



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.

дослідження та КТГ, не виявили жодних порушень, пов'язаних зі зміною передлежання.

Висновки: Таким чином, даний комплекс лікувальної гімнастики підтверджує високу ефективність використання методів фізичної реабілітації у вагітних з метою корекції тазових передлежань.

Ахмедова Каміла Магомедзапирівна
**ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА
ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 1 медичного факультету, 2 курс, 5 група
kmakhmedova.1m19@knmu.edu.ua

Харківський Національний Медичний Університет
Науковий керівник старший викладач Селіванов
Євген Вікторович
yv.selyvanov@knmu.edu.ua

Актуальність: Фізична культура і спорт є видом діяльності, заснованої на природно-біологічній функції організму - рух. Рухова активність справляє визначальний вплив на розвиток і формування людини як особистості, його здоров'я, суспільне виробництво і праця.

Фізичні вправи - складний комплексний подразник, що викликає в організмі людини неспецифічні фізіологічні реакції, стимуляцію діяльності всіх систем, органів, клітин і організму в цілому. Специфічність впливу фізичної культури на людину визначається принципом тренінгу, який

проявляється підвищенням рухової активності і фізичної працездатності людини.

Здоровий спосіб життя невіддільне пов'язаний з високою руховою активністю людини. В даний час на людей впливають багато несприятливих чинників зовнішнього середовища, великий потік інформації, складні соціальні умови життя. Що незмінно призводить до емоційної напруги і зниження рухової активності. Відбуваються зміни в кровоносній системі: зменшується розмір серця, частішає пульс, зменшується маса циркулюючої крові, збільшується час її кругообігу.

Позбавлений руху організм втрачає здатність накопичувати енергію, необхідну для протистояння стресу. М'язові напруги, вплив контрастних температур, прийняття сонячних ванн в розумній мірі корисні організму. Систематичні тренування роблять м'язи більш сильними, а організм більш пристосованим до умов зовнішнього середовища. Під впливом м'язових навантажень збільшується частота серцебиття, м'яз серця скорочується сильніше, підвищується артеріальний тиск. Це веде до функціонального вдосконалення системи кровообігу.

Мета: Вивчення впливу рухової активності на людину та її стан здоров'я. Визначити, що підвищує працездатність людини. Наукове обґрунтування режимів рухової активності людини в процесі життєдіяльності.

Рухи - це фізіологічний спосіб, який приводить у норму масу тіла. Часткове, або тривале зниження фізичних навантажень у середньому та старшому віці також сприяє накопиченню зайвого жиру. Після 25 років інтенсивність

метаболічних процесів зменшується кожні 10 років приблизно на 7-8%, тому в 35-40 років люди починають набирати вагу. Саме в цьому віці сильно знижується рухова активність.

Аеробні вправи підтримують тонус мускулатури і позбавляють від зайвої ваги. За допомогою дієти зниження ваги на 50% складається з жиру і на 50% з м'язової тканини, а тіло буде в'ялим і слабким. За допомогою тренувань втрачається переважно жир при відсутності надмірної втоми, напруги і занепаду сил. Негативні емоції, які підстерігають людину скрізь і постійно, нервово-психічна перевтома при малорухливому способі життя жителів міст провокують неврози і неврозоподібні стани, відсоток яких постійно збільшується. Фізична культура - вірний засіб проти неврозів, пригніченості, дратівливості, зневіри, поганого настрою.

Рухова активність, яка лежить в основі фізичної культури, є одним з основних факторів, що впливають на рівень метаболічних процесів в організмі і стан кісткової, м'язової, серцево-судинної і дихальної систем організму. Фізіологічною основою впливу фізичної активності на людину є моторновісцеральні рефлекси. Нервові імпульси, що виникають в м'язах при роботі, сприяють активізації діяльності органів і функціональних систем, що позитивно позначається на роботі всього організму. Необхідно відзначити, що рухова активність є невід'ємною частиною способу життя людей, і залежить від загальної фізичної підготовки людини. Величина рухової активності залежить від таких факторів як кількість вільного часу, мотивації та доступності просторів і структур. Потреба в руховій

активності багато в чому визначається спадковими і генетичними характеристиками. Для підтримки нормального розвитку і функціонування організму важлива не просто рухова активність, а оптимальна її міра для кожної людини. Існує кілька видів рухової активності, які мають позитивний вплив на фізичний стан організму. Вони відрізняються один від одного і мають свої характеристики. Найбільш широко застосовуються ходьба і біг. Ходьба є невід'ємною частиною людської діяльності - це складна скоординована робота скелетних м'язів і кінцівок, яка представляє собою спосіб пересування.

Ходьба є найпростішим способом рухової активності.

Оздоровчий ефект ходьби пояснюється підвищенням здатності організму споживати кисень, тобто ростом аеробних можливостей організму. Ходьба тривалістю не менше 30 хвилин, призводить до підвищення споживання кисню і зростання аеробних можливостей організму. Аеробні вправи мають профілактичний ефект відносно серцево-судинних захворювань і захворювань дихальної системи. При ходьбі задіяна велика частина м'язів людини, що стимулює газообмін у легенях, а також покращує пам'ять і, звичайно, дихання. Особливо корисно ходити вранці і ввечері. Для отримання тренувального ефекту темп ходьби повинен бути швидким, тривалість ходьби 30-40 minut.

Біг також є одним із способів пересування людини. На відміну від ходьби він має «фазу польоту». Це пов'язано з комплексною і скоординованою діяльністю кінцівок і скелетних м'язів. Біг, на відміну від ходьби, не має подвійний опори, хоча в обох випадках задіяні одні і ті ж функціональні

групи м'язів.Біг, також як і ходьба сприяє вихованню витривалості, активізації обміну речовин, поліпшенню стану судин і роботи серця. Стінки судин стають більш еластичними, серцевий м'яз зміцнюється, іншими словами, серцево - судинна система отримує більший запас міцності. В роботі дихальної системи також відбуваються позитивні зміни. Можливості організму в споживанні кисню збільшуються. Фізична активність позитивно впливає і на опорно-руховий апарат.Фізичні вправи сприяють вдосконаленню механічних властивостей кісток, тобто опірності на злам, здавлення, скручування; збільшення ступеня рухливості суглобів.

При систематичних фізичних тренуваннях вдосконалюється вища нервова діяльність (кори головного мозку), функції нервової системи.

Параметри розумової діяльності знаходяться в прямій залежності від рівня фізичної підготовленості (увага, мислення, пам'ять і ін.). Доведено, що люди, які ведуть активний спосіб життя, живуть набагато довше і відрізняються силою свого здоров'я. У старості їх обходять стороною багато небезпечні захворювання, наприклад, атеросклероз, ішемія або гіпертонія. Та й саме тіло старіти починає набагато позніше. Необхідно ще раз відзначити, що важлива саме оптимальна, цілеспрямована рухова діяльність.

Мінімальна рухова активність дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан свого організму. При оптимальної - досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей і життєдіяльності організму;

максимальні межі відокремлюють надмірні навантаження, які можуть призвести до перевтоми, різкого зниження працездатності.

У літніх людей, які систематично займаються фізичними вправами, м'язова маса зростає майже так само, як у молодих, а процеси старіння різко сповільнюються. Дозоване, постійно зростаюче в обсязі фізичне навантаження обов'язково призводить до поліпшення самопочуття, сну, пам'яті, підвищенню працездатності.

При недостатній фізичному навантаженні серце людини слабшає, погіршується функція нервових і ендокринних механізмів судинної регуляції, особливо страждає кровообіг в області капілярів. Навіть помірне навантаження виявляється непосильним для м'яза серця, погано забезпеченим киснем. Небезпечною для здоров'я і життя може виявитися будь-яка несприятлива ситуація, яка потребує зростання активності серця. Майже 3/4 випадків інфаркту міокарда відбувається від незахищеності нетренованого серця при емоційних і інших функціональних навантаженнях.

Висновок: Отже, фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, збільшує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекцій, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, вмісту кисню а повітрі та ін.). Збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні і психічні навантаження.

Привчати до фізичних навантажень себе треба поступово і поетапно, але робити це обов'язково. Не існує такої шкоди, що можуть заподіяти правильно виконуються вправи, досить

їх кількість і якість виконання. Наприклад, після перенесених операцій або ж після травм, лікарі радять відновлювати курс тренувань, розробляють певну систему, контролюється виконання. Рухова активність тільки сприяє швидкому відновленню і зниження ризику повторних травм або серйозних наслідків в реабілітаційний період.

Здоровий спосіб життя дозволяє значною мірою розкрити ті цінні якості особистості, які настільки необхідні в умовах сучасного динамічного розвитку. Це, перш за все висока розумова і фізична працездатність, соціальна активність, творче долголіття. Свідоме і відповідальне ставлення до здоров'я, як до суспільного надбання має стати нормою життя і поведінки всіх людей.

Лагода Ганна Олексіївна
**ЗАСТОСУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ**

студентка 2 курсу, 25 групи

Кафедра легкої атлетики

Циклічних видів спорту

Харківської державної академії фізичної культури

Науковий керівник: Рожков Владислав Олександрович.

ann.lag06@gmail.com

Вступ. Фізичні якості - вроджені морфо-функціональні якості, що обумовлюють фізичну активність людини яка проявляється в доцільній руховій діяльності . Доступність і різноманітність легкоатлетичних вправ дозволяє їх використовувати для занять людей з різним рівнем фізичної