

**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**

рівень фізичної активності, оскільки від нього залежить стан нашого здоров'я, який впливає на якість нашого життя. А здоров'я – це основна складова в будь-якій професії, особливо в медицині.

Мета дослідження. Оцінити показники фізичної активності в житті студентів-медиків, на прикладі студентів Харківського національного медичного університету.

Матеріали та методи дослідження. Для оцінки фізичної активності ми провели електронне анкетування студентів 1-5 курсу Харківського національного медичного університету. В дослідженні прийняло участь 153 студенти (серед них 93 дівчини та 60 хлопців) віком від 17 до 22 років.

Результати дослідження. За даними анкетування було отримано такі результати: щоденні фізичні навантаження мають 37 (24%) студентів- це щоденні ранкові пробіжки або ранкова гімнастика. 83 (54,2%) студенти займаються двічі на тиждень в спортивній залі. 27 (17,5%) студентів отримують фізичні навантаження завдяки заняттям та гурткам, які в Харківському національному медичному університеті. Та 6 (3,9%) студентів взагалі не мають місця для фізичної активності в своєму житті. 147 (96%) студентів медиків мають місце для фізичної активності в своєму житті. А саме 13 (8,8%) – щоденні ранкові вправи та ранкова пробіжка; 10 (6,8%) – ранкова пробіжка або прогулянка спортивною ходюю; 14 (9,5%) – ранкова гімнастика; 47 (32%) (з них 18 дівчата та 29 хлопці) – заняття на спортивних тренажерах в спортивних клубах; 6 (4%) хлопців займаються в секції боксу; 11 (7,5%) дівчат займаються

танцями; 8 (5,44%) студентів займаються плаванням; 5 (3,4%) хлопців

відвідують секцію з футболу; 6 (4%) дівчини займаються йогою; 17 (11,6%) студентів відвідують лише заняття з фізичної культури згідно навчального плану, а 20 (13,6%) додатково відвідують гуртки на кафедрі фізичної

реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я.

Висновки. Отже, рекомендації ВООЗ щодо щоденної фізичної активності дотримується 24% студентів-медиків. Однак, заняття спортом мають місце в житті 96% студентів Харківського національного медичного університету.

Третьякова К.О.

Контроль за станом серцево-судинної та респіраторної системи у студентів-спортсменів ХНМУ

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

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: ст. викл. Лапко С.В.

Однією з найважливіших проблем сучасної науки є вивчення закономірностей процесу адаптації організму людини до різних факторів зовнішнього середовища. Ступінь впливу як біологічних, так і соціальних факторів на організм людини постійно посилюється. Адаптація людини зачіпає широкий спектр загальнобіологічних закономірностей і пов'язана, перш за все, з саморегулюванням багатокomпонентних функціональних систем.

Дослідження функціональних параметрів серцево-судинної і дихальної систем дозволяє, з одного боку, оцінити ступінь адаптації організму спортсменів до умов спортивної діяльності та адекватність запропонованих їм фізичних навантажень, що надзвичайно важливо для збереження здоров'я, що займаються. З іншого боку, знання індивідуальних особливостей адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень, що дозволяє тренеру вносити корективи в тренувальний процес для підвищення його ефективності. Тому дослідження, спрямовані на вивчення особливостей функціонального стану кардіореспіраторної системи у студентів-спортсменів, є актуальними.

Мета дослідження. Вивчення особливостей функціонального стану кардіо-респіраторної системи у студентів-спортсменів 1-3 курсу Харківського національного медичного університету.

Матеріали і методи дослідження. Експерименти були проведені на базі Харківського національного медичного університету, всі учасники були студентами 1-3 року навчання. Вони були розділені на дві групи: до першої відносилися студенти, які займалися спортом менше ніж два роки, до другої ті, які займалися спортом більше ніж два роки. Реалізація мети дослідження здійснювалася шляхом вивчення наступних показників: артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, проводили пробу Руф'є, Мартіне-Кушелєвського, пробу Штанге і ряд тестів для виявлення рухових здібностей загальної фізичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Слід зазначити, що проба Штанге (затримка дихання на вдиху), застосовуються в основному для оцінки стану серцево-судинної системи, однак тривалість затримки дихання залежить від стану дихального апарату. У здорових нетренованих людей у віці 17-20 років затримка дихання на вдиху становить 35-45 с, на видиху 15-18 с. Проведений контрольний тест показав, що у 20% студентів першої групи показник затримки дихання на вдиху не відповідав цій нормі, що говорить про низький функціональний стан кардіореспіраторної системи та неготовність до змагань. Всі студенти другої групи мали середнє (15%), чи більше за середнє значення проби Штанге (65%). Проба Руф'є була більша у студентів другої групи (індекс 85-90) в порівнянні з першою групою (індекс 75-85). Серед студентів першої групи 35,3% мали нормотонічний тип реакції, 24,2% - гіпертонічний, 40,5% - гіпотонічний. Серед студентів другої групи були знайдені наступні результати: 47,3% мали нормотонічний тип реакції, 19,2% - гіпертонічний, 33,6% - гіпотонічний.

Висновки. Проведене дослідження показало, що студенти-спортсмени, які займалися спортом менше ніж 2 роки не завжди готові до змагань через стан їх серцево-судинної та респіраторної систем. Студенти, які займалися спортом більше ніж 2 роки мали кращі результати в пробі Руф'є, Штанге та більшість з них мали нормотонічний тип реакції.

Зуб К.О.

Експрес-оцінка функціонального стану серцево-судинної системи студентів-медиків за допомогою функціональних проб

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

Однією з найважливіших стратегічних завдань держави є збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Щорічні медичні обстеження студентів, які йдуть до вищих навчальних закладів, виявляють значне погіршення їх функціонального стану, особливо серцево-судинної системи (ССС), відставання фізичного розвитку, а також високий відсоток осіб, що мають хронічні захворювання. Особливо яскраво ці тенденції проявляються по відношенню до студентів медичних вузів. Діяльність студента-медика відноситься до числа напружених в емоційному плані видів праці, що відображається на рівні їх психічного і соматичного здоров'я.

Відхилення в стані здоров'я, що сформувалися в юнацькому віці, знижують можливість реалізації важливих соціальних і біологічних функцій при вступі в соціально-активний період життя. У зв'язку з цим актуальним є оцінка функціонального стану студентів, насамперед серцево судинної системи як індикатора роботи вегетативної нервової системи.

Мета дослідження - оцінити функціональний стан серцево-судинної системи студентів першого курсу за допомогою функціональних проб Руф'є та Мартіне-Кушелєвського.