

**Науково-практична
конференція студентів та молодих вчених
«Фізична активність і якість життя людини»**

28 травня 2019 року

Харківський національний медичний університет

**Кафедра фізичної реабілітації та
спортивної медицини з курсом фізичного виховання
та здоров'я**

Володіна А.Д.

Плавання у фізичній реабілітації дітей з порушеннями постави

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник ст. викладач: Галашко М.М.

Мета: розглянути найбільш ефективні засоби реабілітації дітей з порушеннями постави

Постава - вміння людини утримувати своє тіло в звичайному, типовому для нього положенні. В останні роки збільшилася частота виникнення у дітей порушень постави. Тому в наш час велике соціальне значення мають лікувально-реабілітаційні та превентивні заходи боротьби з цими патологіями. Найбільш ефективним засобом реабілітації є лікувальне плавання.

Цей вид фізичного навантаження є незамінним видом фізичних навантажень для людей, в яких є травми та порушення роботи опорно-рухового апарату. Але, незважаючи на високу ефективність, цей метод реабілітації доцільно комбінувати з іншими.

Користь цього виду реабілітації базується на основі наступних якостей води:

- 1) тонізуючого впливу – зміна інтенсивності обмінних процесів (підвищення тону);
- 2) трофічної дії – покращення процесів регенерації;
- 3) нормалізації функцій – відновлення функцій органу чи організму у цілому.

Заняття з плавання проводяться за призначенням лікаря, та залежить від віку, статі, діагнозу та рівня фізичної підготовки. Важливим є те, що в умовах гідростатичної невагомості та горизонтального положення тіла зменшується навантаження на хребет, відбувається перерозподіл тону м'язів. Це сприяє формуванню м'язового корсету та правильної постави. [2]

Нижче пропонуємо вправи, які можна застосовувати під час занять з лікувального плавання:

1. Вихідне положення (в.п.) – стоячи по плечі у воді, ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед долонями назовні. На 1-2 – описати коло руками назад з максимальною амплітудою. На 2 - описати коло руками вперед в в.п. Повторити 5-6 разів.

2. В.п. – стоячи по плечі у воді спиною до бортику і тримаючись розведеними руками в сторони за бортик. На 1 - крок вперед правою ногою, не відпускаючи рук. На 2 –розправити плечі і прогнутися. На 3-4 – повернутися в в.п. 5-8 – теж саме лівою ногою. Повторити 3-4 рази.

3. Плавання кролем на грудях за допомогою рухів ногами в узгодженні з диханням (4-6 разів по 10-15 або 25 м – в залежності від підготовки). В кінці вправи - видихи в воду.

4. Плавання в повільному темпі батерфляем без виносу рук з води (при плоскій спині); брасом на спині з гребком обома руками (при кіфотичній поставі) 100-200 м.

5. В.п. – лежачи на грудях або спині. На 1-2 – розвести руки і ноги в сторони та затриматися на 1-2 хі. На 3-4 – в.п. Повторити 2-3 рази.

Висновок: Плавання - незамінний засіб при комплексній реабілітації порушень постави. При плаванні відбувається розвантаження хребта, зникає асиметрична робота міжхребцевих м'язів, створюються оптимальні умови для росту тіл хребців. Витягування хребта під час ковзання доповнює розвантаження зон зростання. Одночасно зміцнюються м'язи хребта і всього скелета, удосконалюються координація рухів, формується почуття правильної постави.

Маслова В. Р.

Вплив фізичних навантажень на розумову працездатність студентства ХНМУ

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини
з курсом фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник ст. викладач Поручіков В.В.

Актуальність. Доведено, що для збереження та підтримання працездатності необхідно чергувати два основні види праці – фізичну та розумову. Студентство вищих медичних шкіл, зазвичай, має сильне розумове навантаження протягом дня тому доцільно вивчити яким чином фізичні навантаження можуть впливати на здатність до активної розумової діяльності.

Мета. Визначити як часто займаються спортом студенти й студентки ХНМУ, з'ясувати який ефект спричиняють фізичні навантаження в залежності від їхньої тривалості та періоду доби, у який вони виконуються.

Матеріали й методи. Для дослідження було розроблено та проведено опитування, що включало в себе питання стосовно фізичних навантажень, розумової активності та ліків, що впливають на це. Було опитано 31 дівчат та 9 хлопців, що навчаються на 2 курсі ХНМУ. Вік опитаних коливався від 18 до 23 років. Були використані методи статистичні, математичні та опитування.

Результати. За результатами опитування людей можна розподілити на 5 груп за частотою та тривалістю фізичних навантажень. 1-ша група складає 7,5% і до неї відносяться особи, що не мають жодних фізичних навантажень. Рівень розумової активності, а саме здатність до запам'ятовування та відтворення інформації, вони оцінюють як середній та вище середнього рівні. 2-га група включає в себе 25% опитаних – особи, що мають фізичне навантаження раз на місяць. Свій рівень розумової активності опитані з цієї групи класифікують як середній, вище середнього та високий у рівній кількості. До 3-ої групи (25 %) відносяться люди, що займаються спортом раз на тиждень або мають 10-16 годинні зміни в лікарні. Рівень розумової активності оцінюють здебільшого як середній, але також як вище та нижче середнього. 4-а група (30 %) має фізичне навантаження декілька разів на тиждень. Оцінка розумової активності коливається від рівня нижче середнього до високого, але превалює рівень вище середнього. Опитані 5-ої (12,5 %) групи займаються спортом кожен день та оцінюють свою розумову активність на рівень вище середнього здебільшого.

Висновки. У ході дослідження було виявлено, що більшість студентства мають фізичне навантаження регулярно раз або декілька разів на тиждень. Чіткої кореляції між розумовою активністю та фізичним навантаженням не виявлено, але дослідження показали, що саме регулярне виконання вправ підвищує розумову здатність, у той час як рідкісні тренування або надмірні призводять до її зниження.

Перепада О.І.

Фізична реабілітація людей, що перехворіли на інсульт

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини
з курсом фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник ст. викл. Лапко С.В.

Вступ. Інсульт – гостре порушення мозкового кровообігу, що призводить до пошкодження і відмирання його клітин, яке призводить до стійкої первинної інвалідності. Тому повернення до активного життя – головна проблема пацієнтів з інсультом. Саме фізична реабілітація, як складова загальної постінсультної реабілітації, допомагає відновити самостійність, поліпшити стан здоров'я та життя пацієнта.

Мета. Переконалися у доцільності та ефективності постінсультної фізичної терапії.

Виклад матеріалу. Під реабілітацією розуміють комплекс заходів, направлених на