



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

Висновки. Виходячи з вище сказаного, науковці приходять до висновку, що спеціалістам, крім основного протоколу, слід розглянути можливість додавання фізичних вправ до планів лікування своїх пацієнтів з тривожними розладами та депресією.

Я.Д. Якунькін, Є.В. Селіванов, В.С. Волобуєва,

В.О. Корнієць

**ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ
СИСТЕМИ ДО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ
УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ**

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,
Харків¹

Харківський національний медичний університет, Харків²
e-mail: yakunkin.yakov@ukr.net

В останні роки суспільство зіткнулося із трагічною тенденцією зростання раптової смертності на уроках фізичної культури. Загалом в Україні впродовж 2008-2012 р. сталося 13 випадків зі смертельними наслідками під час уроків фізкультури. Аналізуючи причини трагедій, з'ясувалося, що лише в одному випадку причиною смерті стало травмування. 12 випадків – це наслідок серцево-судинних захворювань дітей. Тому проблема контролю за станом серцево-судинної системи організму учнів, студентів, спортсменів є актуальною. В період 2018 – 2019 р. предметом нашого дослідження стала адаптація серцево-судинної системи учнів 10-11 класів Глибоківської ЗОШ до фізичного навантаження, у зв'язку з тим, що серед багатьох причин і факторів раптової смерті перше місце

посідає неадекватність навантаження по відношенню до апарату кровообігу.

Для дослідження адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень використовувалась проба С.П.Летунова, яка складається з трьох частин. Було сформовано три групи досліджуваних. Перша група – це юнаки віком 16-17 років, що регулярно займаються спортом, відвідують тричі на тиждень спортивні секції. Друга група - юнаки, що не займаються спортом. Третя група - дівчата, які активно спортом не займаються, секції майже не відвідують. До кожної групи ввійшло по 30 учнів. На початку проведення проби ми виміряли показники серцево-судинної системи у стані спокою. Вихідний середній показник систолічного тиску (СТ) у юнаків-спортсменів дорівнює 118 мм.рт.ст., що відповідає віковій нормі, і є статистично значимо вищий, ніж у юнаків, що не займаються спортом – 107 мм.рт.ст. Показники діастолічного тиску (ДТ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), ударного об'єму крові (УОК) та хвилиного об'єму крові (ХОК) суттєво не відрізняються. Перша частина проби передбачає виконання 20 присідань за 30 секунд. Були отримані наступні результати: у групі юнаків-спортсменів середній показник ЧСС (105 уд/хв) є статистично значимо меншим, ніж у групі юнаків не спортсменів (115 уд/хв). Середній показник СТ у групі юнаків-спортсменів є статистично значимо більшим (151 мм.рт.ст.), ніж у групі юнаків не спортсменів (126 мм.рт.ст.). У групі юнаків-спортсменів середній показник УОК (95,5 мл.) є статистично значимо більшим, ніж у групі юнаків, що не займаються спортом (86,3 мл.).

Середні показники ЧСС, СТ, УОК у групі юнаків та дівчат, що не займаються спортом, суттєво не відрізняється. Середні показники ХОК у досліджуваних всіх груп відрізняються не суттєво. Відновлення вихідних показників серцево-судинної системи відбулося на 3-тій хвилині у кожній групі досліджуваних, що відповідає нормі.

Друга частина проби Летунова передбачає 15-секундний біг на місці у максимальному темпі з високо піднятими стегнами. Аналіз показників показав суттєву різницю ЧСС у різних групах. У групі юнаків-спортсменів середній показник ЧСС є статистично значимо меншим (111 уд/хв), ніж у групі юнаків, що не займаються спортом (130 уд/хв). У групі юнаків-спортсменів середній показник СТ (162 мм.рт.ст.) є статистично значимо більшим, ніж у групі юнаків, що не займаються спортом (134 мм.рт.ст.). У групі юнаків-спортсменів середній показник УОК (108,2 мл.) є статистично значимо більшим, ніж у групі юнаків, що не займаються спортом (95,2 мл.). Середній показник у групі юнаків, що не займаються спортом, є дещо вищий, ніж у дівчат. Середні показники ЧСС, СТ у групі юнаків та дівчат, що не займаються спортом, суттєво не відрізняється. Середні показники ХОК у юнаків-спортсменів та юнаків і дівчат, що не займаються спортом відрізняються не суттєво. Відновлення вихідних показників серцево-судинної системи у юнаків-спортсменів відбулося на 4-й хвилині, у дівчат та юнаків, що не займаються спортом на 5-й хвилині.

Третьою частиною проби Летунова є швидкісне навантаження: 3-хвилинний біг на місці. Під час цієї

частини проби визначається довгострокова адаптація. Аналіз показників серцево-судинної системи учнів показав суттєву різницю ЧСС у різних групах. У групі юнаків-спортсменів середній показник ЧСС є статистично значимо меншим (113 уд/хв), ніж у групі юнаків, що не займаються спортом (133 уд/хв). У групі юнаків-спортсменів середній показник СТ (166 мм.рт.ст.) є статистично значимо більшим, ніж у групі юнаків, що не займаються спортом (136 мм.рт.ст.). У групі юнаків-спортсменів середній показник УОК (110,2 мл.) є статистично значимо більшим, ніж у групі юнаків, що не займаються спортом (93,5 мл.). Середній показник у групі юнаків, що не займаються спортом, є дещо вищий, ніж у дівчат. Середні показники ЧСС, СТ у групі юнаків та дівчат, що не займаються спортом, суттєво не відрізняється. Середній показник ХОК учнів в трьох групах відрізняється не суттєво. Відновлення вихідних показників серцево-судинної системи у юнаків-спортсменів відбулося на 5-тій хвилині, у дівчат та юнаків, що не займаються спортом на 5-тій хвилині повного відновлення не відбулося.

Отже, систематичні фізичні навантаження у юнаків-спортсменів спричинило збільшення економічності та ефективності діяльності серцево-судинної системи. Так, при виконанні однакового фізичного навантаження у тренуваних юнаків у порівнянні з нетренуваними відмічається менші зрушення з боку частоти серцевих скорочень, тобто серце працює за рахунок потужного скорочення серцевого м'яза, а не за рахунок збільшення кількості серцевих скорочень. Збільшення потужності

серцевого м'язу може навіть протягом тривалого часу дії несприятливих факторів на організм не призводити до виникнення серцево-судинних розладів у тренуваних людей. На основі отриманих даних учням, що брали участь у дослідженні, вчителям фізичної культури та предмету «Захист Вітчизни» надавались рекомендації.

Висловлюємо подяку адміністрації та учням Глибоківської ЗОШ за всебічну допомогу!

Терещенко Дарина Дмитрівна
**ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ВОЛЕЙБОЛУ НА
КІСТКОВО-М'ЯЗОВУ СИСТЕМУ ТА НА ОРГАНИ
КРОВО- ТА ЛІМФО ОБІГУ**

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 1 курсу, 7 групи І медичного факультету
Харківський національний медичний університет
ddtereshchenko.1m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: старший викладач Поручіков В.В.
vv.poruchikov@knmu.edu.ua

Актуальність. Скелетно-м'язова система людини — комплекс структур, який утворює каркас, надає форму організму, дає йому опору та забезпечує захист внутрішніх органів і можливість пересування у просторі. Система органів кровообігу також відіграє дуже важливу роль у функціонуванні організму людини.

Мета. Заняття волейболом сприяють у студентів полегшенню діяльності органів крово- та лімфо обігу:

- відбувається покращення процесів зовнішнього та внутрішнього дихання,
- знижується підвищений тонус в артеріолах,