



**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичного виховання та здоров'я**

**Науково-практична конференція студентів**

**та МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

*присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня  
народження*

**«Фізична активність і якість**

**ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»**

**17 березня 2021 року**



**2021 рік**

**Харківський національний медичний університет  
Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди  
Харківська державна академія фізичної культури**

# **«Фізична активність і якість ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»**

**Матеріали науково-практичної конференції студентів та  
молодих вчених  
(17 березня 2021 року, Харків)**

**2021 рік**

## **ПАМ'ЯТІ ОЛЕКСАНДРА ГНАТОВИЧА ХАРЧЕНКА**



(20.07.1921– 02.12.2020 рр.)

Ветеран Другої світової війни, завідувач кафедри фізичного  
виховання та здоров'я ХНМУ  
в період з 1965–1981 рр.

Смалько Єлізавета Олегівна  
**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-ХІРУРГІВ ТА  
ЛІКАРІВ ХІРУРГІЧНОГО НАПРЯМКУ**

кафедра фізичного виховання та здоров'я  
студентка 2 курс, 18 група, ІІ медичного факультета  
yosmalko.2m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет  
Науковий керівник старший викладач

Поручіков Володимир Володимирович  
vv.poruchikov@knmu.edu.ua

Професія хірурга вимагає від людини не тільки значних розумових здібностей, а й серйозної фізичної підготовки. Цей аспект можна поділити на декілька категорій: перше - підтримання загального фізичного тону для збільшення загальної витривалості, яку вимагають проведення довготермінових операцій. Друге - фізична сила, необхідна для проведення маніпуляцій, зокрема критично необхідна для лікарів-травматологів, де прикладання фізичної сили є одним з головних аспектів проведення успішної операції. Третє - загальне розвантаження після тривалої розумової роботи, пов'язаної з концентрацією уваги. В цих умовах важливо зауважити про необхідність постійних тренувань та підтримки фізичної форми як для практикуючих хірургів, так і для початківців, студентів-медиків які пов'язують своє життя з цією роботою.

Важливо виокремити основні напрямки фізичної діяльності у професійній підготовці лікарів. Так, ми можемо віднести сюди такі параметри:

лікар повинен володіти достатнім рівнем контролю сили натиску інструменту, його положення у просторі, вміти

точно, чітко виконувати рухи спеціальними інструментами. Це досягається завдяки вправам для дрібної моторики, які розвивають м'язи рук та пальців. Поскільки цикл рух-пауза займає основну роль в хірургічних маніпуляціях, варто зазначити, що тут однаково важливу роль грають як ізотонічні так і ізометричні вправи.

Гостру необхідність також представляють собою тренування плечового апарату. Для цих цілей доцільно виконувати направлені на розвиток плечового поясу вправи, які розвивають та підтримують тонус м'язів верхніх кінцівок. Гарним прикладом та варіантом таких вправ є теніс та бадмінтон, волейбол, плавання. Вищезгадані ігри зокрема дозволяють не тільки розвивати фізичну силу, а й увагу та швидкість реакції.

Наступним важливим параметром є постава лікаря, поскільки існує необхідність протягом операції тривалий час знаходитись в одному нерухомому положенні. Для цього необхідно виконувати вправи, направлені на розвиток м'язів ніг та тулубу, вправ статично-динамічного характеру. Важливим аспектом цієї частини питання також є виконання кардіо-вправ, які націлені на підвищення загального тону м'язів всього корпусу тіла. Прикладом таких вправ є біг, стрибки на скакалці та вправи з обтяжувачами, які дозволяють розвинути всі м'язи тіла в комплексі. Також до цієї категорії належать і вправи на рівновагу. Користь кардіо-вправ полягає і в тренуванні витривалості до температурних перепадів, що безпосередньо впливає на загальну фізичну витривалість.

Крім загально-фізичних вправ, націлених на конкретно фізичну підготовку в плані розвитку сили, роль грає також розвиток уваги і стресостійкості лікаря-хірурга. В цьому питанні серйозну роль відіграють спортивні ігри, які дозволяють розвивати концентрацію, вміння утримувати увагу тривалий час. Для розвитку та підтримання цих вмінь доцільними будуть вправи пов'язані з завданнями, що виконуються за сигналом, командні ігри по типу футболу, баскетболу, волейболу. Також для цих потреб гарно підходить спортивне орієнтування, шахмати та шахи, які дозволяють гарно тренувати зазначені вміння.

Розвиток гостроти зору досягається виконанням спеціальних фізичних комплексів вправ для розрядки навантаження на зоровий апарат. Також позитивний вплив в цьому критерію мають і такі фізичні активності як спортивна стрільба, що дозволяє тренувати не тільки зір в цілому, а й зокрема окомір та швидкість реакції.

Окремо варто зазначити про користь естафет, лабіринтів, полос перешкод. Подібні фізичні активності дозволяють лікарю розвивати оперативне мислення, реакцію, здатність до прийняття неординарних рішень вміння імпровізувати, що є немаловажливим в цій професії.

Підсумувавши вищевикладений матеріал необхідно зробити висновок про важливість фізичної культури в житті лікаря-хірурга та зазначити, що загальний фізичний стан тіла є необхідним параметром в роботі лікаря, як для безпосередньо виконання роботи так і для підтримання продуктивної розумової діяльності.