

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

# АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗА ДАНИМИ МЕДИЧНОГО ОГЛЯДУ ТА РОЗКЛАД ДИНАМІКИ РОЗПОДІЛУ ПО ГРУПАМ ЗДОРОВ'Я

Пархоменко І.В. Коростильова Г.Ю.

Одеський національний медичний університет, м. Одеса

**Актуальність.** Здоров'я є важливою умовою гармонійного фізичного розвитку і високої працездатності. Хронічні захворювання нерідко призводять до різних порушень фізичного розвитку, особливо у дітей і підлітків. Студентство становить значну частину молоді всього населення і від стану їх здоров'я та фізичного розвитку залежить майбутнє здоров'я нації. Для успішної адаптації до умов навчання у ВНЗ, збереження і зміцнення здоров'я під час навчання, студентській молоді необхідно підтримувати здоровий спосіб життя і регулярно оптимальну рухову активність.

**Мета дослідження** – визначення стану здоров'я студентів ОНМедУ за даними медичного огляду та спостереження за динамікою розподілу на групи здоров'я з періоду 2017-2019 рр.

**Матеріали та методи дослідження.** Основою для дослідження були результати планових профілактичних медичних оглядів студентів. Для фіксації отриманих даних використано метод математичної статистики.

**Результати дослідження.** Проаналізувавши дані про хронічні захворювання студентів впродовж 3 років, було виявлено, що найбільш поширеними є захворювання наступних органів та їх систем: **зоровий аналізатор** (орган зору): 34% (2017), 34% (2018), 31% (2019); **серцево-судинна система**: 21% (2017), 18% (2018); 27% (2019), **опорно-руховий апарат**: 15% (2017), 29% (2018), 21% (2019). Також у 2017 році серед деяких студентів була зафіксована наявність **новоутворень** (3%) та **гормональні порушення**(4%). У 2019 виявлені аутоімунні захворювання (6%) та хвороби ЦНС (6%). Щодо динаміки розподілу на групи здоров'я спостерігається щорічне збільшення кількості студентів, віднесених до спеціального навчального відділення: **2017 р.** Всього – 415 студентів. Основна група – 57% Підготовча група – 28%, Спеціальна група – 15%. **2018 р.** Всього – 317 студентів. Основна група – 50% Підготовча група – 30%, Спеціальна група – 20% **2019 р.** Всього – 142 студентів. Основна група – 48% Підготовча група – 30%, Спеціальна група – 22%. Спостерігається стабільне збільшення захворюваності серед учнів, зниження їх рухової активності, рівня фізичної підготовленості та працездатності підвищують актуальність питань фізичного виховання студентської молоді. Одним з провідних чинників для вирішення найбільш гострих проблем, пов'язаних зі здоров'ям молоді повинні стати заняття фізичною культурою і спортом. Метою сучасного фізичного виховання студентів до моменту закінчення навчання є виробити потребу до систематичних занять фізичними вправами, дати знання з питань фізичної культури і здорового способу життя і вміння управляти життєво необхідними руховими діями в різних умовах. Зміцнення і підтримка здоров'я студентів засобами фізичної культури

ри, залучення до здорового способу життя необхідно розглядати як головне завдання фізичного виховання в закладах вищої освіти.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ БРОНХІАЛЬНОЇ АСТМИ

Пархоменко М.В.

Одеський національний медичний університет, м. Одеса

**Актуальність:** Астма – одне з захворювань дихальної системи. В даний час від астми страждає близько 235 мільйонів чоловік. Це найпоширеніша хронічна хвороба серед дітей. За допомогою ліків астму можна контролювати, але цей метод не завжди ефективний, в цій ситуації на допомогу приходить спеціальний комплекс фізичних вправ.

Бронхіальна астма – це хронічне неінфекційне захворювання дихальних шляхів запального характеру. Для неї характерно порушення бронхіальної прохідності при контакті з алергенами. Супроводжується спазмом гладкої мускулатури у відповідь на навколишні дратівливі чинники. Алергенами можуть виступати абсолютно різні речовини. Починаючи від харчових продуктів і закінчуючи пилокотом рослин і побутовою хімією. У деяких людей астма з'являється навіть при фізичному навантаженні. Можливі різновиди алергенів: яйця, шоколад, риба, мед, суниця.

ЛФК при астмі: Помилкою є загальноприйнята думка, що хворих на бронхіальну астму необхідно обмежити у фізичній активності.

Фізичні вправи використовуються в період між нападами астми з метою поліпшення самопочуття і підвищення працездатності, зміцнення дихальних м'язів і поліпшення вентиляції легенів, навчання вмінню управляти дихальним апаратом і розвитку повного дихання, що дозволяє легше переносити астматичні напади. З метою нормалізації тону мускулатури бронхів проводиться дихальна гімнастика з вимовою звуків. Зробити помірний вдих і, стиснувши долонями грудну клітку в середніх і нижніх відділах, на повільному видиху вимовляти такі звуки: «пф», «ррр», «брррох», «бррх», «дррох», «дррах», «бррух» Коли людина вимовляє звуки, вібрація складок слизової оболонки гортані зачіпає повітроносні шляхи, легені і всю грудну клітку. За рахунок цього усувається спазм гладком'язових клітин бронхів будь-якого калібру.

**Мета:** вивчити вплив фізичних навантажень на дихальну систему.

**Матеріали:** У дослідженні взяли участь 16 чоловік (8-дівчат, 8-юнаків) віком від 17 до 20 років (всі вони хворіють на бронхіальну астму). Учасників було розділено на 2 групи: перша група: лікували бронхіальну астму тільки медикаментозним шляхом. Друга група: крім медикаментів, хворі ще 4 рази на тиждень тривалістю в 25 хвилин виконували певний комплекс фізичних вправ при астмі. Перед виконанням комплексу вправ хворих було проінформовано про протипоказання. Учасникам був даний перелік вправ, які вони повинні були виконувати 4 рази в тиждні протягом місяця. Через місяць, пацієнтів було відправлено в клініку для обстеження. Обстеження показало, що у другої групи (що