

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Херсонський державний університет
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Akaki Tsereteli State University (Georgia)
Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)
Vilnius University (Lithuania)



ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

**Збірник наукових матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

20 листопада 2024 року

Полтава

2024

Міхно М.В., студент
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Лаврик В.В., студент
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Горошко В. І., к.мед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПРОЦЕСИ АДАПТАЦІЇ ВИСОКОКОМПЕТЕНТНИХ СПОРТСМЕНОК НА ДРУГО ЗРІЛОГО ВІКУ: КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ

Адаптація до високих фізичних навантажень у спортсменок передбачає багаторівневі зміни в організмі, включаючи гормональну, імунну та інші функціональні системи. Жіночі статеві залози (яєчники) беруть участь насамперед у процесах, що забезпечують адаптаційні можливості організму, підтримують запаси анаболічних гормонів і сприяють розвитку відповідних пристосувальних реакцій. Оцінка кореляційних зв'язків між показниками різних систем дозволяє зрозуміти складні адаптаційні процеси спортсменок і врахувати ці аспекти при розробці тренувальних програм[1].

Мета дослідження: дослідити кореляційний зв'язок між показниками гормональної та імунної систем організму у спортсменок, які займаються важкою атлетикою, з метою оптимізації тренувального процесу та забезпечення збереження здоров'я та підвищення спортивних результатів.

Методологія: було проаналізовано як міжсистемні, так і внутрішньосистемні кореляції. Зокрема, вимірювали показники гормональної активності та зміни в імунній системі у відповідь на фізичне навантаження. Для аналізу були обрані такі показники, як частота лейкоцитів, нейтрофілів, лімфоцитів і співвідношення між ними. Це дослідження базується на підході Л.Х. Гаркаві, який дозволяє класифікувати реакцію на фізичне навантаження відповідно до рівня підготовки.

Результати та обговорення. Під час аналізу кореляційних зв'язків між системами виявлено спільність у функціях гормональної та імунної систем та підтверджено їх синергічний вплив на адаптацію до фізичних навантажень. Жіночі статеві залози є важливим елементом адаптаційного ланцюга, і їхня нормальна функція сприяє зберіганню анаболічних гормонів, які підтримують високий рівень працездатності та адаптивної здатності організму. При аналізі системних корелятив показників імунної системи виявлено підвищення кількості лейкоцитів. В основному це було спричинено нейтрофілами і супроводжувалося лімфопенією [2]. Це також підтверджується негативною кореляцією між нейтрофілами та лімфоцитами. Відповідно до класифікації, така реакція лейкоцитів на фізичне навантаження відповідає реакції на тренування. Проведений аналіз показав, що адаптаційний процес спортсменок, які почали займатися важкою атлетикою до настання статевого дозрівання, сприяє більш

плавній адаптації до високих фізичних навантажень і досягненню вищих спортивно-технічних результатів [3]. Це відбувається на тлі позитивних кореляцій між параметрами різних функціональних систем, що свідчить про гармонійний розвиток організму.

Висновки. Отже, результати цього дослідження демонструють важливість врахування співвідношення гормональної та імунної систем у процесі спортивної підготовки спортсменок. Зміни кількості лейкоцитів внаслідок фізичних навантажень дозволяють оцінити рівень тренуваності та адаптації. Це важливо для зміни тренувального навантаження. Тому оптимізація тренувальних програм з урахуванням цих аспектів дозволить підвищити адаптаційні можливості спортсменок, зберегти їхнє здоров'я та підвищити спортивні результати.

Література

1. Шахліна Л. Сучасний погляд на проблему синдрому «тріада жінки-спортсменки». Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2021. № 1. С. 3–13. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2021.1.3-13> (дата звернення: 12.11.2024).
2. Драчук С., Богуславська В., Швець О. СКЛАДОВІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПАУЕРЛІФТИНГУ. Physical culture sports and health of the nation. 2023. № 15(34). С. 190–197. URL: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-190-197](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-190-197) (дата звернення: 12.11.2024).
3. Горошко В. І., Гордієнко О. В. СУЧАСНІ ТРЕНУВАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ТА ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). 2023. № 16. С. 104–111. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.13> (дата звернення: 12.11.2024).

Носова А.Д., студентка спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Давиденко С.В., к.мед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ НА ПРОЦЕС ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ ПАЦІЄНТІВ

Психологічна реабілітація – комплекс заходів, що здійснюються з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій,