

**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**

Кириченко А. Д.
Адаптаційна роль фізичної культури в житті студента
Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини
з курсом фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник викл. Куций Д. В.

Вступ. Більшість студентів через нестачу вільного часу та свою зайнятість часто забувають про важливість фізичної активності у перервах між навчанням. Однак це потрібно нашому організму, щоб захистити себе від перевтоми, низької працездатності, покращити настрій та стан свого здоров'я.

Мета. Ознайомити з наслідками неухважного ставлення до свого здоров'я та позитивним впливом фізичної діяльності.

Виклад матеріалу. Форсований життєвий темп, велика кількість інформації, яку ми отримуємо кожен день, нераціональне харчування, шкідливі звички, пасивний відпочинок та інші негативні фактори створюють напружений психоемоційний стан студентів. Також прослідковується малорухливий, сидячий спосіб життя, який погано впливає на стан їх здоров'я. Наприклад, чим це загрожує, можна привести такі наслідки, як зайва вага, головні болі, проблеми з опорно-руховим апаратом, захворювання серцево-судинної системи та інші.

Одним з способів, який допоможе запобігти таким негативним змінам нашого організму, є фізична культура. Вона дозволяє усунути проблеми з хребтом, сутулість, виправляє поставу, зміцнює м'язи та покращує обмінні процеси в організмі. Фізичне виховання відіграє важливу роль не тільки у гарній фізичній підготовці людини, а й також слугує профілактичним засобом від стресу, депресії та низки несприятливих впливів зовнішнього середовища. Регулярні заняття змушують наш мозок викидати в кров природні ендорфіни — гормони щастя, які покращують настрій і захищають нас від шкідливого впливу стресу.

Бере участь у розвитку цінних психічних якостей: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, досягання поставленої мети та інші. Щоденне виконання певної кількості різноманітних вправ формує звичку, при цьому зростає дисциплінованість людини, посилюється її сила воля.

Висновок. Отже, в результаті аналізу літератури, я рекомендую більше часу приділяти фізичним вправам, ходити в тренажерний зал, займатися йогою, плаванням, відвідувати спортивні гуртки, робити зарядку. Треба уважно ставитися до свого здоров'я та приділяти більше часу активному способу життя.

Руденко В.Р.
Біг як шлях для підвищення здоров'я
Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини
з курсом фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник ст. викладач Селіванов Є.В.,

Вступ. Біг підтюпцем є одним із способів руху людей. Більшість людей не знають, що це один з найкращих способів не тільки зберегти фізичне здоров'я, а й підвищити психічну продуктивність. Але однією з проблем, з якою ми стикаємося, є те, що студенти ведуть сидячий спосіб життя, страждаючи багатьма хворобами та маючи проблеми зі здоров'ям, як наслідок.

Мета дослідження. Стимулювати студентів до заняття бігом.

Презентація матеріалу дослідження. Особливістю нашого сучасного життя є недостатня щоденна активність студента. Причиною цього є розвиток транспорту та

механізація роботи. Це призводить до ослаблення організму, знищення роботи серцево-судинної, нервової, гормональної, травної, опорно-рухової та інших систем. Внаслідок гіподинамії розвиваються хвороби серця, судин, шлунка, кишечника (проблема з перистальтикою і гемороїдальними судинами), а також трапляються проблеми з обміном речовин (метаболізмом). До того ж, рухова активність також впливає на роботу психологічної діяльності людини: сонливість, безсоння, в'ялість, дратівливість. Внаслідок цього знижується розумова діяльність. Найкращим і найбільш поширеним способом збереження нормальних умов організму є біг підтюпцем. Біг підтюпцем - є одним із способів пересування, який здійснюється швидкими (або не дуже швидкими) рухами людини на ногах. По-перше, це хороший спосіб зберегти форму; по-друге, ви стаєте більш зрівноваженими (емоційно стабільнішими) і спокійними. По-третє, біг допомагає поліпшити роботу серцево-судинної, дихальної, травної, нервової та інших не менш важливих систем нашого організму. Усі вищезазначені пункти забезпечують поліпшення здоров'я студентів.

Що стосується впливу бігу на організм людини, то було проведено багато досліджень.

Наприклад, вчені Оттави провели опитування, що показали

позитивний вплив бігу на роботу мозку. Також вчені з Міланського університету ортопедії довели, що фізичні вправи позитивно впливають на розвиток кісток завдяки виділенню ферментів, які покращують здоров'я.

Під час бігу, ви відчуваєте релаксацію всім тілом. Цей ефект обумовлений певними хімічними сполуками, які виробляються організмом. Ці зв'язки впливають на частини головного мозку, відповідальні за емоції. Всі вищезазначені докази не можуть не враховуватися, для стимулювання студентів до заняття бігом.

Крім цього, біг стимулює скорочення кишечника внаслідок активного прискорення обміну речовин. Біг запобігає ризику запалення гемороїдальних судин, яке часто трапляється у студентів з малорухливим способом життя. Також біг стимулює головний мозок до нормальної роботи, змінює наш психологічний стан, що призводить до зниження депресії. Студенти, які бігають не менше однієї години на день, міцно сплять і відчувають себе щасливими. Як бачимо, біг підтюпцем є невід'ємною частиною для підтримки здоров'я.

Висновки. Після бігу можна відчути ейфорію і розслаблення по всьому тілу. Завдяки цьому, біг підтюпцем зберігає організм не тільки фізично, але і психічно здоровим. Цей факт дуже важливий для студентів з малорухомим способом життя, тому що розумова робота повинна змінюватися фізичною релаксацією. Також біг підтримує тонус всіх органів систем і зменшує ризик захворювань.

Ширінова А.Н.

Волейбол сидячи, як засіб реабілітації людей з ураженням опорно-рухового апарату або сенсорних функцій

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

Вступ: Соціально-політична обстановка в Україні оголює проблеми людей з обмеженими можливостями, зокрема з ураженням опорно-рухового апарату. На жаль все більше з'являється людей, особливо молодих, які стали інвалідами в наслідок АТО. І основною проблемою стає їх фізична реабілітація і соціалізація, повернення до нормального, мирного життя, професійно-трудова діяльність, відновлення функцій самообслуговування.

На даний момент, завдяки широкому висвітленню даної проблеми, все більшої популярності набуває паралімпійський рух. Це спорт для людей з обмеженими можливостями.

Одним з видів паралімпійської програми є волейбол сидячи.

Мета дослідження: залучення людей з обмеженими можливостями, зокрема з ураженням