

**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**

навантаження.

3. Виконання кругових рухів нижньою частиною тулуба, щоб талія виглядала стрункою.

4. Ходьба на місці - це універсальне вправу для будь-якого віку. Ходити треба з прямою спиною, високо піднімаючи коліна не менше однієї хвилини. Для краси рук можна додати додатковий рух: піднімайте руки під час ходьби в сторони, озброївшись гантелями.

5. Закінчувати ранкову зарядку потрібно розтяжкою хребта: сидячи на підлозі, ноги витягнути вперед. Нахили тулуба вперед, намагаючись дістати підборіддям коліна. Ноги не згинати.

Серед людей більш поважного віку, на ряду з вправами ранкової гімнастики стає дуже популярною «скандинавська ходьба», як дозоване кардіонавантаження. Цей різновид ходьби не потребує спеціальної підготовки та може виконуватись у різноманітному темпі, в залежності від потреб людини. Його відрізняє використання палиць. Рухи руками інтенсивні, що надає додаткове навантаження на верхній плечовий пояс. Послідовність рухів руками в поєднанні з ходьбою стимулюють різні групи м'язів.

Висновки: в будь якому віці, ранкова зарядка є стимулюючим фактором для людини на весь день. Вона стає образом життя. В молодшому віці допомагає розвитку координації спритності, приє формуванню дисципліни. В старшому віці допомагає зберегти гарну фізичну форму, сприяє профілактиці хронічних захворювань, запобігає психічному та емоційному навантаженню, на фоні перевтоми.

Кобиш А.В.

Оптимальний рівень фізичної активності для студентів-медиків

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник ст. викл. Стародубцев Д.С.

Вступ: Фізична активність є однією зі складових здорового способу життя людини, якою, на жаль, більшість студентів-медиків нехтують. Хоча, кому як не їм краще знати про важливість і необхідність регулярної активної підтримки тонусу організму задля запобігання різноманітних захворювань. Не менш важливий факт, такі хвороби, як остеохондроз чи сколіоз, спричиняє надмірне сидіння, що є невід'ємною частиною життя студента.

Мета: Аналіз і розробка оптимального рівня фізичної активності для студентів-медиків.

Виклад матеріалу: Фізична активність студентів складається переважно з найнеобхідніших рухів, що забезпечують їх життєдіяльність. Але цього не завжди виявляється достатньо для підтримки нормального стану організму.

Дефіцит рухової діяльності пов'язаний переважно з недостатністю вільного часу, а точніше неправильним розподілом навчального процесу та відпочинку. Також не слід забувати про переважну відсутність зацікавленості молодих людей в підтримці та розвитку своєї фізичної форми. Дану ситуацію можна змінити, проводячи виховну роботу, а саме надавати студентам різні варіанти проведення активного відпочинку й альтернатив під час занять з фізичного виховання.

Не слід забувати, що до фізичної активності відносять не лише спортивні ігри, відвідування басейна чи спортивних залів, участь у походах, а й різноманітні культурні заходи

– відвідування лекцій чи театру, прогулянки з друзями вулицями міста чи алеями парку.

Всього лише одна година ходіння пішки кожного дня може забезпечити підтримку тонусу м'язів і венозної системи ніг, а 30 хвилин розтяжки щоденно зробить вас не тільки гнучкими, а й допоможе розслабитися після важкого психоемоційного дня.

Висновок: Отже, хоча більшість часу студенти-медики приділяють навчанню, та все ж є можливість виділяти час для мінімальної фізичної активності, яка позитивно вплине на тонус організму в цілому.