

**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**

Чупахіна О.Ю.

Фізична реабілітація після спортивних травм колінного суглоба

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник викл. Петрухнов О.Д.

Вступ. Професійний спорт – це виснажливі тренування, великі навантаження на організм, напруга під час яких підвищує можливість отримати травму. Саме у зв'язку з цим розвивається та використовується фізична реабілітація, як спосіб зниження ускладнень після операції, скорочення терміну відновлення, покращення реабілітації.

Мета. Встановлення ефективності використання фізичних вправ при реабілітації пацієнтів з травмою колінного суглоба.

Виклад матеріалу. Фізична реабілітація - це використання фізичних вправ з лікувальною та профілактичною ціллю в процесі відновлення фізичного стану, здоров'я та працездатності пацієнта.

Найчастішою причиною пошкодження колінного суглоба є спортивні травми. Найбільш схильними до травм коліна являються футболісти, гімнасти, атлети та борці. Однією з найбільш розповсюджених травм серед спортсменів є розрив передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. Він може виникнути в результаті різкого повороту коліна при фіксованій стопі через велике навантаження на зв'язки, або при сильному бічному ударі в баскетболі або у футболі.

Для того, щоб не допустити посттравматичних змінень використовують спеціально організовані, правильно підібрані фізичні вправи - лікувальну гімнастику, яка є дуже важливою в стимуляції відновних процесів у пацієнта. Фізичні вправи ліквідують наслідки гіподинамії, попереджають виникнення атрофій, поліпшують венозний відтік та мікроциркуляцію в

тканинах тощо.

У стандартній програмі фізичної реабілітації можна виділити два етапи: 1) медична реабілітація.

Завданням першого етапу є знімання запалень, відновлення об'єму рухів у суглобі, підтримання м'язової активності, тренування ходьби тощо.

2) спортивна реабілітація.

Цей етап реабілітації продовжується до 6 місяців і рекомендований до проходження задля кращого результату відновлення. На цьому етапі приділяється увага покращенню координації, підтриманню гнучкості м'язів та суглобів, тренуванню різних видів активності (стрибки, біг тощо).

Висновки. Отже, виконання спеціально підібраних фізичних вправ є необхідними для відновлення рухової активності, якості життя та дієздатності. Швидкість та дієвість фізичної реабілітації після травм колінного суглоба залежить від правильності та систематичності виконання всіх необхідних вправ.

Гриценко А.С.

Оцінка фізичної активності в житті студентів-медиків

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник ст. викладач Стародубцев Д.С.

Актуальність. На сьогодні, щоденна фізична активність є одним з пунктів в переліку рекомендацій ВООЗ для підтримання здоров'я населення. Сучасний світ вимагає високий

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 ходою; 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.