

**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**

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. Переконатися у доцільності та ефективності постінсультної фізичної терапії.

Виклад матеріалу. Під реабілітацією розуміють комплекс заходів, направлених на

відновлення втрачених в результаті хвороби або травми функцій, тобто на реадаптацію. Для ефективного результату постінсультна фізична реабілітація повинна розпочатися протягом 24–48 годин після інсульту. Це підвищує шанси відновити втрачені або пошкоджені уміння.

Під час проведення фізичної терапії слід дотримуватись чіткого алгоритму. Необхідно провести детальне визначення функціональних можливостей пацієнта із наступним формулюванням цілей, застосовуючи SMART-формат.

Потім фахівці з фізичної терапії, а саме кінезитерапевти та ерготерапевти, проводять реабілітаційні втручання на основі отриманих даних. Відновити нормальний рух у м'язах та суглобах допомагає кінезитерапевт, що застосовує практичні техніки та надає рекомендації щодо фізичних вправ для відновлення та зміцнення тіла. Робота ерготерапевтів направлена на покращення сенсорних і рухових здібностей, особливо навичок самообслуговування. У цілому, постінсультна фізична терапія складається з таких реабілітаційних аспектів: позиціонування, силове тренування, кардіофітнес, тренування переміщення маси тіла, тренування мобільності, вправи для поліпшення координації та рівноваги, ортезування, відновлення навичок самообслуговування, заняття на дрібну моторику, когнітивне тренування та дихальні втручання.

Висновок. Отже, реабілітація – це невід'ємна частина відновлення осіб, які перенесли інсульт. Зміни у житті пацієнта, що сталися після хвороби, змушують його навчитися жити інакше, а на допомогу приходить фізична реабілітація. Необхідно лише запропонувати пацієнту індивідуальну реабілітаційну програму, що доцільно та обґрунтовано розроблена фахівцями цієї галузі медицини.

Юрченко Є.В.

Користь ранкової гімнастики

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

Вступ. Мабуть кожен з нас знає, що кожного ранку необхідно робити ранкову гімнастику, аби бути здоровим. Ранкова гімнастика — це комплекс спеціально розроблених вправ для м'язів шиї, рук, тулуба та ніг.

Мета. Встановити вплив ранкової зарядки на організм людини.

Виклад матеріалу. Ранкова гімнастика необхідна для всіх, не залежно від віку та статі людини. Це дуже хороший старт для продуктивного та бадьорого робочого дня. На жаль на сьогодні багато хто з нас має проблеми з графіком розподілення власного часу, але виділені 10-15 хвилин на ранкову гімнастику можуть покращити ваше психічне та емоційне самопочуття. Краще всього займатися зарядкою на свіжому повітрі, це сприяє підвищенню рівня кисню в тканинах організму.

Завданнями гімнастики є:

1. Зробити пробудження від сну швидким
2. Загартувати організм.
3. Підвищити розумову та фізичну працездатність.
4. Покращити роботу м'язів, дихальної та серцево-судинної систем, забезпечити правильну поставу тіла.
5. Поліпшити обмін речовин.
6. Вироблення гормону “радості”— ендорфіна. Зарядка необхідна як дітям, так і дорослим.

Для того аби ранкова гімнастика приносила користь організму необхідно дотримуватись таких вимог: займатись на відкритому повітрі, або з відчиненою кватиркою, одяг повинен бути зручним та комфортним при виконанні будь-якої вправи, індивідуальний підбір вправ,