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

2022 рік

Чувальска Д. Д. **103**
Зміцнення після інсульту

Штикер А. С. **105**
Комплексна фізична реабілітація жінок молодого віку при гіпертонічної 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, ожиринні, 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 захворюваннь дихальної системи

Саджа Тхііб **132**
Показники розвитку координаційних здібностей в іноземних студентів-медиків

Використана література:

1**.** Сіренко Р.Р. Характеристика працездатності студентів та її взаємозв´язок з фізичним станом підготовленості. Слобожанський науково-спортивний вісник № 12 ХДАФК 2007. – С.48-49.

2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.

3. Гаврил М. В. Важливість формування здорового способу життя студентів. Як досягти фізичного та духовного балансу. Студент. Здоров‘я. Спорт: збіірник наукових праць. Вид-во «Нова Ідеологія», 2019. – С. 17-21.

4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / Станіслав Іванович Присяжнюк. – Київ: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

Черкашина М.В.

ПЛАВАННЯ ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗАХВОРЮВАННЬ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Здобувач вищої освіти 1 курсу, 007 групи, 1 медичного факультету
E-mail: mvcherkashyna.1m21@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров’я
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник:
старший викладач Селіванов Євген Вікторович
E-mail: yv.selyvanov@knmu.edu.ua

Вступ. У сучасні часи відповісти на питання – чи актуальний спорт у 21 столітті для людства –, на мою думку, неможливо. З кожним днем у клініках світу ставляться

діагнози та призначаються методики лікування на найближчий період.

Актуальність. Проблематика та актуальність цього явиша полягає в тому, що у більшості випадків усвідомлення важливості заняття фізичними навантаженнями наступає тільки в критичних випадках для людини, як сказано було вище під час встановлення діагнозу та планування методик лікування, і вже потім шляхи реабілітації.

Матеріал. Кожне захворювання має певні етапи його усунення. Огляд, призначення здачі аналізів, діагностика, лікування, реабілітація. Останній етап в деяких випадках є найважчим. Реабілітація – відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності, порушені захворюваннями, травмами, фізичними, хімічними або соціальними факторами. Мета реабілітації полягає в наступному: ефективне та скоріше відновлення хворих та інвалідів до побутових дій, вихід у суспільство, покращення особистісних властивостей індивіду.

Плавання є потужним засобом тренування дихального апарату, що зумовлює лікувальний вплив на фізіологічні показники порушень функції дихання. Водночас необхідно врахувати, що плавання сприяє значному покращенню загального фізичного стану студентів та підвищенню їхньої розумової та фізичної працездатності, сприяє вдосконаленню фізіологічних механізмів організму загалом. Розширення грудної клітки під час плавання сприяє роботі діафрагми, що допомагає розсмоктуванню та розтягуванню спайок, утворених внаслідок перенесеного захворювання, та ліквідації больових відчуттів

Усе вказане вище дозволяють визначити заняття з плавання, для студентів з хворобами дихальної системи, як:

- Метод неспецифічної реабілітації, що втягує у відповідний процес організм на всіх його рівнях.
- Метод спеціальної реабілітації, що впливає на стан дихальної системи та на перебіг патологічного процесу в ній.
- Метод функціональної реабілітації, що стимулює роботу дихальної системи.
- Реабілітаційно-педагогічний процес, що передбачає свідому та активну участь студента у процесі реабілітації та використання набутих навичок у подальшому житті.

Під час вдиху відбувається посилена робота м'язів, які на даний момент переборюють силу тиску води на поверхню грудей. Видих також ускладнений. Внаслідок цього регулярні заняття плаванням укріплюють та розвивають м'язи, які беруть участь у процесі дихання, а це своєю чергою, сприяє збільшенню рухомості грудної клітки, життєвої ємкості легень та удосконаленню дихального ритму. Дихання стає глибоким і повним, тому рід- шим. Як правило, людина у стані спокою виконує за хвилину 14-16 дихальних циклів, а під час плавання - 7 - 8. За такої частоти дихання легені та пов'язані з ними органи встигають добре відпочити та одержати повноцінне живлення.

Висновки. Отже, попередні доводи зумовлюють доцільність використання плавання як засобу реабілітації для студентів з проблемами дихальної системи. Окрім того необхідно зазначити, що плавання дає змогу одночасно зняти

психо-емоційне навантаження, компенсувати недостатню рухову активність, а також сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму студентів під час навчального процесу. Плавання – це та можливість, яка передбачає підтримання фізичної форми людини, розвиток та зміцнення м'язів усіх ділянок тіла, підтримку постійного та правильного стану дихальної системи та й загалом ефективний реабілітаційний період.

Використана література:

1. Корягін В.М., Блавт О.З., Цьовх Л.П. Плавання, як засіб реабілітації студентів із хворобами дихальної системи, які займаються у спеціальних медичних групах. Національний університет "Львівська політехніка". – 2009. – [с. 54-59].
2. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / Станіслав Іванович Присяжнюк. – Київ: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.