



**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.

та всіх людей, що мають низьку фізичну активність та погану поставу.

Отже, існують спеціальні фізичні вправи, які можуть коригувати поставу, хоча й звичайна ранкова гімнастика може впливати на неї та покращувати її.

Стеблянко Олена Олександрівна  
**ЯК ВПЛИВАЮТЬ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НА РОЗУМОВУ  
ДІЯЛЬНІСТЬ**

кафедра фізичного виховання та здоров'я  
студент 2 курс, 9 група, 1 медичний факультет  
oosteblianko.1m19@knmu.edu.ua

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

**Актуальність.** У наш час, на жаль, багато людей зовсім не надають значення й не приділяють уваги на свій фізичний стан. Ще у шкільному віці всі діти вважають, що фізичне виховання це даремна трата їхнього часу й багато хто з полегшенням зітхає , коли його звільняють від занять фізичною культурою. А дарма, адже регулярні заняття спортом впливають не тільки на розвиток мускулатури, а ще й на витривалість, підвищення тонусу і як результат – підвищення загальної працездатності організму.

Актуальністю даної проблеми є необхідність роз'яснення користі занять спортом. Мета: пояснити навіщо нашому організму потрібне фізичне навантаження, встановити взаємозв'язок між процесами розумового та

фізичного навантаження , установити , який вплив має фізична завантаженість на розумову діяльність .

**Мета.** Мабуть у кожного з нас на меті завжди було прагнення до кращого життя. Список наших бажань можливо перераховувати безкінечно довго, але немає сенсу, бо для забезпечення всього цього потрібна розумова діяльність , хоча є й виключення. Звичайно розумова діяльність залежить від рівня інтелекту, працьовитості й інших рис темпераменту, однак не тільки це впливає на якість розумової інформації.

Не усі приділяють цьому вагу, але починаючи з молодших класів, наша програма будується таким чином, щоб час занять та перерв за день було приблизно однаковим. Чим більше ми дорослішаємо , тим більше зменшується час перерв, а час занять збільшується. З часом ми починаємо помічати, що сконцентруватися на матеріалі або деякій роботі з тією швидкістю, що була раніше, стає складно, від сидячого образу життя починає боліти у спині, з'являється багато інших дискомфортів.

Зазвичай, люди зсилають це на те, що вони «не випили кави зранку» , « не виспалися» , « спина болить через не той стілець» . Усе вищеперераховане дійсно впливає на працездатність, однак не так сильно .

Проаналізувавши об'єм рухової активності людини у різних вікових категоріях , можна побачити пряму залежність впливу на розумову діяльність. У молодших класах учні грають на перервах, ті,що більше дорослі переходять з одного кабінету до іншого, також у розкладі передбачена достатня кількість занять з фізичного виховання. У студентів також присутнє фізичне виховання, але уже менше часу приділено.

Хоча варто зауважити, що в останній час велика кількість студентів або пропускають заняття з фізичного виховання, або займаються в спеціальних групах через проблеми зі здоров'ям. Але, що робити дорослим, які частіше до офісів їдуть на машинах або на автобусах й більшу кількість часу проводять на робочому місці? Адже у їх роботі не передбачено середньої або легкої фізичної загрузки. Саме таким людям потрібно знати про вплив фізичної нагрузки на розумову діяльність.

Залежно від специфіки та напрямлення, фізичні вправи можуть розвивати різні якості та функції нашого організму : загартовування – має оздоровчий характер ; формувати витривалість. Що стосується конкретного питання про вплив фізичного навантаження на розумову діяльність, то пояснити принцип їх взаємодіє достатньо легко.

З точки фізіології процес розумової діяльності потребує великої мозкової напруги , що пояснюється високою концентрацією уваги на конкретній роботі, через що, процес збудження в ЦНС скопичено в визначеній області нервових центрів, в результаті чого вони швидко стомлюються.

Для ефективної роботи мозку, потрібно , щоб в ЦНС поступали імпульси від різних систем організму.

Як правило, інтелектуальна робота не включає в себе ніякі фізичні нагрузки, однак, в момент , коли ми знаходимося за робочим столом в положенні сидячи й працюючи з комп'ютером , наше тіло не знаходиться у стані розслаблення

У довгому такому положенні напружені групи м'язів плечей, шиї, лиця, спини , що пояснює їх зв'язок з нервовими

центрами, які відповідають за емоції, увагу. Під час будь-якого вивчення матеріалу в організмі несвідомо скорочуються й напружуються м'язи, які випрямляють колінний суглоб. Частіше за все, люди, помітивши таку роботу м'язів, думають, що у них нервовий тик, але це не зовсім правильно. Несвідоме скорочення відбувається через те, що імпульси, які надходять від напружених м'язів в ЦНС, стимулюють роботу мозку, допомагають йому підтримувати необхідний тонус м'язів. Чим більше навантаження на мозок і чим яскравіше виражено розумове стомлення, тим сильніше створюється генералізована м'язова напруга.

Довге виконання монотонної роботи призводить до запуску процесу гальмування, зниження працездатності, так як кора головного мозку втомлюється від триваючого нервового напруження, і воно починає поширюватися по всіх м'язах.

Звільнити мускулатуру від зайвої напруги можливо за допомогою фізичних вправ, активних рухів.

**Висновки.** Отже, фізичні навантаження тренують загальну витривалість організму, так як стимулюють активність захисних процесів, тим самим підвищуючи інтелектуальну працездатність і збільшують тривалість продуктивної роботи.

Для раціональної організації розумової праці рекомендується виділення і використання перерв (пауз) для відпочинку, на яких ви маєте змогу виконати фізичних вправ під час пауз (фізкульт-пауз) для досягання вдвічі більшого ефект відновлення розумової працездатності, ніж при пасивному відпочинку, навіть удвічі більшою тривалості.