

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Наукове товариство студентів, аспірантів, докторантів і  
молодих вчених**

## **ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ**

**«НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗДМУ – 2020»**

**в рамках I туру «Всеукраїнського конкурсу студентських  
наукових робіт з галузей звань і спеціальностей  
у 2019 – 2020 н.р.»**

**06 – 07 лютого 2020 року**

**Запоріжжя – 2020**

## **ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ**

### **Голова оргкомітету:**

ректор ЗДМУ, проф. Колесник Ю.М.

### **Заступники голови:**

проректор з наукової роботи, проф. Туманський В.О., голова Студентської ради Турчиненко В.В., проф. Разнатовська О.М., голова Наукового товариства студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених, д.біол.н. Павлов С.В.

### **Члени оргкомітету:**

заступник голови Студентської ради Подлужний М.С., голова навчально-наукового сектору Студентської ради Москалюк А.С., заступники голови навчально-наукового сектору Будагов Р.І., Скоба В.С.

**Секретар:** Брезицька К.П.

## **ВПЛИВ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП (НА МАТЕРІАЛІ ГІМНАСТИКИ УШУ ТА ЙОГИ)**

Плахотник Д.О.

3 медичний факультет, 3 курс

Одна з проблем системи професійної освіти пов'язана із збереженням і зміцненням здоров'я майбутніх фахівців та залученням молоді до фізичної культури й спорту. Від сучасних студентів залежить майбутнє нашої держави, а від студентів-лікарів – ще здоров'я і життя населення, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно та фізично здоровими.

Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, що серйозно ускладнює їх адаптацію до навчальних навантажень, стаючи причиною подальшого погіршення здоров'я. Встановлено, що за час навчання у вищі, число студентів, які страждають на короткозорість зростає у 1,5 рази, з порушенням опорно-рухового апарату – у 1,5 рази, з захворюваннями нервової системи – у 2 рази. До другого курсу кількість випадків захворювань підвищується на 23%, а до четвертого – на 43%. Близько 20-40% випускників ЗВО закінчують навчання з хронічними захворюваннями, у 40% фіксується погіршення стану здоров'я. Студенти, які мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру і потребують обмеження фізичних навантажень, але допущені до виконання навчальної і практичної роботи на заняттях фізичного виховання відносяться до спеціальної медичної групи.

Метою нашої роботи стало: перевірити ефективність використання вправ у-шу та йоги на заняттях фізичним вихованням у студенток спеціальної медичної групи (СМГ).

У дослідженні приймали участь студентки I курсів Запорізького державного медичного університету, за станом здоров'я віднесених до СМГ. Контрольна група (КГ) (n=26) та експериментальна група (ЕГ) (n=25) на практичних заняттях фізичного виховання займалась за робочою програмою для закладів вищої освіти, але під час практичних та самостійних занять з фізичного виховання у ЕГ, за бажанням студентів, були додані вправи гімнастики у-шу та йоги.

Елементи гімнастики у-шу та йоги вибрані не випадково, вони мають терапевтичний і профілактичний вплив, благотворно впливають на всі системи організму, розвивають силу,

гнучкість, витривалість, формують правильну поставу і координацію рухів. Вправи складаються з повільних та плавних безперервних рухів, які поєднуються з дихальними вправами.

На початковому етапі дослідження у студенток СМГ виявили заниженні показники ЖЄЛ, проби Штанге, проби Ромбергу, просторової координації та гнучкості. В межах норми показники артеріального тиску та функціональної проби з затримкою дихання під час видиху (проба Генчі). Середні показники ЧСС та ЧСС після навантаження (проба Мартіне) вище за норму. Показник функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) (проба Робінсона) знаходиться на середньому рівні, що говорить про недостатність функціональних можливостей ССС.

Повторне тестування досліджуваних показників було проведено наприкінці навчального року. Так, у студенток КГ визначено позитивну динаміку у показниках роботи ССС: ЧСС знизилася на 1,8%, ЧСС після навантаження - на 3,3%, показники індексу Робінсона покращилися на 2,5% та з середнього рівня змінилися на хороший. Покращилися показники функціонального стану дихальної системи: проба Штанге на 11,9%, проба Генчі на 4,1%, ЖЄЛ на 3,5%. Найбільші темпи позитивних змін зафіксовано у показниках, які характеризують просторову (проба Ромберга) (26,3%) та статичну координацію (16,4%) й гнучкість (14,5%).

Результати досліджуваних показників у студенток ЕГ засвідчили найбільш істотні відмінності ніж у студенток КГ. Достовірно ( $p < 0,05$ ) покращилися наступні показники: ЧСС на 6,7% (знизилася з  $77,24 \pm 1,82$  до  $72,38 \pm 1,23$  уд·хв<sup>-1</sup>); ЧСС після навантаження (проба Мартіне) знизилася на 7,9% (з  $130,15 \pm 3,72$  до  $120,67 \pm 2,32$  уд·хв<sup>-1</sup>), але ще відповідає задовільному рівню стану ССС; на 12,01% покращилися показники індексу Робінсона (з середнього рівня ( $85,43 \pm 2,52$  у.о.) підвищився на хороший ( $76,27 \pm 1,74$  у.о.), що відповідає нормі функціональних резервів ССС); рівень просторової координації покращився на 82,88%, а статичної координації на 47,37%; показники гнучкості позитивно змінилися на 34,57% (з рівня нижче норми ( $8,48 \pm 1,54$  см) до середнього рівня ( $12,96 \pm 1,55$ )). Спостерігаються покращення функціонального стану дихальної системи: результати проби Штанге покращилися на 18,96%; на 5,65% зросли показники проби Генчі та ЖЄЛ на 1,09%, усі покращені показники відповідають віковій нормі.

Адаптація студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень стає актуальною проблемою, що вимагає у навчальних закладах рішення протягом усіх років навчання. Тому, важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить фізичному вихованню, так як наукові та наші дослідження і досвід показали, що дозоване фізичне навантаження потужно протидіє ряду функціональних порушень різних органів і систем, які розвиваються.

За результатами проведеного нами дослідження, представлені дані свідчать про безсумнівний позитивний вплив регулярних занять, особливо, з додаванням вправ у-шу та йоги до практичних занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти, які за станом здоров'я, віднесені до спеціальної медичної групи.

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ (НА МАТЕРІАЛІ ПАУЕРЛІФТИНГУ)**