



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Науково-практична конференція з міжнародною участю
присвячена Дню працівників освіти
«Сучасні досягнення фізичного виховання»
19 жовтня 2021 року



2021 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна
Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого**

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

*Матеріали науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

(19 жовтня 2021 року, Харків)

2021 рік

поліпшенню кровообігу в м'язах кінцівок, області малого тазу і черевної порожнини, також вони збільшують постачання кров'ю легень, головного мозку і міокарда.

Заняття трекінгом в будь-яку погоду сприяють загартовуванню організму, завдяки чому підвищується його опірність і адаптаційні можливості.

Головні принципи пішого туризму такі ж, як і в будь-яких інших видах фізичних навантажень – систематичність і поступовість.

Висновки. Таким чином, довгі прогулянки пішки сприятливо впливають на системи організму. Це повноцінне тренування на всі групи м'язів, яке покращує кровообіг і лімфообіг, нормалізує роботу серцево-судинної і дихальної систем, знижує рівень стресу.

Трекінг не тільки зміцнює м'язи, але і сприяє розвитку їх еластичності. Також зміцнюються кістки, і знижується ризик розвитку остеопорозу. Трекінг розвиває баланс і приводить в норму вестибулярний апарат.

Харківська Дарія

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІЇ

студентка 3 курсу, 9 групи, І медичного факультету
dari.kharkovskaya@gmail.com

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка Кудімова О.В.

Артеріальна гіпертензія характеризується безперервним збільшенням докапілярного судинного опору легенів з прогресуючим зниженням серцевого

викиду, що призводить до збільшення задишки, втоми та погіршення фізичних можливостей. Фізична реабілітація при артеріальній гіпертензії має на меті оновлення спроможності пацієнтів самостійно подолати фізичні труднощі, з якими вони зустрічаються щоденно. Відповідно, для покращення стану хворого доцільно поєднувати медикаментозну терапію та фізичну реабілітацію. Основні механізми реабілітації ще до кінця не вивчені, але позитивні ефекти можна виміряти в різних системах органів, таких як скелетні м'язи, серцево-легенева система та імунна система, а також на психологічному рівні.

Люди, що страждають на артеріальну гіпертензію скаржаться на погану якість життя, дисфункцію скелетних м'язів, а за відсутності прогресивної медикаментозної терапії поступове погіршення самопочуття через серцеву недостатність, що може призвести до смерті. Протягом десятиліть пацієнтам з артеріальною гіпертензією рекомендувалося уникати фізичних вправ. Але нещодавно фахівці провели дослідження, які продемонстрували, що під час реалізації програм серцево-судинної та легеневої реабілітації спостерігається поліпшення фізичної форми, якості життя, функцій м'язів та легеневого кровообігу, і навіть може посилитись гемодинаміка в окремих стабільних пацієнтів, які отримують прогресивні препарати, спрямовані на артеріальну гіпертензію.

Для реалізації реабілітаційних програм, перш за все, необхідно провести кваліфікований відбір пацієнтів у експертних центрах, з урахуванням індивідуальних особливостей адаптації організму до дії фізичного

навантаження. Цей вид реабілітації показаний клінічно стабільним пацієнтам, які отримують медикаментозну терапію цього захворювання. Це сприяє правильному розподіленні засобів фізичної реабілітації для корисного результату занять. При цьому слід мінімізувати тривалість навантаження та тренування з гантелями (важка атлетика), що дозволяє уникнути важких навантажень та виснаження. Потрібна ретельна освіта пацієнтів та пильний нагляд фахівців, особливо протягом перших тижнів.

Перед початком занять необхідно виміряти показник пульсу та артеріального тиску, які є основними показниками стану пацієнтів на розроблені вправи. Хворим на артеріальну гіпертензію рекомендують аеробні вправи помірної інтенсивності, лікувальну гімнастику, дозовану ходьбу, ходьбу на лижах, плавання, елементи спортивних ігор (бадмінтон, теніс, волейбол). Вправи чинять протизапальну дію через симпатичну нервову систему та гіпоталамо-гіпофізарну систему і мають прямий вплив на артеріальний тиск.

Таким чином, доведено, що аеробні вправи помірної інтенсивності запобігають гіпертонії та допомагають у лікуванні гіпертонії I стадії. Вправи з динамічним опором, якщо їх виконувати належним чином, сприяють зниженню як систолічного, так і діастолічного артеріального тиску. Фізичні реабілітації при артеріальній гіпертензії ще до кінця не вивчені, але позитивні ефекти однозначно існують, особливо при взаємодії їх з медикаментозним лікуванням.