

**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.

**Виклад матеріалу дослідження.** Здоровий спосіб життя – це єдиний стиль життя, здатний забезпечити збереження та поліпшення здоров'я населення. Тому формування здорового способу життя можна вважати пріоритетною соціальною задачею державного значення у кожній країні.

Особливої актуальності набуває питання здорового способу життя саме серед молоді. Одночасно з підвищення іміджу здорового способу життя відбувається формування стилю поведінки молодого покоління, спрямованого на збереження та зміцнення власного здоров'я і населення в цілому. Саме на молоде покоління варто покласти усі надії та сподівання, тому це питання особливо актуальне у будь-які часи.

Усе більш популяризуються заходи, спрямовані на профілактику правопорушень, боротьбу з тютюнопалінням, пияцтвом і наркоманією серед молоді.

В сучасних умовах соціальної, економічної і політичної нестабільності молодь відчуває негативний вплив навколишнього середовища, так як їх статеве та фізичне становлення збігається з періодом адаптації до нових для них умов життя та навчання.

Для виховання здорового способу життя, необхідно проникнути вглиб самої проблеми. Важливо з'ясувати причину ведіння не здорового способу життя. Для цього, у багатьох вузах проводиться профілактична робота, спрямована на пропаганду здорового способу життя та активне заняття спортом. В багатьох регіонах нашої країни проводяться дослідження, спрямовані на виявлення фізичного, соціального та психологічного стану молоді, що є основники складниками власне терміну «здоров'я».

Здоров'я молоді багато в чому залежить від звичок. Корисні звички допомагають формуванню розвиненої особистості, а шкідливі - гальмують її становлення. До шкідливих звичок можна віднести нераціональний режим дня, нераціональне харчування, низька фізична активність. Але найбільш шкідливими є вживання наркотиків, куріння, зловживання алкоголем.

**Висновок.** Здоровий спосіб життя - найважливіша складова існування сучасної людини. Він забезпечує всебічне розкриття творчих здібностей, раціональне використання інтелектуальних та фізичних ресурсів кожної людини в інтересах суспільства і всебічного задоволення особистих потреб. Спосіб життя людини в значній мірі визначається і формується культурою особистості і суспільства.

Найважливішими факторами здорового способу життя є фізична культура і спорт. Систематичні заняття спортом зміцнюють здоров'я і розвивають фізичні здібності молоді, зберігають здоров'я, підсилюють профілактику несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання. Особливе значення має фізична активність людини, регулярна м'язова діяльність, що лежить в основі життєдіяльності всього організму.

Пащенко Г.І.

### **Питання спортивної гігієни**

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник викл. Якименко О.С.

**Актуальність.** Сучасне населення намагається стежити за своїм здоров'ям. За порадою лікарів, стає все більше прихильників активного відпочинку. Але лише цього не достатньо, велику роль у закріпленні здоров'я відіграє гігієна. Вона вивчає взаємодію людини із факторами навколишнього середовища, та вплив зовнішніх факторів на організм людини. Гігієна направлена на запобігання захворювань, а не їх лікування. Серед розділів гігієни велике місце займає саме спортивна гігієна.

**Мета.**Визначити роль гігієни у профілактиці захворювань, гігієнічні норми, направлені на збереження здоров'я, у підвищенні ефективності фізичних вправ.