



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.

Заярний Микола Тимофійович
БЕЗПЕЧНИЙ БІГ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ
кафедра фізичного виховання та здоров'я
студент 1 курс, 2 група, 4 медичний факультет
mtzaiarnyi.4m20@knmu.edu.ua
Харківський національний медичний університет
науковий керівник доцент Шутєєв В.В.
vv.shutieiev@knmu.edu.ua

Ми все робимо свій внесок, щоб не поширювати вірус, і це грає роль в плануванні наших повсякденних тренувань, планів і цілей. Тренажерні зали закриті, заняття фітнесом скасовані. Люди шукають більше способів залишатися активними, поважаючи при цьому здоров'я один одного і не контактуючи один з одним. Біг - просте і природне рішення. Погода в цьому місяці повинна стати краще, і в кінці кінців це станеться, так що оголошений тривалий сезон бігу.

Біг - дешево і доступне заняття, і це те, що нам дозволено робити під час карантину. Тим не менш, не забувайте триматися в двох-трьох метрах від своїх співгромадян і намагайтеся залишатися в своєму районі. Біг - відмінний спосіб поліпшити свою серцево-судинну витривалість, подихати свіжим повітрям і досліджувати околиці. Біг, як і всі вправи, є ефективним способом зберегти здоров'я наших м'язів, кісток, мозку, серця і легенів. Однак є ризики, які можуть бути пов'язані з бігом при неправильному підході. Давайте обговоримо кілька важливих нюансів, які допоможуть знизити ймовірність травм, якщо ви думаєте про додавання бігу в свій фітнес-режим.

Я дуже люблю цей вид фізичної активності і з нетерпінням чекаю потепління для відновлення тренувань. Я часто займався з тренером, тому маю деяке уявлення про проведення тренувань і розробці тренувального плану на тиждень. Я надам деякі поради, про які також згадується в багатьох популярних джерелах для любителів бігу:

- Тренуйтеся три дні на тиждень
- Біг-ходьба від 20 до 30 хвилин два дні на тиждень
- Зробіть більш тривалу пробіжку або біг-прогулянку (від 40 хвилин до години) у вихідні.

- *Стрибки проті.* У помірному темпі обертайте скакалку, при цьому підстрибуючи на носках. При приземленні пружиньте коліна.

- *Стрибок подвійний.* Техніка виконання така сама, як і при простому стрибку. Відмінність полягає в тому, що за один стрибок Ви повинні встигнути зробити два прокручування скакалкою.

- *Стрибки зі зміною ніг.* Під час стрибка міняйте по черзі ноги. Піднята нога вгору неодмінно повинна бути зігнутою в коліні.

- *Стрибки взад-вперед.* За один оберт Ви повинні стрибнути вгору і трохи вперед. На наступному обертанні слід повернутися назад.

- *Стрибки в сторони.* Під час стрибка переміщайтеся в сторони. Спочатку вліво, на наступному обертанні скакалки вправо.

- *Стрибки зі скакалкою з перекрестом.* Вправа для просунутих, коли кожен другий стрибок йде з перехрещуванням рук.

Висновки. Регулярні легкі вправи зі скакалкою допоможуть внести частинку спорту у Ваші карантинні будні. Такий простий інвентар допоможе Вашому тілу стати кращим, а Вашому духу – сильнішим і веселішим.

Бабікова Аліна Олександрівна
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студент 2 курсу, 7 група, 1 факультет
aobabikova.1m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
науковий керівник старший викладач Ленська О.В.
ov.lenska@knmu.edu.ua

Людський організм - дуже складний механізм, що складається з безлічі органів і тканин. Для постачання всіх клітин тіла харчуванням і киснем, позбавлення від продуктів метаболізму, здійснення імунного захисту, організм потребує єдиної транспортної мережі. Такий мережею є серцево-судинна система.

Найбільш важливий її орган - серце, яке виконує функцію насоса для просування крові по судинах. Серцевий м'яз працює протягом усього життя людини, адже підтримка нормальної життєдіяльності організму може бути забезпечено лише постійним рухом крові. Невідповідність кількості викидається серцем крові потребам організму призводить до глибоких порушень в роботі систем органів, аж до загибелі клітин через нестачу необхідних речовин і накопичення великої кількості метаболітів.