

**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**

странах колеблется в пределах 10-17% от всех повреждений, а прямые и косвенные финансовые потери, по примеру Нидерланд, составляют 200-300 млн долларов США. Необходимость разработки эффективных превентивных методов в спорте высших достижений побуждает к созданию комплексных алгоритмов коррекции биомеханических особенностей.

Необходимо использование комплексной программы оценки биомеханики спортсменов, с помощью фотометрии, функциональных проб – приседание, выпады, бег; подографическое динамическое исследование, оценка специальных движений, характерных для вида спорта в условиях биомеханической лаборатории с видеофиксацией.

Корректирующий алгоритм включает в себя комплекс специальных упражнений, учитывающих биомеханические особенности спортсмена, а также специфику спорта, наличие предшествующих травм и заболеваний. Корректирующие комплексы состояются из гимнастических упражнений для определенных групп мышц с использованием специальных снарядов и без них. Направленность упражнений – создание эффективных паттернов движения с учетом особенностей биомеханики спортсмена и вида спорта.

Кроме этого широко используются физиотерапевтические методики, такие как – ударно-волновая терапия, электронейромиостимуляция, повторяющаяся периферическая магнитная стимуляция, T-CaRe-терапия и другие, главная задача которых состоит в увеличении подвижности в заданных сегментах опорно-двигательного аппарата, улучшение микроциркуляции и эластичности мышечных тканей.

При показаниях проводится ортопедическая коррекция с помощью стелек и ортезов, что способствует биодинамической поддержки суставов и стоп, а также предупреждает возможные травмы.

Выводы: создание комплексного алгоритма коррекции биомеханических особенностей спортсменов высших достижений является перспективным направлением в современной диагностике опорно-двигательной системы, что позволит создать в будущем комплексы эффективных превентивных мероприятий, а также улучшение спортивных показателей.

Бондарева Є.Р.

«Здоровий спосіб життя у студентів харківського національного медичного університету»

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

Актуальність: Здоровий спосіб життя – стиль життя, коли людина намагається займатися регулярно спортом, правильно харчуватися, для того, щоб зміцнити своє здоров'я та покращити фізичний та емоційний стан. У 21 столітті, через недостачу часу та велике навантаження у вищих молоді усе менше та менше займається спортом, слідкує за своїм раціоном та розкладом дня, тобто не дотримується правил здорового способу життя (ЗСЖ). На допомогу приходять лише нові модні тенденції до гарного, спортивного тіла та здорового харчування, але не завжди молоді правильно розуміє ці тенденції та як результат, вони шкодять їхньому здоров'ю. Молоді люди починають слідкувати тільки за своєю фігурою та зовнішнім виглядом, забуваючи про своє здоров'я. Таке відношення до нього не призводить до позитивних наслідків і не може вважатися здоровим способом життя. Ми не одноразово можемо бути свідками порушень стану підлітків через надмірні та неправильні заняття спортом, тож, була обрана саме така тема дослідження, через важливість та актуальність даного питання в наш час.

Мета: Дослідити кількість студентів Харківського національного університету, які є молоддю Харкова та дотримуються здорового способу життя. А саме: яких аспектів вони

дотримуються, чому, чи багато часу вони приділяють вправам для свого здоров'я. Дізнатися, чи впливає велике учбове навантаження на дотримання студентами ХНМУ здорового образу життя, та які саме аспекти ЗСЖ студенти вважають важливими для себе та свого розвитку. Дотримуються студенти правил здорового способу життя, чи просто намагаються слідкувати за своїм зовнішнім виглядом, тобто фігурою, масою тіла тощо. Усі ці питання були чітко поставлені у анкеті, яку пройшли студенти ХНМУ та висвітлені у результатах дослідження.

Матеріали та методи: Перед початком дослідження була вивчена тема та проблематика цього питання у 21 столітті, саме в університетах м. Харкова. Були чітко підібрані питання, потрібні для вивчення цієї теми. Під час дослідження проводилось анкетування студентів 1-6 курсів медичних факультетів Харківського національного медичного університету та обробка його результатів за допомогою розрахунку процентного співвідношенні відповідей та створення діаграм. Анкетування проводилося в електронному режимі, для того щоб скоротити час студентів та сам час проведення дослідження та зробити його максимально чітким у результатах. Отже, більша частина студентів мала змогу пройти тест та підрахунок результатів має чітко прораховані цифри.

Результати: Анкетування студентів проводилось в більшій мірі начальних, тобто 1-3 курсів, тому що саме у цьому віці молоді люди опиняються під впливом новітніх модних законів. Проведення анкетування студентів показало, що лише 38,2 відсотки студентів ведуть активний спосіб життя, більшість лише відмовляється від шкідливих звичок (37,9%), 18% слідкують тільки за раціоном їжі та 21% займаються спортом, з них: 29,4% займаються фітнесом, рівна кількість - 36,8% у басейні та тренажерному залі та 17,8% займаються йогою. Наступний факт говорить про те, що новітні тенденції керують молоддю Харкова, а саме: 54,3% студентів займаються спортом для досягнення ідеального тіла і тільки 31% для здоров'я. Ці цифри повинні насторожити кожного з нас, бо ще декілька років назад, усіх тенденцій до ідеального тіла не було і підлітки не гонилися за позначкою на вагах. Статистика показує, що із року в рік усе більше й більше дівчат та хлопців займаються спортом лише заради гарного тіла.

За результатами дослідження, більша частина (57,6%) студентів намагається правильно харчуватися, з них 46,1% доволі рідко вживає фаст-фуд у їжу. Тобто, незважаючи на щільний графік студентів ХНМУ вони все ж таки намагаються правильно харчуватися, та не вживати шкідливу їжу. Взагалі, 51% студентів вважає свій раціон повністю здоровим та не потребує корегувань.

Висновки: За результатами дослідження, ми можемо простежити те, що лише третина студентів дотримуються здорового способу життя, більша частина з них - лише заради схуднення чи дотримання ідеальної форми тіла. Саме тому більшість студентів ХНМУ відвідує фітнес та тренажерні зали частіше ніж басейн та заняття оздоровчою фізкультурою. Враховуючи той факт, що до здорового способу життя відноситься правильне харчування, ми зробили акцент і на цих питаннях. Дослідження показало, що більша частина намагається харчуватися правильно та половина вважає свій раціон повністю здоровим, тобто до харчування студенти відносяться з більшою відповідальністю, ніж до занять спортом. Можливо на цей факт впливає недостача часу студентів ХНМУ на відвідування додаткових спортивних гуртків чи занять зі спорту/йоги/плавання тощо, через велике навантаження в учбовому закладі. Виходячи з цього, ми можемо зробити висновок про те, що дуже великий вплив мають сучасні тенденції та мода, бо саме через це більшість студентів починає займатися спортом, на жаль не для підтримання власного здоров'я. Тому, ми можемо припустити, що таке відношення до спорту та харчування не призведе до позитивних наслідків для здоров'я майбутніх лікарів. А лише навпаки з кожним роком буде погіршувати фізичний та навіть емоціональний стан студентів, що спричинити найстрашніші порушення.