



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



було дібрано ряд рекомендацій для покращення психоемоційного стану людини. По-перше, більше спілкуватися з рідними, якщо немає можливості бачитись, то хоча б по телефону. По-друге, вибірково сприймати інформацію. По-третє, підвищити фізичну активність, робити, наприклад, зарядку (якість елементарні вправ

и) чи просто декілька разів піднятися сходами додому. Також корисним буде планування свого дня, для того щоб був час на відпочинок, і працю; знаходити або самим створювати приємні моменти. За необхідністю потрібно знаходити спокійне місце і перебувати на самоті якийсь час; дуже ефективним є прослуховування музики. За рекомендацією практикуючих психологів важливим є обійми, адже вони знижують психоемоційну напругу, проте, якщо людина боїться близьких дистанцій, то допомогти їй зможуть рукостискання.

Бобрусь Марина Євгеніївна

РОЛЬ ГНУЧКОСТІ В ЖИТТІ ЖІНКИ

Харків, Україна

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науковий керівник: Білик Олег Андрійович

На сучасному етапі розвитку суспільства питання збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я, підвищення фізичної активності та професійного довголіття жінок, набувають все більшої значущості і важливості. Існують різні погляди на визначення початку процесу старіння організму жінок. Цей період життя, як правило, починається в третьому десятилітті життя, коли відбувається перехід від молодості до зрілості. В організмі спостерігається поступова перебудова ендокринної, серцево-судинної, нервової систем і обміну речовин, що виявляється в порушенні ритму сну, підвищеною стомлюваністю, емоційною лабільністю, погіршенням пам'яті, змінами в кровоносних судинах, появою надмірної ваги. Знижується рухова активність.



Одним з основних факторів уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я, підвищення фізичної активності жінок є систематичні заняття фізичною культурою.

Йоги кажуть: гнучкість - це молодість. І за великим рахунком це правда. З віком здатність жінки до гнучкості починає поступово згасати, сухожилля стають менш еластичними, амплітуда рухів зменшується. Але є і хороша новина: якщо жінка додасть до своєї щоденної активності вправи на гнучкість і розтяжку і робитиме їх регулярно, через якийсь час будь-яка буде відчувати себе бадьоріше і молодше.

Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного преса, спини і тазового дна. Відомо, що м'язи черевного преса в значній мірі визначають вигляд жінки. Вони мають величезне значення у фіксації всіх внутрішніх органів, і зокрема в репродуктивній сфері жінки.

Чому треба жінці тягнутися?

1. Банальна причина - для краси. Спортсмени знають: без розтяжки навіть добре натреновані м'язи виглядають "задубілі", а фігура - кремезною. Але навіть тим, хто не збирається займатися спортом серйозно, а скоріше для задоволення і здоров'я, розтяжка допоможе стати стрункішою і граціознішою.
2. Розтяжка допоможе зберегти жінці здорові суглоби. Хрящі і зв'язки не мають кровопостачання. Єдиний шлях принести їм харчування - вправи на розтяжку.
3. Вправи на розтягнення поліпшують координацію, зміцнюють суглоби. Роблять зв'язки більш еластичними. А ще не просто розтягує м'язи і зв'язки, але і допомагає зняти м'язову втому, хворобливі відчуття і навіть нервові напруження.
4. Відмінно покращують настрій жінки, вона стає більш врівноваженою і впевненою у собі.

Розтяжка - універсальні вправи. Займатися ними можна в будь-який час - і вранці, і ввечері, головне, не на повний шлунок. Її можна і потрібно комбінувати з іншими вправами, закінчувати нею пробіжку або силове тренування. Легку розтяжку жінці можна робити щоранку - для бадьорості та пробудження і ввечері



- щоб зняти втому. Але після серйозного заняття знадобиться час на відновлення. Такі вправи варто виконувати мінімум три рази на тиждень. Регулярне виконання вправ сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, підвищенню амплітуди рухів в суглобах.

Вправи на гнучкість складають основу таких популярних систем як йога, пілатес, і багатьох інших східно-оздоровчих гімнастик. Окрім позитивного впливу на зв'язково-суглобовий і м'язовий апарат системи стрейтчинга гармонізують психоемоційний стан, регулюють роботу вегетативної нервової системи, підвищують енергетичний фон.

Гнучкість: 1. Знімає м'язову напругу жінки і зменшує фізичну стомлюваність. Напружені м'язи для підтримання свого стану вимагають великих витрат енергії. Розслабляючи м'язи, вивільняє цю енергію - зберігаючи тим самим власний ресурс.

2. Покращує координацію і швидкість навчання тілесним навичкам: розслаблення задає м'язам правильний тонус - а це можливість так точно виконувати потрібні рухи.

3. Знімає психічне напруження і покращує увагу жінки, перенапружені м'язи постійно посилають в мозок сигнал про своє «важке положення», тим самим швидко втомлюючи свідомість. Розслаблені м'язи перестають «капати на мозок» - поліпшується витривалість нервів і концентрація уваги.

4. Підтримує здоров'я серця і судин: тренує еластичний компонент судин, який забезпечує просування крові по кровеносній руслу (профілактика варикозного розширення вен).

5. Нормалізує кров'яний тиск: надає руху запасні судини, тобто рівномірно розподіляє навантаження по всій серцево-судинній системі.

6. Рефлекторно покращує роботу всіх внутрішніх органів і систем організму: імунної системи, кардіо-расператорної, сечо-статевої, опорно-рухового апарату. Безумовно! Гнучкість - це естетика. Гнучкість - це краса! Це - впевненість і сила. Це - енергія. Це - рух вперед!

На гнучкість істотно впливають зовнішні умови:



- 1) час доби (вранці гнучкість менше, ніж вдень і ввечері);
- 2) температура повітря (при 20-30 ° С гнучкість вище, ніж при 5-10 ° С);
- 3) чи проведено розминку (після розминки тривалістю 20 хв гнучкість вище, ніж до розминки);
- 4) розігріте тіло.

Регулярно виконуючи вправи на гнучкість, жінка обов'язково отримає поліпшення свого стану як зовнішнього, так і внутрішнього.

Регулярні і правильно підібрані заняття фізичними вправами сприяють гармонійному протіканню вагітності, підвищують фізичні можливості жіночого організму, покращують діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем, позитивно впливають на обмін речовин, в результаті чого мати і майбутній малюк забезпечуються достатньою кількістю кисню. Фізичні вправи також позитивно позначаються на післяпологовому періоді. Всім добре відомо, як материнство може відбитися на фігурі. Зайва вага, що втратили тонус м'яза живота, розтягнуті м'язи грудей, слабка спина, ниючий попереk, варикозне розширення вен - за допомогою фізичних вправ всіх цих неприємностей можна уникнути або, принаймні, звести до мінімуму.

Відомий французький письменник і мислитель Мішель Монтень писав: "Здоров'я - це коштовність, і притому єдина, заради якої дійсно варто не тільки не шкодувати часу, сил, праць і всяких благ, але і пожертвувати раді нього часткою самого життя, оскільки життя без нього стає нестерпним і принизливим".

Уміння абсолютно контролювати своє тіло - чудовий навик! І особлива принадність навіть не в тому, що гнучке, розтягнуте тіло незмінно набуває котячу м'якість і грацію в рухах: ГНУЧКЕ тіло - це МОЛОДІСТЬ жінки та її ЗДОРОВ'Я!