ НА РЕЗУЛЬТАТИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Колесниченко О.Л.

Одеський національний медичний університет, м. Одеса, Україна

Актуальність: Протягом багатьох років спортивне харчування в нашій країні мало не найкращу репутацію, але з роками його стало з'являтися все більше в широкому доступі. Як показують дослідження, у людей, що регулярно займаються спортом та отримуючих великі навантаження щоденна потреба в калоріях в 2-3 рази вища ніж у тих, хто не займається спортом. Для того, щоб відновити запас енергії спортсменам необхідно харчуватися в кілька разів більше звичайного. У зв'язку з цим на допомогу приходять спортивне харчування - більшість активних добавок не тільки відновить потребу в енергії, але і поліпшить внутрішні процеси в організмі.

Спортивне харчування – це біологічний активні добавки, нутрицевтики і харчові концентрати. Існує безліч різновидів спортивного харчування, і кожна добавка виконує особливу функцію впливу на організм. Але також існує спортивне харчування, яке впливає негативно на організм – такі препарати найчастіше заборонені у використанні.

Мета: вивчення впливу спортивного харчування на організм та на результат тренувального процесу.

Методи: вимірювання функціонального стану учасників у процесі дослідження.

У дослідженні взяли участь 60 спортсменів (велосипедисти і бігуни) віком від 20 до 30 років. Їх розділили на 2 групи. Перша група тренувалася без акценту на спортивне харчування. Друга група отримувала спортивне харчування. Всі випробовувані тренувалися 3 рази на тиждень протягом 6 місяців.

Випробування включали 3 етапи: аналіз фактичного харчування спортсменів, тестування вихідного стану і повторне тестування після проведення дієтотерапії.

Результати дослідження фактичного харчування показали розбалансованість споживання білків, жирів, вуглеводів і дефіцит вітамінів внаслідок чого була проведена корекція всіх відсутніх відповідно до фізіологічних потреб.

Під час дослідження спортсмени виконували специфічне навантаження з використанням ергометрів та бігових доріжок. Характер виконуваних рухів був найбільш наближений до умов основного змагального періоду. Всі тренувалися в однакових умовах і отримували аналогічне навантаження.

Результатами учасників. У спортсменів, що приймають спортивне харчування функціональні показники були зареєстровані вище. У них був виявлений прискорений процес функціонального відновлення з різницею в 1.5 хвилини.

Учасники, які не дотримувалися режиму правильного спортивного харчування не отримали високих результатів від тренувань, так само у них істотно не змінилися результати проб.

Висновки: Спортивне харчування доцільно застосовувати тільки в якості доповнення до основного раціону. У моменти підвищеного фізичного навантаження для якнайшвидшого досягнення високих спортивних результатів.

Як юним, так і кваліфікованим спортсменам необхідно проводити корекцію харчування і споживання білків, жирів, вуглеводів і вітамінів в залежності від сезону року, інтенсивності фізичних навантажень і періоду тренувального процесу.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ДОЗОВАНОЇ НОРДИЧНОЇ ХОДЬБИ ЯК ЗАСОБУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ІНВАЛІДНІСТЮ ПО ЗОРУ

¹Копитіна Я.М., ²Перепеченко О.М.

¹Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,

²Український центр з фізичної культури і спорту осіб
з інвалідністю «Інваспорт»

Важливе місце у системі медико-соціальної реабілітації незрячих осіб займає вдосконалення фізичних можливостей організму, чому сприяє раціональна організація процесу фізкультурно-спортивної реабілітації. Недостатня рухлива активність негативно впливає на стан рухових здібностей осіб із інвалідністю. Варто зазначити, що заняття фізичними вправами є не тільки засобом поліпшення загального стану, але й найважливішим соціально-психологічним фактором: виникає можливість продемонструвати, яких результатів можна досягти навіть в умовах значного зниження або відсутності функції органів зору.

Метою фізкультурно-спортивної реабілітації є максимально можливий розвиток життєздатності людини, яка має стійкі порушення у стані здоров'я, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування наявних її тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їх гармонізації для максимальної самореалізації.

У дослідженні взяли участь 270 осіб із інвалідністю віком від 18 до 46 років, які мали тяжкі порушення зору або сліпоту. Вони проходили курс фізичної терапії на базі Західного реабілітаційно-спортивного центру Національного комітету спорту інвалідів України (с. Яворів, Турківський р-он, Львівська обл.) з 2016 по 2020 рр. Тривалість заїздів на реабілітаційно-спортивні збори становила по два тижня влітку та взимку, за виключенням літа 2020 року. Кількість пацієнтів із залишком зору складала 167 осіб (61,9%), незрячих – 103 особи (38,2%). Інвалідність першої групи мали 205 осіб (75,9%), другої – 65 осіб (24,1%). Програму фізичної терапії пройшли 145 жінок (53,7%) та 125 чоловіків (46,3%). Реабілітантів віком від 17 до 21 року було 30 осіб (11,11%), у віковій групі 22–35 років – 220 осіб (81,48%), у віковій групі 36–55 років – 20 осіб (7,41%). Середній вік пацієнтів становив 28,6±5,12 років.