

ANALYZING THE LEVEL OF KNOWLEDGE AND READINESS TO PROVIDE FIRST AID AMONG STUDENTS IN THE REPUBLIC OF BELARUS

Pechilin E. D., Salina A. E., Sokolov Yu. A.
Belarusian State Medical University, Minsk, Belarus
harryfcooper87@gmail.com

Students of medical specialties have a significantly higher level of knowledge and confidence in their skills than students of non-medical specialties. The role of practical experience in improving the quality of training was found to be significant. No clear dependence of the level of readiness to render first aid on the course of training was found. The importance of strengthening the practical orientation in training to improve the readiness of students is emphasized, as well as the need for further analysis.

НЕЙРОГИМНАСТИКА КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Победимова В. Д.
Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
104vikapobedimova@mail.ru

Введение. Головной мозг человека – достаточно сложная структура. Головной мозг состоит из миллионов нервных клеток разных форм, которые обмениваются информацией посредством нейронных связей – синапсов. Однако нервные клетки достаточно хрупкие. Причины их разрушения могут быть разными: начиная от стресса, заканчивая серьезными заболеваниями, такими как инсульт, черепно-мозговые травмы и т. д. В зависимости от локализации повреждения нейронов страдают некоторые функции головного мозга, а иногда и всей ЦНС.

Современный человек во время активного развития информационных технологий достаточно часто подвергается стрессам, которые зачастую становятся причиной расстройств нервной системы. В связи с этим средний уровень стресса современного человека значительно возрос, соответственно, заболевания нервной системы с каждым годом «молодеют». Однако были разработаны способы профилактики и реабилитации. Среди них можно выделить нейрогимнастику [1-3].

Цель исследования. Определение места применения нейрогимнастики в лечебных целях.

Материалы и методы. В работе проведен анализ данных научной литературы и статей, были изучены показания для применения нейрогимнастики.

Результаты исследования. Нейрогимнастика – это один из методов развития функций головного мозга, разработка которого началась с 60-х годов

прошлого века. Данный способ улучшения функций центральной нервной системы подходит для взрослых и детей от 4 лет. Основная цель и задача нейрогимнастики – достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария через тренировку мозолистого тела.

Нейрогимнастика берет своё начало из кинезиологии – науки о механике движении человека. Это научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях. Она существует уже около 2000 лет и используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

В настоящее время нейрогимнастика чаще используется педагогами-логопедами в работе с детьми. Кинезиология представляет коррекцию не только речевых расстройств, но и личности в целом. Это позволяет говорить о ней как об оригинальном способе оздоровления [1].

Похожее воздействие на головной мозг оказывает игра на музыкальных инструментах: разноименные движения руками укрепляют нейронные связи и создают новые так же, как и во время выполнения нейрогимнастики.

Регулярное выполнение кинезиологических упражнений приносит человеку следующую пользу:

- улучшает функции долгосрочной памяти;
- обеспечивает более быстрое восприятие и обработку информации, которая поступает из окружающего мира;
- повышает физическую и умственную работоспособность;
- снижает утомляемость, которая возникает в конце рабочего дня;
- активизирует мыслительную активность тех центров головного мозга, которые отвечают за реализацию когнитивных функций;
- способствует более активной подвижности кистей рук;
- развивает творческие способности, позволяя открыть скрытые таланты;
- стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;
- ускоряет процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;
- снимает нервное напряжение и усталость мышечной системы;
- повышает способность вестибулярного аппарата, а также позволяет справиться с нагрузками в виде длительных поездок в общественном транспорте, автомобиле;
- развивает уровень подвижности мышц, расположенных в области плечевого пояса;
- обеспечивает более быструю адаптацию к сложным жизненным ситуациям, которые несут в себе стрессовую нагрузку;
- предотвращает развитие неврологических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия времени и окружающего пространства [2].

Нейрогимнастика проста в исполнении, доступна для всех возрастов. Однако стоит иметь в виду, что и у таких упражнений могут быть ограничения и противопоказания.

С большой осторожностью нейропсихологические занятия проводят при наличии у пациентов сердечных патологий, бронхиальной астмы, дисплазии соединительной ткани.

Применение подобного вида коррекции противопоказано, если имеют место психические расстройства, генетические болезни, эпилепсия. В остальных случаях правильно подобранные и систематически выполняемые комплексы нейроупражнений дают положительный эффект [3].

Основное требование к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов – точное выполнение движений и приемов. Применение упражнений возможно как на занятиях лечебной физической культуры, так и на логопедических занятиях. Желательно, чтобы каждый человек почувствовал и осознал изменения, происходящие с ним во время выполнения упражнений. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10 до 15 минут в день. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней [4].

Выводы. Нейрогимнастика может быть применима не только с целью профилактики заболеваний нервной системы, но и как способ реабилитации и укрепления нейронных связей. Нейрогимнастика полезна также детям с 4 лет, так как подобные упражнения могут способствовать психическому развитию, улучшению мелкой моторики, развитию речи и т. д.

Литература

1. Буренкова А. А. Технологии образовательной кинезиологии в развитии детей дошкольного возраста. Методическое пособие для педагогов-психологов ДОО и воспитателей - Новокубанск, 2021. - с.41.
2. Использование нейрогимнастики для активизации когнитивных процессов у учащихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://school5.pruzhany.by/ispolzovanie-nejrogimnastiki-dlya-aktivizacii-kognitivnykh-processov-u-uchashixsya/> - Дата доступа: 15.09.24
3. Что такое нейроупражнения для детей и какие они бывают. Материал НЦРДО [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ncrdo.ru/center/blog/chto-takoe-neyrouprazhneniya-dlya-detey-i-kakie-oni-byvayut/?ysclid=m13g0qt3zk312497261> – Дата доступа: 15.09.24
4. Нейрогимнастика: программа реабилитационного курса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/nejrogimnastika-programma-reabilitacionnogo-kursa-5107833.html> - Дата доступа: 15.09.24

NEUROHIMNASTICS AS A WAY TO PREVENT DEASESES OF THE NERVOUS SYSTEM

Pobedimova V. D.

Grodno state medical university, Grodno, Belarus

104vikapobedimova@mail.ru

Neurohymnastics is a complex of movements that allows you to improve the work of the brain, which is responsible for the development of mental processes, intelligence and the development of mental processes, intelligence and the development of physical health. The use of neurohymnastics can be recommended as a prevention of diseases of the nervous system. The purpose of the work is to determine the place of application of neurohymnastics for therapeutic purposes. This work can be useful for neurologists, rehabilitation doctors and can be applied in therapeutic physical culture.

ЭФФЕКТЫ АСПРОСИНА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА

Подопригора М.В.¹, Аль-Джебур Джаафар Шати Оваид²

¹Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь

²Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Гродно, Беларусь

podoprigora.margarita9@mail.ru

Введение. В настоящее время острой проблемой является увеличение процента населения с алиментарно-конституциональным ожирением, что связывают со снижением качества потребляемой пищи, гиподинамией, хроническим стрессом, расстройством пищевого поведения. Ожирение представляет собой избыточное накопление триглицеридов адипоцитами, вследствие повышенных энергетических затрат организма. Данную патологию рассматривают как хроническое заболевание обмена веществ, которое вызывает увеличение размеров и количества адипоцитов, вследствие чего происходит количественное и качественное изменение продукции цитокинов, способствующее развитию инсулинорезистентности и метаболических нарушений, таких как сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания [2]. Важным фактором развития данной патологии является нарушение метаболизма гормонов: грелина, лептина, инсулина и др. Инсулин влияет на поглощение клеткой глюкозы, при его избытке наблюдается повышение липогенеза, приводящего к увеличению жировой ткани [1].

Аспросин –это новый гормон из группы адипокинов, вырабатываемый в белой жировой ткани и участвующий в регуляции аппетита и высвобождении глюкозы печенью, при непродолжительном голодании. Аспросин может оказывать провоспалительное действие на β -клетки поджелудочной железы