

**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**

механізація роботи. Це призводить до ослаблення організму, знищення роботи серцево-судинної, нервової, гормональної, травної, опорно-рухової та інших систем. Внаслідок гіподинамії розвиваються хвороби серця, судин, шлунка, кишечника (проблема з перистальтикою і гемороїдальними судинами), а також трапляються проблеми з обміном речовин (метаболізмом). До того ж, рухова активність також впливає на роботу психологічної діяльності людини: сонливість, безсоння, в'ялість, дратівливість. Внаслідок цього знижується розумова діяльність. Найкращим і найбільш поширеним способом збереження нормальних умов організму є біг підтюпцем. Біг підтюпцем - є одним із способів пересування, який здійснюється швидкими (або не дуже швидкими) рухами людини на ногах. По-перше, це хороший спосіб зберегти форму; по-друге, ви стаєте більш врівноваженими (емоційно стабільнішими) і спокійними. По-третє, біг допомагає поліпшити роботу серцево-судинної, дихальної, травної, нервової та інших не менш важливих систем нашого організму. Усі вищезазначені пункти забезпечують поліпшення здоров'я студентів.

Що стосується впливу бігу на організм людини, то було проведено багато досліджень.

Наприклад, вчені Оттави провели опитування, що показали

позитивний вплив бігу на роботу мозку. Також вчені з Міланського університету ортопедії довели, що фізичні вправи позитивно впливають на розвиток кісток завдяки виділенню ферментів, які покращують здоров'я.

Під час бігу, ви відчуваєте релаксацію всім тілом. Цей ефект обумовлений певними хімічними сполуками, які виробляються організмом. Ці зв'язки впливають на частини головного мозку, відповідальні за емоції. Всі вищезазначені докази не можуть не враховуватися, для стимулювання студентів до заняття бігом.

Крім цього, біг стимулює скорочення кишечника внаслідок активного прискорення обміну речовин. Біг запобігає ризику запалення гемороїдальних судин, яке часто трапляється у студентів з малорухливим способом життя. Також біг стимулює головний мозок до нормальної роботи, змінює наш психологічний стан, що призводить до зниження депресії. Студенти, які бігають не менше однієї години на день, міцно сплять і відчувають себе щасливими. Як бачимо, біг підтюпцем є невід'ємною частиною для підтримки здоров'я.

Висновки. Після бігу можна відчути ейфорію і розслаблення по всьому тілу. Завдяки цьому, біг підтюпцем зберігає організм не тільки фізично, але і психічно здоровим. Цей факт дуже важливий для студентів з малорухомим способом життя, тому що розумова робота повинна змінюватися фізичною релаксацією. Також біг підтримує тонус всіх органів систем і зменшує ризик захворювань.

Ширінова А.Н.

Волейбол сидячи, як засіб реабілітації людей з ураженням опорно-рухового апарату або сенсорних функцій

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

Вступ: Соціально-політична обстановка в Україні оголює проблеми людей з обмеженими можливостями, зокрема з ураженням опорно-рухового апарату. На жаль все більше з'являється людей, особливо молодих, які стали інвалідами в наслідок АТО. І основною проблемою стає їх фізична реабілітація і соціалізація, повернення до нормального, мирного життя, професійно-трудова діяльність, відновлення функцій самообслуговування.

На даний момент, завдяки широкому висвітленню даної проблеми, все більшої популярності набуває паралімпійський рух. Це спорт для людей з обмеженими можливостями.

Одним з видів паралімпійської програми є волейбол сидячи.

Мета дослідження: залучення людей з обмеженими можливостями, зокрема з ураженням

опорно-рухового апарату або сенсорних функцій до занять волейболом сидячі

Презентація матеріалу дослідження: волейбол сидячи набирає все більшої популярності серед людей з ураженням опорно-рухового апарату, завдяки досягненням паралімпійців. Чоловіча та жіноча збірні України, з волейболу сидячи, входять до п'ятірки найсильніших команд Планети. Є призерами паралімпійських ігор, багаторазові чемпіони та призери Європи, та інших міжнародних змагань.

Чим же він відрізняється, які завдання вирішує?

В першу чергу - фізична реабілітація. Волейбол сидячи, як і волейбол стоячи, є складно-координаційним видом і вимагає роботи різноманітних груп м'язів. Так само вимагає концентрації уваги, оперативності мислення, швидкісної реакції.

Переміщення, в цій грі, відбуваються з опорою на руки (кисті) і сідниці. Це є відмінною рисою від волейболу стоячи. Тому при виконанні спеціальних і підготовчих вправ, в роботу включаються найрізноманітніші групи м'язів. Виконуючи вправи, поліпшується кровообіг, відновлюються рухи, покращується координація, задіюються психічні процеси, більш стрімко працює оперативне мислення. Хочеться відзначити, що, це сприяє фізичному відновленню людини.

Заняття з волейболу сидячи, проходять під керівництвом досвідчених тренерів, які в минулому були гравцями. Вони знають і розуміють специфіку виду спорту.

Тому, коли новачок приходить на тренування, його підготовка починається з загально-розвиваючих і підготовчих вправ. Це дає можливість поступової адаптації організму до фізичних навантажень. В роботу включаються групи м'язів, які раніше не були задіяні в інтенсивному процесі і починають працювати по-новому.

Людина з обмеженими можливостями починає по-іншому відчувати своє тіло, керувати ним. Більш досвідчені гравці завжди діляться своїм досвідом та знаннями. Це допомагає успішному вдосконаленню елементів гри.

І тут вступає в силу другий момент - комунікація. Волейбол сидячи - командний вид спорту. Передбачає тісне спілкування і взаємодію як на майданчику, так і поза ним.

Людина, яка з огляду на життєві обставини, певний проміжок часу була позбавлена повноцінного спілкування або сама обмежила своє спілкування в результаті травми і інвалідизації, перенесеного психологічного стресу, потрапляє в середовище, де знаходяться люди з такими ж проблемами.

Комунікація в колективі, допомагає більш швидкої моральної та психологічної адаптації. Коли оточуючі мають подібні проблеми і навчилися з ними справлятися - це стимулюючий фактор для «новачка».

Особливо гостра необхідність в цьому у ветеранів АТО. Найчастіше це молоді люди, життя яких, до поранення, протікало активно і повноцінно, але потрапивши в нестандартну ситуацію, пройшовши через фізичний і моральний біль, вони втрачають сенс цього життя. Саме волейбол сидячи, як командний вид спорту, дає можливість зробити переоцінку свого стану.

Спілкування з колективом команди, з рівними собі, дає неоціненний досвід для формування нових цінностей та адаптування до нового життя.

Людина починає відчувати себе необхідною.

Крім всього, змагальний дух волейболу сидячи, сприяє підвищенню самооцінки людини. Кожне вигране очко, партія, гра надає впевненості та надихає на вдосконалення себе, як гравця, відновлює почуття повноцінної людини.

Висновки: волейбол сидячи необхідно розглядати в комплексі заходів фізичній реабілітації та соціалізації людей з обмеженими можливостями, зокрема з ураженням опорно-рухового апарату або сенсорних функцій в наслідок поранення, травмування або захворювання. Цей паралімпійський вид спорту всебічно сприяє фізичному, моральному, емоційному відновленню організму, підвищенню самооцінки людини. Прискорює соціалізацію у суспільство та повертає до повноцінного життя.