



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.

Зеленко Діана Русланівна
**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ
ЖИТТЯ**

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 2 курсу, 1 група, 3 медичний факультет
drzelenko.3m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
науковий керівник старший викладач Якименко О.С.
os.yakymenko@knmu.edu.ua

Актуальність. Здоров'я в житті людини, має найважливішу роль. Здоров'я - найголовніший скарб людини. Адже від здоров'я людини залежить його життя. Воістину страшні цифри видає нам безпристрасна статистика. За даними Міністерства охорони здоров'я, тільки 5% випускників шкіл сьогодні є практично здоровими, 50% мають морфофізіологічні відхилення, понад 70% страждають різними нервово-психічними розладами. Йде деградація молодого покоління.

Ще в давнину було помічено, що фізична активність сприяє формуванню сильного і витривалого людини, нерухомість веде до огрядності, до зниження працездатності і захворювань.

Відсутність м'язової навантаження знижує інтенсивність енергетичного обміну речовин, що негативно позначається на скелетних і серцевих м'язах. Крім того, мала кількість нервових імпульсів, що йдуть від працюючих м'язів, знижує тонус нервової системи, втрачаються набуті раніше навички, не утворюються нові.

Від фізичного навантаження залежить наша працездатність. Людина, яка займається спортом, видно здалеку, він інтенсивний, енергійний, завжди готовий до дій.

Різні види спорту породжують в людині різні якості, наприклад, витривалість, пластичність, швидкість, легкість в русі і ще багато інших якостей.

Заняття спортом не тільки розвивають в людині характер, а й сприяють розвитку кістково-м'язової, кровоносної, дихальної та нервової систем.

Людина, яка має можливості серйозно займатися спортом, повинен займатися простий гімнастикою. Якщо займатися гімнастикою щоранку, то це буде сприяти зміцненню здоров'я, загартовування характеру, високої працездатності.

Становлення здоров'я визначається взаємодією великої кількості факторів - соціальних і біологічних, зовнішніх і внутрішніх, матеріальних і духовних, які складно і суперечливо взаємодіють один з одним.

Головною умовою збереження здоров'я, безперечно, є активний спосіб життя, який включає в себе особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок і, звичайно ж, активний спосіб життя.

Здоровий спосіб життя і фізична культура органічно єдині в своїй гуманістичної спрямованості, орієнтовані на конкретну особистість. Фізична культура створює необхідні передумови і умови для здорового способу життя, однак, не слід думати, що заняття фізичною культурою і спортом автоматично гарантують хороше здоров'я. Дослідженнями встановлено, що із загального числа факторів, що впливають на формування здоров'я студентів, на заняття фізичною

культурою і спортом доводиться 15-30%, на сон - 24-30%, на режим харчування - 10-16%, на сумарне вплив інших факторів - 24-51%. Систематичне заняття фізичною культурою благотворно впливають на всі системи функції організму: серцево-судинну, дихальну, на діяльність опорно-рухового апарату і т.д.

Висновки. Систематичні заняття фізичною культурою дадуть вам не лише міцні м'язи, хоча і це немало, вони самі по собі є найсильнішим дисциплінуючим чинником. Позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою і спортом на характерологічні особливості особистості.

Зеленський Дмитро Андрійович
**ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ – «СПРИТНІСТЬ» У НАШОМУ
ЖИТТІ ДО COVID-19 ТА ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ**

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студент 1 курс, 2 група, 4 медичний факультет
dazelenskyi.4m20@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
науковий керівник старший викладач Куций Д.В.
dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Спритність-це фізична якість, яка характеризує як у людини розвинута моторика і координація рухів.

Спритність, як фізичну якість ми розвиваємо з дитинства коли граємо в різні ігри. Але щоб тренувати її потрібно виконувати вправи на швидку зміну рухів та їх правильне використання в тій чи іншій ситуації. Прикладом де використовується і тренується спритність є (волейбол, баскетбол, футбол, великий теніс, танці).