

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

# **Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини**

**Науково-практична конференція**

**(Харків, 27 жовтня 2022 року)**

ХНМУ  
Харків  
2022

*Лазукіна А.В.*

**ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ...100-103**

*Ленська О.В., Корчевська О.Г., Лобаньова О.В.*

**МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВОГО ПОШУКУ ПРИ  
ВИЗНАЧЕНІ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ  
ВУЗІВ.....103-112**

*Lenskaya O.V., Rezunenko O.V.*

**THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION  
IN THE COMPLEX TREATMENT OF INTRA-JOINT  
FRACTURES CONDYLES OF THE TIBIA.....112-115**

*Місюра В.Б.*

**ПОРУШЕННЯ ПАТТЕРНУ ХОДЬБИ ПІСЛЯ КОНТУЗІЇ  
ГОЛОВНОГО МОЗКУ .....115-122**

*Морока Р.К.*

**ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....122-126**

*Петренко С.В.*

**ВПЛИВ МУЗИКИ НА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ.....127-130**

*Підвербна С. В.*

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ  
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНУ  
ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ**

НАУКИ: зб. ст. з мат. XLIII міжнар. студ. наук.-практ. конф.,  
2016. - № 6 (43).

Ленська Ольга Вячеславівна  
Корчевська Олена Геннадіївна  
Лобаньова Ольга Володимирівна

**МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВОГО ПОШУКУ ПРИ  
ВИЗНАЧЕНІ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНО - ПРИКЛАДНОЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ  
ВУЗІВ**

Харківський національний медичний університет  
Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Старша викладачка кафедри  
[ov.lenska@knu.edu.ua](mailto:ov.lenska@knu.edu.ua)

**Вступ.** Професія лікаря пов'язана з неабиякими психічними та фізичними навантаженнями. У зв'язку з цим, на даний час увага зосереджена на проблемі розвитку професійно важливих якостей особистості спеціаліста, яка може бути вирішена в процесі професійної підготовки студентів-медиків [1]. На основі проведених досліджень фахівцями були виділені та систематизовані професійно важливі характеристики майбутніх спеціалістів, які показують, що цінуються такі якості сучасного спеціаліста як стресостійкість, урівноваженість, оптимальний рівень

тривожності, працездатність та, насамперед, здоров'я. Серед вимог до професійно важливих якостей особистості спеціаліста-лікаря М.М.Філоненко відзначає витривалість, силові якості, а також силу волі, цілеспрямованість, нервово-психічну стійкість, наявність широкого діапазону функціональних можливостей серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. Сьогодні фахівців цікавлять питання, пов'язані з впливом фізичного виховання на розвиток особистості спеціаліста медицини. І.Ю.Ніколайчук, досліджуючи психологічні особливості студентів медиків, встановила, що за час навчання в медичному університеті їх професійні якості зазнають значних змін, багато в чому наближаючи студентів до особи справжнього лікаря, але не завжди рівень сформованості даних якостей відповідає вимогам щодо забезпечення високих показників професійної діяльності та збереження здоров'я лікарського персоналу. Професійне становлення медика складається з рівня фізичної та психологічної адаптації до професійної діяльності.

Так, І.Ю.Ніколайчук пропонує при розробці системи заходів щодо підвищення рівня рухової активності студентів медичних спеціальностей враховувати особливості професійної діяльності лікаря, таких як відсутність тотальних

витрат м'язових зусиль при відносно локальних рухах та зростаючих вимог екстреної переробки великого обсягу сенсорної інформації та необхідності виконання швидких психомоторних реакцій. Автор стверджує, що специфічні умови роботи вимагають від лікаря досить високого рівня статичної витривалості м'язів рук і тулуба, відмінної координації кистей та пальців за відносної нерухомості нижніх кінцівок [1, 7].

Незважаючи на достатню кількість досліджень, спрямованих на вивчення особливостей організму студентів вищих медичних навчальних закладів, серед досліджень вітчизняних фахівців нами не було виявлено таких, що спрямовані на вивчення особливостей фізичного стану та рівня професійно важливих якостей студентів-медиків. Вивчення літературних джерел показало, що фахівці, розглядаючи питання фізичного виховання студентів вищих медичних навчальних закладів, недостатньо уваги приділяють обґрунтуванню необхідних професійних психічних та духовно-фізичних якостей особистості лікаря та висвітленню впливу засобів фізичної реабілітації, фізичної культури та спорту на виховання цих якостей, що й обумовило вибір теми дослідження.

З метою з'ясування методології наукового пошуку змісту професійно значущих психічних та фізичних якостей медика, нами проводяться дослідження, в яких беруть участь студенти I – VI курсів Харківського національного медичного університету.

**Мета та завдання роботи:** проаналізувати показники фізичного стану студентів. Виявити особливості професійно-прикладної спрямованості фізичної підготовки у навчанні та виховання звичок до здорового способу життя медика.

Під час досліджень були використані біологічні методи визначення функціональних можливостей та фізичного розвитку організму студентів, методи математичної статистики. Об'єктом дослідження стали морфо-функціональні показники студентів-медиків, а предметом дослідження – особливості фізичного розвитку, адаптаційного потенціалу та фізичного стану обстежуваних.

У дослідженні взяли участь 30 студентів та 90 студенток Харківського національного медичного університету.

Оцінка рівня розвитку фізичних якостей та рухових здібностей проводиться згідно з результатами тестування на основі різних тестів.

**Тест № 1.** Підняття ніг до  $<90$ . Середній показник.  
Чоловіки – 4,8. Жінки – 4.

**Тест № 2.** Сісти із положення лежачи за 1 хв. Чоловіки – 3,9. Жінки – 3,5.

**Тест № 3.** З положення упор присівши прийняти положення упор лежачи. Чоловіки – 4,8. Жінки – 3,8.

**Тест № 4.** Човниковий біг 4X 9 м. Чоловіки – 3,2. Жінки – 2,8.

Середні показники свідчать про невисокий рівень фізичних якостей студентів-медиків.

Визначення антропометричних показників студентів-медиків показало, що середня довжина тіла чоловіків становить 176 см ( $S = 5$  см), а жінок – 165 см ( $S = 5,6$  см). При цьому маса тіла становить 73,3 кг ( $S = 8,68$  кг) та 52,8 кг ( $S = 7,60$  кг) у чоловіків та жінок відповідно. Проведені розрахунки дозволили встановити, що середній індекс Кетле становить 21,34 ( $S = 2,11$ ) та 20,88 ( $S = 2,87$ ) у чоловіків і жінок відповідно, що показує гармонійний розвиток обстежуваних. Втім виявилось, що серед обстежених чоловіків 3,4% ( $n=1$ ) мають надмірну масу тіла та 3,4% ( $n=1$ ) – дефіцит маси тіла. Серед жінок відхилення від норми зустрічаються значно частіше: 8,7% ( $n=8$ ) обстежених мають

надмірну вагу, а 14,1% (n=13) – дефіцит маси тіла. Дослідження показало, що обсяг грудної клітки (ОГК) чоловіків становить 90,07 см (S = 5,66 см), а у жінок становить 85,23 см (S = 5,24 см).

Подальше дослідження полягало у встановленні у студентів-медиків значення адаптаційного потенціалу (АП) системи кровообігу, розрахованого за методикою Р.М.Баєвського у модифікації А.П.Берсенів із співавт. за формулою [4]:  $АП = 0,011 - (ЧСС) + 0,014 - (АТ_{сист}) + 0,008 - (АТ_{діаст}) + 0,014 - (вік) + 0,009 - (МТ) - 0,009 - (ДТ) - 0,27$  де ЧСС - частота серцевих скорочень (уд\*хв-1); АТ<sub>сист</sub> – систолічний артеріальний тиск (мм. рт.ст.); АТ<sub>діаст</sub> діастолічний артеріальний тиск (мм.рт.ст.); МТ-маса тіла (кг); ДТ-довжина тіла (см).

Таблиця №1

Показники	Чоловіки		Жінки	
	(n-30)	(n-90)	X	S
	X	S	X	S
Вік	19,86	1,73	18,9	1,00
Маса тіла, кг	73	8,50	52	7,50
Довжина	176	6,9	165	5,5



тіла, см				
ЧСС, ударів хв	73,41	7,82	76,8	7,69
АТ сист, мм,т.ст	120,0	11,34	112,3	10,39
АТ діаст, мм,т.ст	78,9	7,72	72,12	7,27

Оцінка адаптаційного показника, за якою задовільна адаптація відповідає не більше 2,1 балів, а напругу адаптації констатують у разі, коли значення адаптаційного потенціалу знаходиться в проміжку від 2,11 до 3,20 балів, показала напружений механізм адаптації у 68,0 % чоловіків та 41,3 % у жінок.

#### **Оцінка адаптаційного потенціалу студентів.**

Незважаючи на дещо більший середній бал у жінок та чоловіків, результати відповідають низькому рівню фізичного здоров'я, збільшення частки дівчат із середнім та низьким рівнем соматичного здоров'я відбулося насамперед за рахунок збільшення кількості жінок із силовим індексом, що відповідає низькому рівню здоров'я. Вивчення, аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, проведення дослідження, визначення антропометричних

показників свідчать про наявність відхилень у роботі основних систем організму студентів–медиків, що у майбутньому може негативно вплинути на професійну діяльність працівників медичних установ; ряд показників, що характеризують фізичний розвиток особистості, а саме життєвий індекс, значно нижчий за встановлені норми, оцінка адаптаційного потенціалу показала напружений механізм адаптації у 69,0 % чоловіків та 41,3 % жінок. Установка рівня фізичного здоров'я обстежених показала значний відсоток таких студентів, рівень здоров'я яких відповідає нижче за середній і низький: серед чоловіків таких було виявлено 62,07 %, а серед жінок - 80,44 %.

**Висновки:** Високу ефективність при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей (ППФЯ) можна досягти за допомогою дуже різноманітних засобів фізичної культури та спорту.

При доборі засобів фізичного виховання з метою формування ППФЯ має сенс провести їх диференційоване угруповання, що дозволить цілеспрямовано використовувати ці засоби в процесі фізичного виховання студентів медичного вузу.

**Література:**

1. Філоненко М. М. Психологія особистісного становлення майбутнього лікаря [текст] монографія / М. М. Філоненко. – Київ: Центр учбової літератури, 2015. – 334 с.
2. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – 2005. – С. 209–211.
3. Сіренко Р. Фізичне виховання як навчальна дисципліна, що формує знання про здоровий спосіб життя / Р. Сіренко // Проблеми формування здорового способу життя : Всеукр. наук.-практ. конф. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2007. – С. 3–6.
4. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. П. Долженко. – Київ, 2007. – 21 с.
5. Єрьоміна О. Л. Спортивна медицина : навч.-метод. посіб. [для студ. мед. факультету] / О. Л. Єрьоміна, Л. І. Котова. – Полтава : Українська медична стоматологічна академія, 2005. – 44 с.
6. Коробейніков Г. В. Особливості фізичного розвитку у студентів-медиків із різним рівнем здоров'я / Г. В.

Коробейніков, Л. В. Морська // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 2 – С. 95–100.

6. Ніколайчук І. Ю. Формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 "Теорія і методика виховання" / І. Ю. Ніколайчук. – Луганськ, 2008. – 20 с.

Lenskaya O.V., Rezunenko O.V.

**THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION  
IN THE COMPLEX TREATMENT OF INTRA-JOINT  
FRACTURES CONDYLES OF THE TIBIA**

Kharkiv National Medical University  
Department of Physical Education and Health  
[ov.lenska@knu.edu.ua](mailto:ov.lenska@knu.edu.ua)

**Topicality.** The problem of treatment and rehabilitation of patients with intra-articular fractures of the tibial condyles occupies a special place in modern orthopedics and traumatology. The relevance of this problem is related to the steady growth of this pathology and the difficulties of treating these injuries. The percentage of unsatisfactory results of treatment of fractures of the tibial condyles is high (8-33%), and the duration of temporary incapacity is high (4-9 months).