



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**III Науково-практична заочна конференція
з міжнародною участю
«Фізична активність і якість життя
ЛЮДИНИ»**

*присвячена пам'яті Володимира Абрамовича Бляха,
засновника та першого завідувача кафедри фізичної
культури в Харківському медичному інституті
(1928-1936 рр.)*

06 травня 2022 року



2022 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені
Семена Кузнеця
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.
Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з
міжнародною участю
(06 травня 2022 року, Харків)**

2022 рік

Shirnova AN	73
Sitting volleyball as a means of rehabilitation of people with musculoskeletal disorders or touch functions	
Pelin Özsoy	76
Swimming in the physical rehabilitation of children with posture disorders	
Saja Thiib	79
The influence of physical activity on the mental capacity of students of khnmu	
Чепя Є. Ю.	80
Бадмінтон, як аспект якості життя людини	
Скобенко М.	85
Вплив вегетаріанської дієти на витривалість в спорті.	
Молоток В.	90
Вплив комплексного лікування з використанням локальної кріотерапії серед студентів спортсменів з пошкодженням гомілковостопного суглоба	
Скобенко М.	93
Вплив кофеїну на витривалість спортсменів	
Журавльова К.С.	98
Вплив фізичної активності на організм людини	
Гуля А. О.	100
Вплив фізичної активності на психічне здоров'я	

5. Ormsbee M.J., Bach C.W., Baur D.A. Pre-exercise nutrition: The role of macronutrients, modified starches and supplements on metabolism and endurance performance. *Nutrients*. 2014;6:1782–1808. doi: 10.3390/nu6051782.
6. Fuhrman J., Ferreri D.M. Fueling the vegetarian (vegan) athlete. *Curr. Sports Med. Rep.* 2010;9:233–241. doi: 10.1249/JSR.0b013e3181e93a6f.

Молоток Валерія

**ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОГО ЛІКУВАННЯ З
ВИКОРИСТАННЯМ ЛОКАЛЬНОЇ КРІОТЕРАПІЇ
СЕРЕД СТУДЕНТІВ СПОРТСМЕНІВ З
ПОШКОДЖЕННЯМ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО
СУГЛОБА**

Здобувач вищої освіти 2 курсу, групи 12, 2 медичного
факультету

E-mail: vyvmolotok.2m20@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка

Кудімова Ольга Владиславівна

E-mail: ov.kudimova@knmu.edu.ua

Актуальність. Як новий захід спортивного відновлення та лікування [1] кріотерапія сприймається все більшою кількістю спортсменів і тренерів. Хоча в першу чергу широко вивчалася як практичний захід одужання, їй приділялося менше уваги. Функції кріотерапії включають контроль запалення, зменшення набряку та зменшення болю [2,3]; сприяє посттравматичному відновленню, знижуючи температуру м'язів, зменшуючи біль і м'язові судоми, а

також зменшуючи запальні процеси. Таким чином епідеміологічні дані свідчать про те, що травми гомілковостопного суглоба є найбільш частим видом травм, пов'язаних зі спортом. Існують переконливі докази того, що більшість травм гомілковостопного суглоба зачіпають зв'язки і що приблизно 85% цих ушкоджень є бічними розтягненнями щиколотки [4]. Для скорочення термінів відновлювального періоду та якнайшвидшого відновлення тренувань вдаються до комплексної фізіотерапії.

Одним із основних компонентів комплексного лікування є кріотерапія, яка характеризується високою рентабельністю, оскільки кріотерапія не може нашкодити спортсмену в будь-якому виді спорту і позитивно вплине на його спортивні результати.

Мета. Оцінити ефективність локальної кріотерапії в комплексному лікуванні студентів спортсменів з пошкодженнями капсульно-зв'язувального апарату гомілковостопного суглоба.

Матеріал і методи. Дослідження проводили на базі медичних даних хворих спортсменів з пошкодженням капсульно-зв'язувального апарату гомілковостопного суглоба легкого ступеня тяжкості. Досліджувальна вибіркова сукупність поділена на дві групи: першій групі (18 осіб) проводили локальну кріотерапію в комплексі з традиційною фізіотерапією. Другій групі (16 осіб) – кріотерапія не призначалася. Дані методики були об'єднані в комплекси процедур, які, у свою чергу, мають подібну фізіотерапевтичну дію. Оцінювали обстеження за термінами усунення больового синдрому та терміни відновлювального

періоду спортсменів, а саме час повернення до тренувань та активного фізичного стану організму.

Результати та їх обговорення. За віком, статтю та видами спорту групи були достовірно зіставні. У пацієнтів першої групи, які отримували локальну кріотерапію, больовий синдром купірувався до 3-4 процедури, у пацієнтів другої групи больовий синдром купірувався до 7-8 процедури. Усі спортсмени добре переносили лікування. Побічні ефекти та ускладнення, як під час, так і після процедур не спостерігалися. Терміни відновлення залежали від комплексного лікування, що проводилося.

Статистично значуще збільшення термінів відновлення спортсменів спостерігали у другій групі. Терміни відновлення у першій групі склали 5 днів. Терміни відновлення у II групі рівні 11-ти дням.

Висновок. Включення локальної кріотерапії в комплекс фізіотерапевтичних процедур дозволяє значно знизити терміни відновлювального періоду при пошкодженнях капсульно-зв'язувального апарату гомілковостопного суглоба легкого та середнього ступенів тяжкості.

Список використаних джерел:

1. Fukuchi C.A., Duarte M., Stefanyshyn D.J. Postural sway following cryotherapy in healthy adults. *Gait Posture*. 2014;40:262–265.
2. Algaflly A.A., George K.P. The effect of cryotherapy on nerve conduction velocity, pain threshold and pain tolerance. *Br. J. Sports Med.* 2007;41:365–369.

3. Надлер С.Ф., Вайнганд К., Крузе Р.Дж. Фізіологічні основи та клінічне застосування кріотерапії та термотерапії для лікаря, що практикує біль. Лікар болю. 2004;7:395–400. DOI: 10.36076/ppj.2004/7/395.
4. Waterman BR, Owens BD, Davey S, Zacchilli MA, Belmont PJ. The epidemiology of ankle sprains in the United States. J Bone Jt Surg - Ser A. 2010;92:2279–2284.

Скобенко Марія
**ВПЛИВ КОФЕЇНУ НА ВИТРИВАЛІСТЬ
СПОРСТМЕНІВ**

Здобувач вищої освіти 3 курсу, 19 групи, 2 медичного факультету

E-mail: mvskobenko.2m19@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка

Стратій Наталія Володимирівна

E-mail: nv.stratii@knmu.edu.ua

Актуальність: Науковці, передові тренери, спортсмени постійно шукають методи для розробки ефективних методів покращення продуктивності вправ. Одним із популярних методів, які зазвичай використовують спортсмени для досягнення максимальної фізичної працездатності, є прийом легальних стимулюючих препаратів. Таким чином, кофеїн часто використовується в спорті як стимулюючий засіб для покращення спортивних результатів і витривалості.

Мета: провести актуалізацію та систематизацію наукових даних на тему впливу кофеїну на працездатність,