



**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичного виховання та здоров'я**  
**Науково-практична конференція з міжнародною участю**  
*присвячена Дню працівників освіти*  
**«Сучасні досягнення фізичного виховання»**  
**19 жовтня 2021 року**



**2021 рік**

**Харківський національний медичний університет  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харківський національний університет  
імені В. Н. Каразіна  
Національний юридичний університет  
імені Ярослава Мудрого**

**«Сучасні досягнення фізичного виховання»**

*Матеріали науково-практичної конференції  
з міжнародною участю*

(19 жовтня 2021 року, Харків)

**2021 рік**

Царьова Катерина Андріївна  
**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ОРГАНІЗМ  
ЛЮДИНИ**

Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
студентка 1 курсу, групи 003, І медичного факультету  
[katsarova.1m21@knmu.edu.ua](mailto:katsarova.1m21@knmu.edu.ua)

Харківський медичний університет  
Науковий керівник: викладачка Почерніна Марія  
Григорівна  
[mh.pochernina@khnu.edu.ua](mailto:mh.pochernina@khnu.edu.ua)

**Актуальність:** Більшість сучасних людей вважають за краще вести малорухливий або сидячий спосіб життя. Це негативно може позначитися не тільки на їх фізичному, а й моральному стані. М'язи такої людини стають дуже в'ялими, згасає життєвий тонус і падає настрій, збільшується апетит, і навіть виникає депресія. Слід змусити себе займатися спортом. Активні заняття спортом радять і медики.

Спортивні заняття можуть не дати розвиток таким захворюванням, як рак і дає позитивний розвиток психологічному здоров'ю людини, знижує стресовий стан і депресії.

Спортивні тренування сприяють довгостроковому зменшенню маси вашого тіла і, при постійних тренуваннях, не дає можливості її набору. Фахівці стверджують, що 2,5-5 годин більш-менш інтенсивного фізичного навантаження можуть допомогти вам у схудненні і досягти стабільності у вазі.

Спортивні тренування дозволяють людям будь-якого віку підтримувати і покращувати серцеве здоров'я,

легені і кровоносні судини. Фізичні тренування і активність знижують ризик, який пов'язаний з інфарктами та інсультами. Також можуть знизити ризик розвитку ішемії десь на п'ятдесят відсотків.

Фізична активність знижує ризики виникнення різного роду онкології, особливо раку товстої кишки, практично на дев'яносто відсотків, як показують наукові дослідження. Зменшують можливості захворювання і розвитку раку грудей і легенів.

**Висновки:** Тому заняття спортом забезпечують великі переваги для організму людини, його здоров'я, покращує кардіореспіраторну і м'язову систему, кістки, продовжує тривалість життя.

Ахмедова Каміла

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ**

Кафедра фізичного виховання та здоров'я,

Харківський Національний Медичний Університет

kmakhmedova.1m19@knu.edu.ua

Науковий керівник: Трегубов Володимир Валентинович

vv.trehubov@knu.edu.ua

**Актуальність:** Проблема гармонізації фізичного і психічного здоров'я людини є досить гострою для сучасної науки. В умовах вищої освіти, що характеризується високим темпом і інтенсивністю освітнього процесу студентів, підвищуються вимоги до стану їх психосоматичного здоров'я. Проблема балансу фізичних і розумових навантажень особливо актуальна для осіб