



ЗБІРНИК

**МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ
ФЕСТИВАЛЮ МОЛОДІЖНОЇ НАУКИ
«МЕДИЦИНА ТРЕТЬОГО ТИСЯЧОЛІТТЯ»
18-20 СІЧНЯ 2021 РОКУ**





УДК 61.061.3 (043.2)

ББК 61 (063)

*Медицина третього тисячоліття: Збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів (Харків, 18-20 січня 2021р.)
Харків, 2021. – 575 с.*

Відповідальний за випуск проф. В.В. М'ясоєдов

**ПРОФІЛАКТИЧНА
МЕДИЦИНА
ТА
ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я**





Penia Katrin

THE INFLUENCE OF HEALTH PHYSICAL CULTURE ON THE ELDERLY ON THE EXAMPLE OF THE SCANDINASIAN WALK

Kharkiv, Ukraine

Kharkiv National Medical University

Department of Physical Education and Health

Kutsiy D.V.

Relevance: In modern society, the share of the elderly in the population structure is growing significantly. As the metabolism of substances changes with age, the functional capabilities of all organs and systems decrease, which can lead to various diseases, the use of all means of health-improving physical culture for prophylactic purposes is a very important issue today.

Objective: To form the principles of health by means of health-improving physical culture on the example of Nordic walking in the elderly.

Materials and methods: Two groups were formed -the main group consisting of 12 people, including 50% men and 50% women and the comparison group consisting of 10 people, including 40% women and 60% men. The age range is from 64 to 73 years. The main group was offered a group Scandinavian course of 4-6 km / h for 10-15 km three times a week, and the comparison group - an individual walking course of 4-6 km / h for 3-5 km every day. The effectiveness of physical activity was determined by the following criteria: body weight, blood pressure (BP) and subjective well-being, which were determined daily by each group member in an individual diary for two weeks.

Results: In the main group the following changes were recorded: weight loss in 7 (59%) group members by 1.5 kg on average, decrease in systolic blood pressure \pm 5-7 mm Hg, diastolic \pm 2 mm Hg in 9 (75%) group members. Improvement of subjective well-being was determined in 11 (92%) participants of the group and 1 (8%) participant did not identify changes. In the comparison group the following results were revealed: decrease in body weight in 6 (60%) participants by an average of 1.3 kg, decrease in systolic blood pressure \pm 4 - 6 mm Hg, diastolic \pm 3 mm Hg. in 7 (70%) participants. Subjective signs of improvement were noted by 8 (80%) group members. 2 (20%)



participants of the change group were not identified due to non-compliance with the training schedule.

Conclusions: Based on the results of our study, we can conclude that the implementation of dosed exercise is the key to satisfactory well-being. Nordic walking - is a simple, cost-effective method of physical activity, which is effective in both group and individual performance. Thus, regular exercise on the example of Nordic walking not only compensates for the lack of physical activity in the elderly, but is a recognized and effective means of preventing various diseases.

Адамівська Олександра Сергіївна, Древаль Мар'яна Василівна

ІНДИВІДУАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ ТА ВІДДАЛЕНИХ ПОСТКОРОНАВІРУСНИХ УСКЛАДНЕНЬ

Харків, Україна

Харківський національний медичний університет

Кафедра гігієни та екології №1

Науковий керівник: Кателевська Наталія Миколаївна

Вступ. Поширившись за межами Китаю, епідемія коронавірусу охопила весь світ, який не був готовий і не мав засобів специфічної профілактики. COVID-19 до сих пір залишається недостатньо вивченою хворобою, у збудника якої за останній час виявили різні мутації і несподівані ускладнення. Численні наукові спостереження за хворобою та її наслідками свідчать про формування постковідного синдрому-ускладнень, з якими стикаються більшість людей, які перехворіли коронавірусом. І для кожного він може супроводжуватися специфічними у кожному окремому випадку ускладненнями, наприклад, такими як: загострення хронічних хвороб, порушення роботи серцево-судинної системи, дихальної, видільної та інших.

Мета. Проаналізувати методи індивідуальної профілактики коронавірусної інфекції і віддалених посткоронавірусних ускладнень використованні населенням.

Матеріали та методи. Було проведено добровільне анонімне опитування за питаннями розробленої нами анкети 77-ти людей різного віку і видів діяльності