



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.

Бранчук Андрій Анатолійович
**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ВИКРИВЛЕННІ
ХРЕБТА**

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студент 2 курс, 7 група, 1 медичний факультет
aabbranchuk.1m19@knmu.edu.ua
Харківський національний медичний університет
науковий керівник старший викладач Якименко О.С.
os.yakymenko@knmu.edu.ua

Хребет - це наша опора. Він відповідає за витривалість людського організму. Його стан впливає на наше загальне здоров'я, саме тому бадьорість, фізична активність і сила людини безпосередньо залежать від нього. Викривлення хребта завдає пагубної дії на серцево-судинну систему, легені нирки та інші органи людини.

Виділяють три типи викривлення хребта: сколіоз, лордоз, кіфоз. Перші два виникають у сагітальній площині людини, кіфоз виникає у фронтальній площині.

Методи лікування сколіозів та інших викривлень хребта поділяються на консервативні і оперативні. Фізична реабілітація відноситься до консервативних методів. Її завдання - призупинити прогресування хвороби, стабілізувати стан людини.

Для лікування викривлення хребта у практиці використовують лікувальну фізичну культуру(ЛФК).

Заняття в основному тривають протягом сорока п'яти хвилин. Заняття складається з трьох фаз: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча фаза включає в себе звичайну ходьбу, елементарні вправи на всі групи м'язів, ходьбу з правильною

поставою, загально-розвиваючі вправи для шиї, плечового поясу, нижніх кінцівок перед дзеркалом.

В основну частину входять вправи в рівновазі, дихальні вправи, вправи на загальну і силову витривалість м'язів спини, грудної клітки, черевного преса, що забезпечують формування правильного м'язового корсету, вправи біля гімнастичної стінки, вправи для корекції деформації ніг.

Завершальна фаза ЛФК включає в себе дихальні вправи в поєднанні з повільною ходьбою.

Гуторова Мілана Олександрівна
**РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ В ПЕРІОД
КОРОНОВІРУСУ**

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 1 курсу, 2 група, 4 факультет
mohutorova.4m20@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
науковий керівник старший викладач Поручіков В.В.
vv.poruchikov@knmu.edu.ua

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, доросла людина потребує 150 хвилин помірної інтенсивності або 75 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень (або в їх комбінації). Європейське бюро ВООЗ рекомендує дотримуватися норм фізичної активності і в карантині.

Здібність , якою можна оволодіти навіть під час карантину називається – витривалість.

Витривалість людини – здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності. Витривалість