



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.

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

розвивається тільки у тих випадках, коли долається стомленість. При цьому організм намагається адаптуватися до величини і характеру навантаження як зовнішнього подразника.

Існує три види витривалості: загальна, спеціальна та силова.

- Загальна витривалість — здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи.
- Спеціальна витривалість — здатність до тривалого перенесення навантажень.
- Силова витривалість — це здатність тривалий час виконувати роботу без зниження її ефективності, що потребує значної прояви сили.

Завдання з розвитку витривалості:

- 1) у дітей шкільного віку полягає в створенні умов для підвищення загальної аеробної витривалості на основі різних видів рухової діяльності;
- 2) додаткові завдання з розвитку швидкісної, силової і координаційно-рухової витривалості вирішують питання різнобічного і гармонійного розвитку рухових здібностей;
- 3) завдання які впливають з потреби досягнення максимально високого рівня розвитку тих видів і типів витривалості, які грають особливо важливу роль в видах спорту.

Фактори що впливають на прояв фізичної витривалості

1. Діяльність центральної нервової системи.
2. Рівень розвитку рухових здібностей людини
3. Вольові якості.

Висновки. При розвитку витривалості - підвищується фізична підготовка, зміцнюється сердечно судинна система, дихальна система, нервова системи.

Самотейкіна Анна Антонівна

ЕЙФОРІЯ БІГУНА

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студент 2 курс, 2 група, 1 медичний факультет

aasamotieikina.1m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

науковий керівник доцент Шутєєв В.В.

vv.shutieiev@knmu.edu.ua

Актуальність: «Ейфорія бігуна» проявляється як раптово виникаюче почуття щастя, радості і легкості. Піднімається настрій, притупляється біль, втота, відчуття голоду. Виникає відчуття «прояснення свідомості», з'являється тверда впевненість у власних силах.

Мета: Визначити, що таке «ейфорія бігуна», які гормони впливають на це та як це покращує здоров'я.

Чому розвивається ейфорія бігуна?

Найпершою версією, за допомогою якої вчені намагалися пояснити причини цього стану, була гіпоксія мозку. Наш мозок не має запасів кисню в тканини і не може працювати в анаеробному режимі понад 5 секунд. В ході тривалого фізичного навантаження при помірній або підвищеній інтенсивності і поверхневому прискореному диханні мозок здатний відчувати дефіцит кисню, що може провокувати зміни в сприйнятті навколишньої дійсності і власних відчуттів. Але як же бути з добре тренованими і