



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

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

юнацького віку, оскільки цей період є кризовим і пов'язаний з підвищеним ризиком для здоров'я.

У період зміни умов життєдіяльності та режиму трудової та навчальної діяльності студентів відбувається активізація адаптаційних резервів організму з боку як фізичного, так і психологічного стану.

З огляду на те, що сучасний студентський контингент характеризує високе розумове навантаження в умовах браку рухової активності, виникає необхідність підвищення стресостійкості організму студентів.

Мета: оцінити вплив фізичної культури на психоемоційний стан людини.

Надмірне розумове напруження для людини набагато небезпечніше фізичного, оскільки воно робить сильний вплив на психіку і часто є причиною емоційних перевантажень і вигорань. Як відомо, стрес — «це психологічні та поведінкові реакції, що відображають стан внутрішнього занепокоєння чи його придушення». Щодня майже кожна людина піддається стресу, причиною якого виступає наявність величезного потоку інформації, що вимагає якісної переробки і інтелектуального навантаження. Наш організм не завжди здатний різко адаптуватися до мінливих умов середовища і вирішення принципово нових розумових завдань, що також є причиною частого стресу і емоційних перевантажень.

Активні фізичні навантаження впливають на стабільний психічний стан індивіда. З одного боку, в процесі заняття спортом людина робить мінімум розумових зусиль, і нервова система перебуває в стані спокою, задіюються інші системи організму, не пов'язані з

активною інтелектуальною діяльністю, з іншого фізичні — навантаження впливають на психіку, оскільки м'язова і нервові системи нерозривно пов'язані. Саме тому необхідно частіше займатися спортом і перемикатися з розумового навантаження на фізичне.

Систематичне залучення м'язової системи в рухову активність стимулює інтелектуальну діяльність, підвищує продуктивність розумової праці. Заняття спортом сприяє активній роботі головного мозку, поліпшують його діяльність. Будь-яка фізична активність надає різнобічний вплив на вищі психічні функції (увага, мислення, пам'ять, сприйняття і т.д.) і приводить їх в активний і стійкий стан. Завдяки цьому відзначається підвищення продуктивності студентів у процесі навчання, їх навчальні результати значно поліпшуються, а також з'являється зацікавленість в занятті навчальної діяльністю.

Ті студенти, хто веде активний спосіб життя і систематично витримує фізичні навантаження, здатний виконувати значно більший обсяг роботи, ніж людина, що веде малорухливий спосіб життя. Це пояснюється резервними можливостями організму.

Фізичні навантаження благотворно впливають і на протікання психологічних процесів, сприяють зняттю емоційної і розумової напруги. Заняття спортом допомагають відволіктися від тривожності, призводять думки в порядок, нерідко виводять з депресивних станів, в результаті чого зникають ознаки стресової поведінки. При фізичних навантаженнях вся увага і енергія зосереджені на виконанні тих чи інших вправ, це допомагає пережити негативні емоції, не зосереджуючись на виснажливих

думках. Іншими словами, студенту просто стає ніколи думати про свої проблеми, і, відповідно, він менше схильний до негативних думок, які як раз і надають згубний вплив на нервову систему і розхитують загальний емоційний фон.

Стрес, емоційні перевантаження і хронічна втома негативно позначаються на працездатності, значно знижуючи її. У студентів, які регулярно виконують комплекс фізичних вправ, навіть найелементарніших, помітно підвищується працездатність і витривалість в порівнянні з тими, хто позбавлений необхідного щоденного фізичного навантаження.

Завдяки спорту у молодих людей відзначається підвищення самооцінки, більш позитивне ставлення до своєї зовнішності і тіла. В процесі тренувань вдосконалюється здатність керувати своїми емоціями і емоційними станами, а також використовувати навички саморегуляції в інших сферах життя.

Фізичні навантаження роблять значний вплив на людину, формуючи не тільки вольові, але моральні, психічні якості, які стають постійними рисами особистості. Це дозволяє студентам застосовувати їх в навчанні, праці, соціальній та інших видах діяльності, а також в повсякденному житті і в родині. До таких якостей відносяться дисциплінованість, працьовитість, відповідальність за результати своєї праці, рішучість, наполегливість, витримка і самовладання.

На студентів сприятливо впливає мале і середнє фізичне навантаження із застосуванням рівномірних методів тренування. Так як гармонійний розвиток всіх

м'язових груп призводить до динамічного прояву процесів збудження і гальмування. Також зниження агресивності у тих учнів, чия психічна напруженість спрямована всередину, відбувається завдяки силовим якостям і силовій витривалості.

Висновок: Таким чином, фізична культура і спорт роблять позитивний вплив на організм людини, зокрема студента, зміцнюють здоров'я, причому як фізичне, так і психічне. Завдяки спорту і фізичним вправам підвищується імунітет, покращується робота серцево-судинної, дихальної, нервової та опорно-рухової систем, змінюється ставлення до життя — воно стає більш оптимістичним. Так, студенти, які займаються спортом або виконують фізичні вправи для підтримки здоров'я, як правило, більш працездатні, життєрадісні і витривалі, ніж ті, хто ігнорує фізичне навантаження, веде малорухливий спосіб життя і не дає мозку відпочити від розумової праці. Спосіб життя другої категорії студентів в подальшому призводить до підвищеної дратівливості, сонливості, неврозів, порушення сну і інших наслідків. Тому фізична культура або спорт обов'язково повинні бути присутніми в житті кожного студента, а краще - в житті кожної людини.