



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**III Науково-практична заочна конференція
з міжнародною участю
«Фізична активність і якість життя
ЛЮДИНИ»**

*присвячена пам'яті Володимира Абрамовича Бляха,
засновника та першого завідувача кафедри фізичної
культури в Харківському медичному інституті
(1928-1936 рр.)*

06 травня 2022 року



2022 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені
Семена Кузнеця
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.
Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з
міжнародною участю
(06 травня 2022 року, Харків)**

2022 рік

Чувальська Д. Д.	103
Зміцнення після інсульту	
Штикер А. С.	105
Комплексна фізична реабілітація жінок молодого віку при гіпертонічній хвороби і стадії на поліклінічному етапі	
Несміян К. А.	113
Мінеральні води в реабілітації внутрішніх хвороб і повсякденному житті	
Штикер А. С.	117
Панічні атаки: що це таке і що робити	
Войлокова Г.О., Скиданенко Є. В.	119
Переваги та шкода для здоров'я від занять бігом при різних захворюваннях, таких як захворювання серцево-судинної системи, ожирінні, остеоартриті та заміненому кульшовому суглобі	
Титова В.	122
Підвищення ефективності адаптації студентів медиків до навчального процесу засобами фізичної культури і спорту	
Черкашина М. В.	128
Плавання як метод реабілітації захворювань дихальної системи	
Саджа Тхііб	132
Показники розвитку координаційних здібностей в іноземних студентів-медиків	

Войлокова Ганна Олександрівна
Скиданенко Єлизавета Вячеславівна
**ПЕРЕВАГИ ТА ШКОДА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВІД ЗАНЯТЬ
БІГОМ ПРИ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ, ТАКИХ ЯК
ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ,
ОЖИРИННІ, ОСТЕОАРТРИТИ ТА ЗАМІНЕНОМУ
КУЛЬШОВОМУ СУГЛОБИ**

Здобувач вищої освіти 3 курсу, 10 групи, 1 медичного
факультету

Здобувач вищої освіти 3 курсу, 10 групи, 1 медичного
факультету

E-mail: hovoilokova.1m19@knmu.edu.ua

E-mail: yvskydanenko.1m19@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старший викладач Поручіков В.В.

E-mail: yv.poruchikov@knmu.edu.ua

Зв'язок між високим рівнем фізичної активності та смертністю від серцево-судинних захворювань було встановлено за допомогою багатьох досліджень та проведення експериментів. Біг - це популярна форма енергійної активності, яка була пов'язана з покращенням загального виживання. У цьому експерименті були розглянуті дослідження, опубліковані в PubMed, які включали не менше 500 бігунів та 5-річне спостереження, щоб проаналізувати взаємозв'язок між енергійним аеробними вправами, зокрема - біг, та серйозними наслідками для здоров'я, особливо серцево-судинні захворювання та причинами смертності. Ми також зробили висновок щодо оптимальної дози бігу, пов'язаної із захистом від ССЗ та передчасної смертності, а також висвітлили потенційну

кардіотоксичність високої дози аеробних вправ, включаючи біг (наприклад, марафони).

Вчені припускають, що всі люди повинні виконувати не менше 150 хвилин фізичних вправ протягом декількох хвилин помірного навантаження ,75 хвилин/тиждень енергійного навантаження або еквівалентні комбінації обох. Біг є особливо переважаючою формою аеробних вправ , яка зазвичай розглядається як популярна і практична форма високо інтенсивних енергійних екстремальних фізичних вправ (ЕЕТ), такі як тривалі, об'ємні тренування та змагання в марафонах, ультрамарафонах або триатлоні на довгі дистанції. Дані свідчать про те, що фізична бездіяльність може становити найбільшу загрозу здоров'ю в 21 столітті. Це також впливає на здоров'я наступного покоління і сприяє розвитку багатьом хронічним захворюванням і несприятливим результатам ССЗ.

Було опубліковано кілька досліджень про вплив бігу на вагу та ожиріння. У дослідженні 33 480 бігунів чоловічої статі та 14 211 бігунів-жінок індекс маси тіла (ІМТ; розраховується як вага в кілограмах, поділений на зріст у метрах у квадраті) які пробігли менше 3 км/добу, були значною мірою пов'язані з ожирінням їхніх батьків. Однак цей зв'язок значно послаблений у людей з більш фізичною активністю.

В іншому дослідженні 62 042 чоловіків і 44 695 жінок мали нижчий ІМТ, і біг пом'якшує несприятливий ефект збільшення ваги, викликаного дієтою, за оцінкою ІМТ. Крім того, у дослідженні 15 237 пішоходів і 32 216 тих, хто багато ходив, витрачали менше половини енергії на тиждень, ніж

бігуни, а ходуні були значно важчими за бігунів. Під час спостереження витрати на енергію для ходоків збільшилися в порівнянні з бігунами. Хоча зміни ІМТ з плином часу були пов'язані зі змінами як у бігу, так і при ходьбі (у MET-годинах на день), зміни в ІМТ були значно більшими для змін у бігу, ніж для змін у ходьбі, що говорить про те, що велика втрата ваги була досягнута шляхом бігу, ніж при ходьбі протягом середнього передбачуваного періоду спостереження за 6 років.

Вчені проаналізували 74 752 бігунів (2004 рік з остеоартритом, 259 із пошкодженням заміненого тазостегнового суглоба) і 14 625 ходунів (695 з ОА та 114 із заміною тазостегнового суглоба) за період спостереження. У порівнянні з тими, хто працював менше показника 1,8, та ті, хто працював від 1,8 до 3,6, мали на 18% і 35% зниження ризику заміни кульшового суглоба, відповідно. Проте більш висока доза бігу не призвело до значно іншого зниження ризику. Базовий ІМТ, однак, був тісно пов'язаний як з ризиком остеоартрита зі збільшенням на 5% на кг/м²), так і з ризиком заміни кульшового суглоба (збільшення на 10% на кг/м²), а коригування ІМТ істотно знизило зниження ризику для бігу до 1,8.

Біг та ходьба, але не інші вправи, призвели до рівномірного зниження ризику ОА та пошкодження заміненого кульшового суглоба.

Деякі з нас недавно проаналізували 55 000 осіб (13 000 бігунів) з бази даних майже 15-річного спостереження, щоб оцінити вплив бігу на смертність від ССЗ та всіх її причин. Порівняно з людьми, які не займаються бігом, у бігунів

скоротилася смертність на 30% та 45%, відповідно, із середнім збільшенням виживання на 3,0 та 4,1 років, пов'язаних з усіма причинами та ССЗ. Постійні бігуни отримують повну вигоду від зниження смертності, тоді як ті, хто почав бігати, але зупинився, або ті, хто не бігав на базовому рівні, але згодом почав бігати отримують майже половину користі .

Джерела:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26139859/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21647427/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21502899/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23541013/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20599005/>

Титова Валерія

**ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АДАПТАЦІЇ
СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Здобувач вищої освіти 2 курсу, групи 19, 2 медичного
факультету

E-mail: vytytova.2m20@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Наукові керівники: старші викладачки

Кудімова Ольга Владиславівна,

E-mail: ov.kudimovaf@knmu.edu.ua

Лапко Світлана Василівна

E-mail: sv.lapko@knmu.edu.ua

Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту базується на законах України,