



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.

significantly improved. The complex of exercises used by us also relieves any emotional stress and maintains resistance to stressful situations, and most importantly leaves the cardiovascular system in tone.

Thus, we can conclude that the technique of breathing exercises available to each student KNMU and can be used at any time of year and time.

Кулікова Ольга Володимирівна

Методика оздоровчого бігу студентів у позанавчальний час
кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 1 курс, 27 група, III медичний факультет
ovkulikova.3m20@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
Науковий керівник старший викладач кафедри
фізичного виховання та здоров'я Кудімова Ольга
Владиславівна salamandra.k2018@gmail.com

На думку багатьох вчених і практиків, фізичні вправи являються найкращою профілактикою захворюваності серед студентів. Досить важливе місце в цьому оздоровчому комплексі займає біг. Перебуваючи на дистанційному навчанні, в умовах гіподинамії, не маючи можливості відвідувати спортивні зали та різні секції, ця тема стала дуже актуальною.

З огляду на викладене, нами була розглянута і запропонована методика оздоровчого бігу в позанавчальний час для студентів ХНМУ. В експерименті приймало участь

16 осіб. На початку нами були проведені проби для визначення загального стану функціональної системи.

Використовувалися проба Штанге (затримка дихання на вдиху), яка характеризує стійкість організму до нестачі кисню, проба Генчі, методика перевірки якої схожа з пробю Штанге, тільки затримка дихання проводиться після повного видиху. В середньому результат проби Штанге коливався від 40 до 55 секунд, що свідчить про добрий показник. А після проби Генчі – 25-30 секунд. Також ми двічі заміряли показники пульсу за 30 секунд до затримки дихання та через 30 секунд після нього. Поділивши пульс через 30 секунд після тесту, на пульс за 30 секунд до нього, ми отримали показники не вище 1,2 в групі, що свідчить, що серцево-судинна система знаходиться в здоровому стані. В цілому результати нашого дослідження на початку експерименту були добрими, але ми вирішили їх покращити шляхом використання оздоровчого бігу в позанавчальний час, що є дуже важливим.

Нами було рекомендовано наступні методичні підходи:

- Бігати можна в будь-який час дня, не менше 3 разів на тиждень, перший місяць - 15 хвилин, другий - 25 хвилин, третій - 30 хвилин, так як велике значення для розвитку витривалості має поступове збільшення тривалості бігу.
- Швидкість бігу визначається самостійно, дивлячись на самопочуття. Якщо біг не приносить незручностей і студенту бігти не важко, значить швидкість оптимальна. Бігти потрібно підтюпцем, а йти з частотою 100 -110 кроків за хвилину.

- Рекомендовано одягатися відповідно до погоди на вулиці. Взуття та одяг повинні бути зручними і практичними, які не заважають рухам .

- Учасникам дослідження було рекомендовано вести щоденник самоконтролю, де потрібно вказувати дату і час занять, вагу, пульс, оцінку самопочуття, стан втоми і т. д. Фізичне навантаження потрібно контролювати за ЧСС.

Одразу після бігу необхідно підрахувати пульс за 10 секунд, якщо пульс після бігу 25-28 ударів за 10 секунд, тоді швидкість та тривалість бігу обрані правильно. Пульс 24 удару за 10 секунд говорить про недостатнє навантаження. Другий підрахунок пульсу проводиться через 3 хвилини після закінчення бігу. Величина пульсу від 12 до 20 уд/хв за 10 секунд говорять про чудове відновлення і співвідношення тривалості та швидкості бігу.

Через 3 місяці занять було проведено повторні проби і з'ясовано, що запропонована нами методика дозволила підвищити рухову активність студентів ХНМУ, не вимагаючи особливих спортивних споряджень і тренажерів. Організми студентів стали більш витривалими і стійкими до стомлення. Також оздоровчий біг позитивно вплинув на дихальну і серцево-судинну системи. Таким чином, можна сказати, що методика бігу підтюпцем легка і доступна для кожного. Вона може бути рекомендована студентам для занять у позанавчальний час.