Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науково-практична конференція студентів та молодих вчених

присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня народження

«Фізична активність і якість життя людини»

17 березня 2021 року

2021 рік

Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури

«Фізична активність і якість життя людини»

Матеріали науково-практичної конференції студентів та молодих вчених
(17 березня 2021 року, Харків)

2021 рік

ПАМ’ЯТІ ОЛЕКСАНДРА ГНАТОВИЧА ХАРЧЕНКА

(20.07.1921– 02.12.2020 рр.)

Ветеран Другої світової війни, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров’я ХНМУ

в період з 1965–1981 рр.

Рубаненко Катерина Олександрівна

ШАХИ, ЯК ВИД СПОРТУ. КОРИСТЬ ШАХІВ

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 2 курс, 7 група, І медичний факультет
korubanenko.1m19@knmu.edu.ua
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник викладач Трегубов Володимир Валентинович
vv.trehubov@knmu.edu.ua

Актуальність. Більшість людей вважають, що спорт обов'язково повинен грунтуватися на фізичному розвитку та вдосконаленні. Тому одним з найбільш спірних і дискусійних питань протягом багато десятків років була тема: чи є шахи видом спорту.

Багато хто знає, що офіційно Міжнародна Шахова Федерація (ФІДЕ) з 1999 року входить до складу Міжнародного Олімпійського Комітету (МОК). Незважаючи на це, самі шахи не були включені до олімпійські види спорту.

Саме через таке з одного боку визнання МОК, а з іншого боку не включення в Олімпіади і змушує багатьох любителів шахів сумніватися в постійному порівнянні шахів і спорту.

Можна виділити ряд постійних ознак, притаманних і шахам, і будь-якому іншому олімпійському виду спорту:

1. Основна мета шахової партії - поразка суперника.
2. Структурний підрозділ на національному та федеральному рівні.

3. Шахова Олімпіада. Незважаючи на те, що шахи не входять до олімпійських видів спорту, за ними з 1927 року кожні два роки проводиться окрема велика Шахова Олімпіада.
4. Градація спортсменів. У шахах існує точно регламентована градація спортсменів, яка ділиться в на чоловічу і жіночу. Розрахунок відносної сили спортсмена проводиться з урахуванням коефіцієнта Ело.
5. Антидопінгова робота.

Гра в шахи несе дуже велику користь для людини. Її основні переваги:

1. Під час партії активно функціонує дві півкулі мозку, що гармонійно впливає на людину.
2. У людини, яка вирішує шахові задачі, нормалізується робота нервової системи, тренується пам'ять, розвивається концентрація.
3. Гра сприяє розвитку логічного мислення та інтуїції, ось чому краще зацікавитися шахами якомога раніше.
4. Гра сприяє розвитку просторового мислення. Фантазія людини стає продуктивною. Це важливо у будь-якому віці, а рід діяльності людини не має значення.

5. Розібравшись в шахах, вам вдасться отримувати від них максимум задоволення. Можна із задоволенням вивчати красу різних партій і хороших ходів. За рішенням цікавих завдань багато гравців засиджуються годинами.

6. Шахи дисциплінують, як хороший тренер. Тут людина зазвичай навчається сама, вона може похвалитися високою дисципліною. Кожен наступний крок вимагає витримки і

концентрації. Це позначається позитивним чином і на реальному житті. Людина вчиться планувати, не робить необдуманих кроків. Це сприяє швидкому досягненню поставлених цілей.

Висновки: Шахіст повинен володіти хорошою фізичною підготовкою, як це не дивно прозвучить. Фізично нерозвинена і слабка людина не зможе проводити тренування, сидячи за дошкою, протягом багатьох годин.

Психологічний настрій грає важливу роль у подальшій перемозі, особливо, якщо майстерність суперників рівна.

Яресько Анастасія Володимирівна

ZUMBA ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМОК ФІТНЕСУ

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 2 курс, 2 група, І медичний факультет
Харківський національний медичний університет
avyaresko.1m19@knmu.edu.ua
Науковий керівник старший викладач Стратій Наталія Володимирівна
nv.stratii@knmu.edu.ua

Актуальність: Для сучасної людини дуже важливо бути у задовільній фізичній формі, яка безпосередньо забезпечує здоровий стан організму. Але, на жаль, більшість людей нехтують заняттями спортом, адже вважають це нудним та тяжким для їх ступеня підготовки.

У цій роботі буде розглянутий відносно новий напрямок фітнесу – Zumba, який дійсно може зруйнувати ці стереотипи відносно спорту