



**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.

Семенко Віолетта Олександрівна  
**ІНТЕНСИВНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ**  
кафедра фізичного виховання та здоров'я  
студентка 2 курс, 7 група, 1 медичний факультет  
vosemenko.1m19@knmu.edu.ua  
Харківський національний медичний університет  
науковий керівник старший викладач Білик О.А.  
oa.bilyk@knmu.edu.ua

**Актуальність.** Спортсмени, які регулярно тренуються, знаходяться в хорошій фізичній формі. Однак імовірність виникнення у них аритмії підвищується з віком.

Вже давно існує припущення про те, що тривалі тренування в таких фізично важких видах спорту як марафон і триатлон призводять до загального сповільнення серцевого ритму.

Якщо у більшості людей пульс в стані спокою коливається в межах 60-100 ударів в хвилину, у тренуваних спортсменів він може знижуватися до 30 ударів і навіть менше під час сну, коли між скороченнями серця можуть виникати тривалі паузи.

Цей ритм серцевих скорочень задається особливою ділянкою серця, який контролюється нервовою системою. І тому вважалося, що низький пульс у спортсменів є результатом надмірної активності автономної нервової системи.

Як потрібно тренувати витривалість:

Дорослі не повинні піддавати себе анаеробним навантаженням більше двох з половиною годин в тиждень.

Такі навантаження можна розподілити на більш короткі періоди протягом тижня.

При бігу або інших видах інтенсивного навантаження на органи дихальної та серцево-судинної системи важливо відпочивати. Організм відновлюється під час перерв між піками навантаження, а надмірне навантаження може послабити навіть найсильнішого атлета. Перед початком таких фізичних вправ важливо поступово збільшувати навантаження шляхом розігріву і розтяжки м'язів.

Однак деякі дослідження спростовують ці твердження. На підставі дослідження лабораторних мишей було з'ясовано, що тривалі й інтенсивні фізичні навантаження призводять до падіння рівня білка HCN4, який грає важливу роль у функціонуванні автономної нервової системи серця.

Хоча зазвичай низький пульс спортсмена не викликає ніяких проблем, в літньому віці у спортсменів, які довгі роки займалися виснажливими тренуваннями на витривалість, ризик виникнення аритмії дещо зростає.

**Висновки.** Однак, цей ризик залишається порівняно низьким, а користь від фізичного навантаження набагато переважає його.