

**Науково-практична  
конференція студентів та молодих вчених  
«Фізична активність і якість життя людини»**

**28 травня 2019 року**

**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичної реабілітації та  
спортивної медицини з курсом фізичного виховання  
та здоров'я**

Лисенко К.Є.

### **Фізичні вправи при гіпотонічній хворобі**

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини  
з курсом фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет  
Науковий керівник ст. викл. Кудімова О.В.

Гіпотонія виникає, коли артеріальний тиск нижче норми. Внаслідок чого мозок, серце і інші органи не отримують достатньої кількості крові з поживними речовинами і киснем. Гіпотонія проявляється запамороченням, слабкістю, млявістю, сонливістю, потемнінням в очах, підвищеною термо- та барочутливістю, схильністю до ортостатичних реакцій. Тому лікарі пропонують людям, які мають гіпотонію виконувати прості фізичні навантаження, які допомагають серцю працювати ефективніше, піднімають судинний тонус.

1. Лежачи на спині, піднімання ніг і витягування їх уперед, тримати по 1-2 хвилини.
2. Лежачи на спині, підняття ніг вгору і крутіння, наче на велосипеді, вперед і назад по 2-3 хвилини.
3. Лежачи на спині, підняття ніг з поступовим їх розведенням і схрещуванням, щоб спереду була права, а потім ліва нога.
4. Ходіння від 5 до 10 хвилин, з поступовим збільшенням часу не менше 30 хвилин за один раз
5. Присідання: ноги на ширині плеч, спина пряма, зігнути коліна і присісти.
6. Випади: зробити крок уперед, зберігаючи спину прямо; зігнути коліно на 90 градусів; встати і повторити з другою ногою.
7. Стоячи, ноги на ширині плеч, руки вниз; на вдиху підняття рук і повернення корпусу тіла і голови вправо; повернення тіла у висхідне положення; повторити так само з поворотом вліво по 3-5 разів на кожну сторону.
8. Стоячи, ноги на ширині плеч, руки на поясі; на вдиху підняття і відведення ноги в сторону; повторення 4-6 разів на кожну ногу.
9. Сидячи, руки на колінах; виконання кругових рухів у плечових суглобів; 5-7 разів вперед і назад.
10. Сидячи, руки на колінах; на видиху обхватування руками ноги і підтягування її до грудей по 2-4 рази на кожну ногу.

Рекомендують починати тренування з простих вправ, тренуватися після 3 годин пробудження або увечері, перед тренуванням з'їдати солодке для підняття цукру в крові.

Не рекомендуються вправи у швидкому темпі, різкій зміні положення тіла.

Ряснянський Т.А.

### **Здоровий спосіб життя як невідомна складова студентства**

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини  
з курсом фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет  
Науковий керівник викл. Трегубов В.В.

**Вступ.** Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але й всього суспільства. Воно допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі. Здоров'я, яке зберігається і зміцнюється самою людиною – запорука довгого і активного життя.

**Мета.** Підкреслити роль ведення здорового способу життя серед молоді. Виділити основні проблеми та шкідливі звички сучасної молоді. Запропонувати шляхи впровадження здорового способу життя серед студентів.