



**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**

Висновок. Для досягнення належного балансу між отриманням освіти та досягненням успіху в спортивній кар'єрі слід ввести заохочення серед студентів-спортсменів і забезпечення високого рівня "гнучких" освітніх програм. Для подолання труднощів студентам-спортсменам також необхідно сформувати впевненість в своїх здатностях і можливостях та в профілактиці і корекції знецінення своїх навчальних і спортивних досягнень.

Войлокова Ганна Олександрівна

Скиданенко Єлизавета Вячеславівна

**ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ СУГЛОБІВ  
(АРТРИТ) ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА  
НАВАНТАЖЕНЬ**

студентка 3 курсу, 10 групи, 1 медичного факультету

студентка 3 курсу, 10 групи, 1 медичного факультету

hovoilokova.1m19@knmu.edu.ua

yvskydanenko.1m19@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старший викладач Поручіков В.В.

vv.poruchikov@knmu.edu.ua

Артрит - це загальний термін, який позначає понад 150 різних станів. Артрит та інші захворювання опорно - рухового апарату впливають на нормальне функціонування суглобів, м'язів, кісток та навколишніх структур. Артрит може викликати біль, скутість і часто запалення в одному або кількох суглобах або м'язах. Регулярні фізичні вправи можуть зменшити деякі симптоми артриту, покращити рухливість та силу суглобів.

За статистичними даними на захворювання артритом за період 2001-2016 роки серед дорослого населення відзначається приріст захворювання +33%. Отже ,профілактика та лікування артриту має велике значення. Комплекс фізичних навантажень та вправ допоможе людям з цим захворюванням відчувати себе в рази краще ,а також зумовити профілактику розвитку небажаного стану здоров'я.

На вибір є багато різних вправ. Найкращий для вас тип буде залежати від тяжкості симптомів та того, чи є супутні захворювання як опорно-рухового апарату, так і інші захворювання. Обов'язково перед виконанням фізичних вправ потрібна консультація з лікарем.

Різні види вправ впливають на структури тіла та організму. Багато видів вправ можуть допомогти одночасно з гнучкістю, силою та загальною фізичною формою:

- гнучкість - вправи на розтяжку та набір рухів допомагають зберегти або покращити гнучкість ваших суглобів та сусідніх м'язів. Вони допоможуть утримувати ваші суглоби належним чином і зменшать жорсткість суглобів;
- сила - для нарощування сили м'язів, забезпечення стабільності суглобів та покращення здатності виконувати щоденні завдання;
- загальна придатність - вправи, які змушують вас рухатися і збільшують частоту серцевих скорочень (наприклад, ходьба, плавання та їзда на велосипеді), допоможуть поліпшити здоров'я вашого серця та легенів (серцево-судинна система), а також

допоможуть у витривалості, втраті ваги та запобіганні іншому здоров'ю проблеми (наприклад, цукровий діабет). Цей вид вправ також називають аеробними, серцево-судинними або «кардіо».

Методика виконання вправ проти артриту в ділянці шийі:

1. Опускання та піднімання шийі: ця розтяжка працює як спереду, так і ззаду на шийі, щоб збільшити гнучкість і рух. Встаньте прямо або сядьте на стілець. Повільно опустіть голову вперед, поки підборіддя не торкнеться грудей. Утримуйте це положення від 5 до 10 секунд. Потім поверніться у вихідне положення. Далі нахиліть голову трохи назад і утримуйте це положення від 5 до 10 секунд. Повторіть розтяжку в кожному напрямку п'ять разів.

2. Плечові рулони: Зосереджуючись на шийі, не нехуйте плечима. Вправа на плечах також зміцнить м'язи, які підтримують шию. Плечові рулони - це проста вправа для підтримки плечових і шийних суглобів. Сядьте на стілець або поставте ноги на ширині плечей. Підніміть плечі вгору, назад і вниз одним плавним рухом. Повторіть цей рух п'ять разів. Потім зробіть зворотний рух, п'ять разів підкочуючи плечі вгору, вперед і вниз.

Методика виконання вправ проти артриту в ділянці плечового поясу: «Собака мордою вниз»: стоячи на колінах, упор на всю долоню, встати у планку, таз підняти вгору, обличчя опустити вниз до утворення кута 60°. Затриматися у цьому положенні на хвилину та повернутися попереднього положення.

Методика виконання вправ проти артриту в ділянці долонних суглобів: згинання та розгинання долоні у

променево-запястному суглобі, згинання та розгинання пальців у дистальних та проксимальних флангів, хвильові рухи кистю.

Методика виконання вправ проти артриту в ділянці кульшових та колінних суглобів:

1. Випади: Станьте рівно, розслабте плечі та підійміть підборіддя, зробіть крок вперед правою ногою, зігніть праву ногу в коліні під кутом 90 градусів, зігнуте коліно лівої ноги не повинно торкатися підлоги, поверніться у вихідне положення, повторіть вправу з лівою ногою.

2. Підтягування колін до грудей: вихідне положення - лежачи на спині, притягніть зігнуту ногу в коліні до грудей, обхопіть коліна руками і затримайтесь в такому положенні на 3 секунди, поверніться до вихідного положення, повторіть вправу 15 разів.

Методика виконання вправ проти артриту: надп'яtkово-гом'як'ового суглобу та суглобів стопи: згинання та розгинання стопи, згинання та розгинання дистальних фаланг пальців, оберти стопою назовні та всередину.

Подбайте про своє здоров'я, щоб подолати симптоми артриту, і знайте, що успіх, поліпшення та зцілення можливі. Регулярно виконуйте ці вправи, щоб побачити найкращі результати. Прислухайтесь до свого тіла і робіть те, що вам здається найбільш доцільним.