

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

наступними функціональними класами: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього» та «високий».

Висновки. Результати апробації запропонованої комп'ютерної програми свідчать про її високу ефективність, зручність, легкість практичного використання. Запропонована форма інтерпретації отриманих даних щодо функціонального стану та рівня функціональної підготовленості випробуваних за комп'ютерною програмою дозволяє істотно полегшити її аналіз спортивними лікарями та тренерами безпосередньо відразу ж після проведення контрольного тестування, а, при використанні передбаченої програмою функції «Архів», в динаміці навчально-тренувального процесу та вносити корективи в тренувальні програми, тим самим, попереджати перенапруження організму та сприяти досягненню вищих спортивних результатів.

Перспективами подальших досліджень є вивчення можливостей використання запропонованої комп'ютерної програми на всіх етапах навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації.

Література:

1. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Атлант ВОІ СОІУ. Одеса, 2018. 282 с.

2. Дорофеева Комплексна оцінка та корекція функціонального стану і резервних можливостей організму спортсменів. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2016. № 2. С. 25-30.

3. Бойченко К.Ю., Маліков М.В., Богдановська Н.В. Комп'ютерна програма «Спорт-експрес: комплексна експрес-оцінка функціонального стану та функціональної підготовленості організму» (Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір). Запорізький національний університет. 2014. № 56052. 14.08.2014.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ГІПЕРТОНІЇ

Бурдін І.Є.

Одеський національний медичний університет, м. Одеса, Україна

**Актуальність:** Гіпертонічна хвороба – це хронічне захворювання серцево-судинної системи, для якого характерним є підвищення артеріального тиску. Гіпертонічна хвороба досить часто приводить до інвалідності і смерті. Хвороба має хронічний перебіг з періодичними загостреннями, гіпертонічними кризами і ремісіями. В основі захворювання лежить артеріальна гіпертензія, яка є одним з головних чинників ризику розвитку ішемічної хвороби серця, мозкового інсульту і інших захворювань.

**Мета:** мати уявлення про причини виникнення, основи патогенезу і клініки гіпертонічної хвороби. Засвоїти основні принципи застосування засобів фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі.

**Методи:** Дослідження проводилось протягом 6 місяців. У дослідженні брали участь 20 пацієнтів з діагнозом : гіпертонічна хвороба. Всі пацієнти чоловіки віком 40-55 років. Хворі підібрані за однаковим функціональним станом.

Пацієнти були поділені на дві групи: перша (основна) та друга (контрольна). Усі пацієнти отримували медикаментозну терапію, яка включала гіпотензивні препарати, але у основній групі медикаментозна терапія підкріплювалась лікувальною фізичною культурою(ЛФК).

Розроблена методика ЛФК проводилась 4 рази на тиждень та складалась з таких компонентів: дозована ходьба, дихальна гімнастика, масаж або самомасаж комірної зони, навантаження на м'язи рук, плечового поясу, тулуба, ніг з використанням гантелей (1-2 кг), набивних м'ячів або інші предметів. Тривалість 25-30 хв, темп виконання середній. Заняття проводилися з обов'язковим контролем самопочуття, АТ та ЧСС до та після ЛФК.

Ефективність реабілітаційних заходів оцінювалася до і після курсу реабілітації за характером змін частоти й інтенсивності підвищення АТ.

Після дослідження стан контрольної групи, яка використовувала медикаментозну терапію, покращився на 25%, а в основній групі, де лікування було підкріплене ЛФК, покращився на 40%.

**Висновки:** За результатом дослідження бачимо, що фізична реабілітація у вигляді ЛФК значно покращує самопочуття, зникають суб'єктивні і об'єктивні прояви хвороби – припиняються головні болі, запаморочення, приливи до голови; перестають турбувати або зменшуються болі в області серця, серцебиття; поліпшується сон; зменшується або нормалізується артеріальний тиск; зникають раніше виявлені ознаки цього захворювання.

Таким чином, правильний підбір засобів і методів ЛФК для людей з гіпертонічною хворобою допоможе нормалізувати функції серцево-судинної системи, а також покращити функціональність усіх систем організму.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ІШЕМІЧНИЙ ІНСУЛЬТ(II) ЗА ДОПОМОГОЮ РОТАЦІЙНИХ ТРЕНАЖЕРІВ

Волинець Л.М., Дорофєєва О.С., Яримбаш К.С.

НМУ ім.О.О.Богомольця, м. Київ

**Анотація.** Проаналізовано ефективність комплексної фізичної реабілітації хворих з ішемічним інсультом в поліклінічний період при призначенні ЛЛ за допомогою ротацийних тренажерів.

**Ключові слова:** ішемічний інсульт, комплексна фізична реабілітація, м'язовий дисбаланс, суглобові контрактури, патологічні синкінезії, позиційне лікування, ходьба, дрібна моторика кисті, якість життя.

**Актуальність.** Порушення мозкового кровообігу є найактуальнішою медико-соціальною проблемою повсякдення. Економічні витрати, пов'язані з даним захворюванням, лягають важким тягарем на сім'ю хворого і суспіль-