



**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.

Бобрусь Марина Євгеніївна  
**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПРОФІЛАКТИЦІ СЕРЦЕВО –  
СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

кафедра фізичного виховання та здоров'я  
студентка 2 курс, 7 група, 1 медичний факультет  
mybobrus.1m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет  
Науковий керівник старший викладач Стародубцев  
Дмитро Сергійович  
ds.starodubtsev@knmu.edu.ua

**Актуальність.** Науково-технічна революція, значні соціальні перетворення внесли в спосіб життя людини поряд з прогресивними явищами і ряд несприятливих чинників: нервові і фізичні перевантаження, стреси професійного і побутового характеру.

Усе це призводить до порушення обміну речовин в організмі, схильності до серцево-судинних захворювань.

Захворювання серцево – судинної системи нині є головною причиною смертності та інвалідності в економічно розвинених країнах. З кожним роком частота і тяжкість цих хвороб неухильно зростає, захворювання серця і судин частіше зустрічаються і в молодому, творчо активному віці.

До хвороб серцево – судинної системи відносяться: дистрофія міокарду, міокардит, ендокардит, вади серця, перикардит, атеросклероз, ішемічна хвороба серця (стенокардія, інфаркт міокарду), гіпертонічна і гіпотонічна хвороби, варикозне розширення вен та ін.

Особливої уваги заслуговує ішемічна хвороба серця - хвороба, пов'язана з гострою або хронічною дисфункцією

сердечного м'яза внаслідок зменшення постачання міокарду артеріальною кров'ю.

Систематичне фізичне тренування впливає майже на усі органи і системи організму людини. У тренуваних людей значно покращується скорочувальна здатність міокарду, посилюється центральний і периферичний кровообіг, підвищується коефіцієнт корисної дії, зменшується частота сердечних скорочень не лише в стані спокою, але і при будь-яких навантаженнях, аж до максимальної (цей стан називається тренувальною брадикардією), підвищується систолічний, або ударний, об'єм крові.

Завдяки збільшенню ударного об'єму крові серцево – судинна система тренуваної людини набагато легша, ніж нетренованої, справляється із зростаючим фізичними навантаженнями, повністю забезпечуючи кров'ю усі м'язи тіла, що беруть участь у навантаженні з великою напругою.

У результаті збільшення ударного об'єму крові у тренуваних людей відносно легко збільшується і хвилинний об'єм крові, що можливо завдяки гіпертрофії міокарду, викликаним систематичним тренуванням.

У нетренованої ж людини збільшення ударного об'єму крові в основному здійснюється за рахунок почастищення числа скорочень серця.

Спортивна гіпертрофія серця є надзвичайно сприятливим чинником. При цьому збільшується не лише число м'язових волокон, але і поперечний переріз і маса кожного волокна, а також об'єм ядра клітини.

При гіпертрофії покращується обмін речовин в міокарді. При систематичному тренуванні збільшується абсолютне

число капілярів на одиницю поверхні скелетної мускулатури і м'яза серця.

Для студентів із захворюваннями серечно - судинної системи показаний груповий метод занять, бажано на вулиці, у паркові чи в сквері, тобто фізкультура в поєднанні із загартовуванням. Заняття будується так, щоб переважали цикличні рухи (різноманітні види ходіння й бігу, їх поєднання, лижні прогулянки, катання на ковзанах, дихальні вправи ).

В зимовий час потрібно слідкувати, щоб студенти дихали через ніс. Пропонуються вправи на розслаблення. Виключаються вправи на затримку дихання. У процесі заняття потрібен контроль за пульсом, диханням, кольором шкіри і загальним станом студента. Дуже важливі уранішня гімнастика і загартовування.

В осінньо – весняний період вітамінізація (особливо показаний прийом вітамінів С і Е). Якщо є можливість, рекомендується проводити УФО.

Заняття фізичними вправами є науково обґрунтованим засобом попередження захворювань серцево – судинної системи.

Численними дослідженнями доведено, що зниження об'єму рухової активності – чинник ризику найбільш поширених і важких захворювань серця і судин. Тому регулярне заняття фізичними вправами зменшує вірогідність виникнення захворювань органів кровообігу.

Раннє лікування захворювань серцево – судинної системи попереджає подальший їх розвиток. Нерідко для лікування не вимагається застосовувати медикаментозні засоби; досить

лише організувати здоровий спосіб життя: правильний руховий режим, розумне співвідношення праці і відпочинку, раціональне, збалансоване харчування, відмова від паління й алкоголю, зниження емоційно - психічної напруги. Найважливішим компонентом оздоровчих заходів є лікувально - фізична культура, яка сприяє одужанню або призупиняє подальший розвиток хвороби.

Було встановлено: люди, що займаються систематичною фізичною працею і фізкультурою, мають ширші судини серця. Коронарний кровотік у них при необхідності може бути збільшений значно більше, ніж у фізично неактивних людей. Але, що найважливіше, завдяки економній роботі серця треновані люди на одну і ту ж роботу витрачають менше крові для роботи серця, чим нетреновані. Під впливом систематичного тренування організм виробляє властивість дуже економно і адекватно перерозподіляти кров по різним органам.

Таким чином, систематичне фізичне тренування робить надзвичайно сприятливий вплив на серцево-судинну систему людини і в цілому на весь його організм. При виконанні фізичних вправ частішає пульс, підвищується артеріальний тиск, збільшується кількість циркулюючої крові і число функціонуючих капілярів в скелетних м'язах і в міокарді. Заняття лікувальною гімнастикою при захворюваннях серцево - судинної системи, максимально активізуючи дію екстракардіальних чинників кровообігу, сприяють нормалізації порушених функцій.

ЛФК широко використовується при захворюваннях системи кровообігу в гострому періоді при одужанні і як

чинник підтримуючої терапії. ЛФК ефективна тільки за умови тривалого, систематичного проведення заняття з поступовим збільшенням навантаження упродовж усього курсу. Це повинен знати і тренер, і учень для досягнення належних результатів.

Май Доан Хоай Лінь  
**ВИХОВАННЯ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ  
ЛЮДИНИ (ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ, МЕТОДИКА  
ВИХОВАННЯ ЯКОСТІ)**

кафедра фізичного виховання та здоров'я  
студентка 2 курс, 9 група, 1 медичний факультет  
[dmai.1m19@knmu.edu.ua](mailto:dmai.1m19@knmu.edu.ua)

Харківський національний медичний університет  
науковий керівник старший викладач Куций Д.В.  
[dv.kutsyi@knmu.edu.ua](mailto:dv.kutsyi@knmu.edu.ua)

**Актуальність.** Рівень розвитку основних фізичних навичок має важливе значення для досягнення результатів в галузі фізичного виховання, а спорт сприяє успішному здійсненню професійної діяльності окремих категорій персоналу.

Можна вважати, що розвиток фізичних навичок безпосередньо впливає на активність і поліпшення основних функцій тіла, підвищення продуктивності, розвиток самоконтролю, уваги, мислення й винахідливості, завзятості, наполегливості і сміливості.

Існує п'ять основних фізичних якостей: сила, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

**Сила** — це здатність долати опір. Розвинути силу можна за допомогою бойових ігор, тяги предметів, лазіння, метання м'ячів і т.д.