



**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичного виховання та здоров'я**

**Науково-практична конференція студентів**

**та МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

*присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня  
народження*

**«Фізична активність і якість**

**ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»**

**17 березня 2021 року**



**2021 рік**

**Харківський національний медичний університет  
Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди  
Харківська державна академія фізичної культури**

# **«Фізична активність і якість ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»**

**Матеріали науково-практичної конференції студентів та  
молодих вчених  
(17 березня 2021 року, Харків)**

**2021 рік**

## **ПАМ'ЯТІ ОЛЕКСАНДРА ГНАТОВИЧА ХАРЧЕНКА**



(20.07.1921– 02.12.2020 рр.)

Ветеран Другої світової війни, завідувач кафедри фізичного  
виховання та здоров'я ХНМУ  
в період з 1965–1981 рр.

виховного процесу, організованого і проведеного з наукової точки зору.

Харківська Дарія Олександрівна  
**ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН  
СТУДЕНТА**

кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Студентка 2 курсу, 1 медичного факультету, 9 група  
dokharkivska.1m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет  
науковий керівник доцент Галашко М.М.  
mm.halashko@knmu.edu.ua

**Актуальність.** Організм вважається здоровим, коли функції всіх його органів і систем збалансовані з зовнішнім середовищем та відсутні патологічні зміни. У період технічного прогресу умови життя покращуються, і сидячий образ життя поступово стає повсякденним у житті студентів. Дослідники виявили, що регулярні фізичні вправи забезпечують нормальне функціонування усього організму в цілому, навіть впливають на нервову систему, забезпечуючи емоційну стабільність людини.

**Основний матеріал.** Фізичні вправи суттєво впливають на нервову систему людини, формуючи не тільки вольові, а й моральні, психічні якості, які стають постійними рисами особистості. Це дозволяє студентам застосовувати їх у навчанні, роботі, соціальній та інших видах діяльності, а також в повсякденному житті та в сім'ї. До таких якостей належить працьовитість, дисциплінованість, витримка, самоконтроль, відповідальність за результати своєї праці.

Роль фізичних навантажень не обмежується корисними наслідками для здоров'я. У людей, що займаються регулярними фізичними вправами, регулярна м'язова діяльність сприяє підвищенню психічної, розумової та емоційної стійкості організму при тривалій розумовій або фізичній роботі. Оптимальні фізичні навантаження позитивно впливають на психічний стан студента.

Г. Е. Ступіна провела дослід психічних ділянок фізично підготованих і непідготованих людей. Дослідниця виявила, що високий рівень агресивного стану залежить від рівня фізичної підготовки. Тому, при збільшенні рівня розвитку рухових якостей за допомогою цілеспрямованих фізичних вправ можна сприяти зниженню рівня агресивності, що буде сприяти гармонічному розвитку особини.

Існують різні думки щодо впливу фізичних навантажень і емоційних стресів на людину. З одного боку, виділяють їх позитивну роль, як засіб підготовки до труднощів. Так, студенти, що регулярно тренуються найбільш соціально адаптовані та стійкіші до стресових ситуацій, ніж ті люди, що не тренуються. А другого боку, існує думка, що частина людей свідомо уникають регулярних фізичних навантажень, оскільки вважають їх неприємними.

**Висновок.** Дослідження емоційного стану людей, які займаються спортом, показали, що відчуття радості, емоційного піднесення частіше відчують від фізичних занять. На студентів сприятливо впливають низькі та середні фізичні навантаження, оскільки гармонійний розвиток усіх м'язових груп призводить до динамічного прояву процесів збудження та розслаблення. Крім того, зменшення

агресивності у студентів, у яких психічне напруження спрямоване всередину, зумовлене силою і силовою витривалістю.

Артющенко Кристина Олександрівна  
**РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ**

студентка 6 курс 4 медичний факультет

[koartiushchenko.4m15@knmu.edu.ua](mailto:koartiushchenko.4m15@knmu.edu.ua)

Харківський національний медичний університет

Кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини,  
фізичної терапії та ерготерапії

Керівник: ас.Сушецька Аліна Сергіївна

Існують декілька видів неврологічної реабілітації, серед яких гострий, ранній, пізній та резидуальний періоди, але саме реабілітація у гострому періоді інсульту у перші 12-48 годин є найбільш ефективною тактикою, що може знизити ризик виникнення тривалої недієздатності або інвалідизації.

Відомо, що дисфагія є одним з найнебезпечніших симптомів, оскільки потребує установки назогастрального зонда, така тактика допомагає уникнути аспіраційну пневмонію. Також застосовують апарат vocaSTIM – прибор для нервово-мускульної фоніатричної стимуляції. Пацієнт виконує голосові вправи згідно вказівок озвучення, яке записано на диску, ця методика застосовується виключно після консультації спеціаліста, який встановлює параметри.

Велике значення також відводиться положенню тіла пацієнта, доцільно застосувати кінезотерапію – пасивно-активну лікувальну гімнастику. Принцип роботи полягає у частій зміні положення тіла на протязі 2 годин, у кожному положенні перебуває не більше 40 хвилин, йому надають