

**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**

відновлення втрачених в результаті хвороби або травми функцій, тобто на реадаптацію. Для ефективного результату постінсультна фізична реабілітація повинна розпочатися протягом 24–48 годин після інсульту. Це підвищує шанси відновити втрачені або пошкоджені уміння.

Під час проведення фізичної терапії слід дотримуватись чіткого алгоритму. Необхідно провести детальне визначення функціональних можливостей пацієнта із наступним формулюванням цілей, застосовуючи SMART-формат.

Потім фахівці з фізичної терапії, а саме кінезитерапевти та ерготерапевти, проводять реабілітаційні втручання на основі отриманих даних. Відновити нормальний рух у м'язах та суглобах допомагає кінезитерапевт, що застосовує практичні техніки та надає рекомендації щодо фізичних вправ для відновлення та зміцнення тіла. Робота ерготерапевтів направлена на покращення сенсорних і рухових здібностей, особливо навичок самообслуговування. У цілому, постінсультна фізична терапія складається з таких реабілітаційних аспектів: позиціонування, силове тренування, кардіофітнес, тренування переміщення маси тіла, тренування мобільності, вправи для поліпшення координації та рівноваги, ортезування, відновлення навичок самообслуговування, заняття на дрібну моторику, когнітивне тренування та дихальні втручання.

**Висновок.** Отже, реабілітація – це невід'ємна частина відновлення осіб, які перенесли інсульт. Зміни у житті пацієнта, що сталися після хвороби, змушують його навчитися жити інакше, а на допомогу приходить фізична реабілітація. Необхідно лише запропонувати пацієнту індивідуальну реабілітаційну програму, що доцільно та обґрунтовано розроблена фахівцями цієї галузі медицини.

Юрченко Є.В.

### **Користь ранкової гімнастики**

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

**Вступ.** Мабуть кожен з нас знає, що кожного ранку необхідно робити ранкову гімнастику, аби бути здоровим. Ранкова гімнастика — це комплекс спеціально розроблених вправ для м'язів шиї, рук, тулуба та ніг.

**Мета.** Встановити вплив ранкової зарядки на організм людини.

**Виклад матеріалу.** Ранкова гімнастика необхідна для всіх, не залежно від віку та статі людини. Це дуже хороший старт для продуктивного та бадьорого робочого дня. На жаль на сьогодні багато хто з нас має проблеми з графіком розподілення власного часу, але виділені 10-15 хвилин на ранкову гімнастику можуть покращити ваше психічне та емоційне самопочуття. Краще всього займатися зарядкою на свіжому повітрі, це сприяє підвищенню рівня кисню в тканинах організму.

Завданнями гімнастики є:

1. Зробити пробудження від сну швидким
2. Загартувати організм.
3. Підвищити розумову та фізичну працездатність.
4. Покращити роботу м'язів, дихальної та серцево-судинної систем, забезпечити правильну поставу тіла.
5. Поліпшити обмін речовин.
6. Вироблення гормону “радості”— ендорфіна. Зарядка необхідна як дітям, так і дорослим.

Для того аби ранкова гімнастика приносила користь організму необхідно дотримуватись таких вимог: займатись на відкритому повітрі, або з відчиненою кватиркою, одяг повинен бути зручним та комфортним при виконанні будь-якої вправи, індивідуальний підбір вправ,

які повинні бути різноманітними (рухи ніг та рук, нахили тулуба, біг, ходьба), кожну обрану вправу необхідно повторити не менше ніж 8—10 раз, правильна послідовність вправ (починаючи з м'язів шії поступово перейти до м'язів ніг), під час виконання вправ необхідно правильно дихати.

Ранкова гімнастика має свої особливості для різних верств населення. Так в молодшому віці вона має бути більш ігрової форми, та складатись з простих, доступних рухів, так як в цьому віці у дитини формується координація та система рухів. Наприклад можна використовувати наступні вправи:

1. Стоячи прямо, піднімання рук через сторони вгору, зробити вдих і опустити вниз, одночасно роблячи нахил і видих.

2. Ходьба на місці, активно працюючи руками.

3. Нахили головою спочатку вправо, потім поверніться у вихідне положення, потім вліво і знову в вихідне.

4. Стоячи прямо, одну руку піднімати вгору, іншу - опускати вниз. Під рахунок зміна положення руки і чергувати дихання (вдих-видих). Стоячи прямо, виконати нахил тулуба та торкнутись руками кінчиків стоп, під час нахилу тулуба вперед (вдих). На видиху робить нахил тулуба назад.

5. Виконання нахилів тулуба вправо (вдих) і вліво (видих).

6. Виконання присідання з прямою спиною, щоб п'яти залишалися на підлозі.

7. Спокійна ходьба на місці.

8. Підіймання рук вгору на видиху, та опускання вниз на видиху з нахилом тулуба вперед.

У дорослому віці, коли особистість вже сформована, ранкова гімнастика стає образом життя. За звичай вправи більш скалдні, та відрізняються для чоловіків та жінок.

#### **Ранкова зарядка для чоловіків**

Домашня ранкова розминка для чоловіків відрізняється тим, що сильній статі потрібно пропрацювати все тіло: спину, прес, груди, руки, ноги. Переваги зарядки для чоловічого організму очевидні: підвищується тонус м'язів, поліпшується настрій, прискорюється метаболізм, зникають болі в попереку і в спині, активізується статевая активність. Щоб запобігти появі проблем зі здоров'ям, чоловік повинен щодня приділяти 15 хвилин комплексу вправ для ранкової зарядки:

1. Проробка ніг і стегон за допомогою гантелей або без них. Виконання 25 присідань за 4 підходи з прямою спиною.

2. Випади ногами по чергово в лівий та правий бік. Ноги стоять максимально широко, потім по черзі присідання то на одну, то на іншу з витягнутими вперед руками. Тривалість вправи 2 хвилини.

3. Класичні випади. Одна нога повинна бути витягнута вперед, а друга - зігнута в коліні під прямим кутом. Руки витягнуті уздовж тулуба, можна взяти гантелі. Розігнути дві ноги, після знову присісти, але вже на іншу ногу. Виконується 15 випадів на кожную сторону.

4. Вправа планка для тренування живота, грудей, стегон, рук. Упертися об підлогу ліктями, щоб тіло було натягнуто. Намагатися протриматись максимально довго з рівною спиною і прямими ногами.

5. Віджимання. Практикувати різні види: з вузьким, широким хватом, на кулаках. Починати з 10 раз і щодня додавати до цієї кількості по 1-2 жиму.

#### **Вправи для ранкової зарядки жінкам**

Чудовий привід для жінки подбати про проблемні місця - це робити комплекс нескладних вправ для ранкової зарядки. Дівчата не дуже люблять навантажувати організм вранці, вважаючи за краще ходити в спортзали на фітнес або танці. Ранкові навантаження дуже корисні для здоров'я, а індивідуально розроблені вправи для зарядки допоможуть отримати на весь день потужний заряд бадьорості:

1. Починати ранкову зарядку з розминки, яка включає в себе присідання, обертання руками і головою.

2. Після виконують 15 присідань. Робити руху не поспішаючи, збільшуючи поступово

навантаження.

3. Виконання кругових рухів нижньою частиною тулуба, щоб талія виглядала стрункою.

4. Ходьба на місці - це універсальне вправу для будь-якого віку. Ходити треба з прямою спиною, високо піднімаючи коліна не менше однієї хвилини. Для краси рук можна додати додатковий рух: піднімайте руки під час ходьби в сторони, озброївшись гантелями.

5. Закінчувати ранкову зарядку потрібно розтяжкою хребта: сидячи на підлозі, ноги витягнути вперед. Нахили тулуба вперед, намагаючись дістати підборіддям коліна. Ноги не згинати.

Серед людей більш поважного віку, на ряду з вправами ранкової гімнастики стає дуже популярною «скандинавська ходьба», як дозоване кардіонавантаження. Цей різновид ходьби не потребує спеціальної підготовки та може виконуватись у різноманітному темпі, в залежності від потреб людини. Його відрізняє використання палиць. Рухи руками інтенсивні, що надає додаткове навантаження на верхній плечовий пояс. Послідовність рухів руками в поєднанні з ходьбою стимулюють різні групи м'язів.

**Висновки:** в будь якому віці, ранкова зарядка є стимулюючим фактором для людини на весь день. Вона стає образом життя. В молодшому віці допомагає розвитку координації спритності, приє формуванню дисципліни. В старшому віці допомагає зберегти гарну фізичну форму, сприяє профілактиці хронічних захворювань, запобігає психічному та емоційному навантаженню, на фоні перевтоми.

Кобиш А.В.

### **Оптимальний рівень фізичної активності для студентів-медиків**

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник ст. викл. Стародубцев Д.С.

**Вступ:** Фізична активність є однією зі складових здорового способу життя людини, якою, на жаль, більшість студентів-медиків нехтують. Хоча, кому як не їм краще знати про важливість і необхідність регулярної активної підтримки тонусу організму задля запобігання різноманітних захворювань. Не менш важливий факт, такі хвороби, як остеохондроз чи сколіоз, спричиняє надмірне сидіння, що є невід'ємною частиною життя студента.

**Мета:** Аналіз і розробка оптимального рівня фізичної активності для студентів-медиків.

**Виклад матеріалу:** Фізична активність студентів складається переважно з найнеобхідніших рухів, що забезпечують їх життєдіяльність. Але цього не завжди виявляється достатньо для підтримки нормального стану організму.

Дефіцит рухової діяльності пов'язаний переважно з недостатністю вільного часу, а точніше неправильним розподілом навчального процесу та відпочинку. Також не слід забувати про переважну відсутність зацікавленості молодих людей в підтримці та розвитку своєї фізичної форми. Дану ситуацію можна змінити, проводячи виховну роботу, а саме надавати студентам різні варіанти проведення активного відпочинку й альтернатив під час занять з фізичного виховання.

Не слід забувати, що до фізичної активності відносять не лише спортивні ігри, відвідування басейна чи спортивних залів, участь у походах, а й різноманітні культурні заходи

– відвідування лекцій чи театру, прогулянки з друзями вулицями міста чи алеями парку.

Всього лише одна година ходіння пішки кожного дня може забезпечити підтримку тонусу м'язів і венозної системи ніг, а 30 хвилин розтяжки щоденно зробить вас не тільки гнучкими, а й допоможе розслабитися після важкого психоемоційного дня.

**Висновок:** Отже, хоча більшість часу студенти-медики приділяють навчанню, та все ж є можливість виділяти час для мінімальної фізичної активності, яка позитивно вплине на тонус організму в цілому.