



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

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,

- зміна просвіту капілярів,
- полегшення роботи серця.

Така рухлива гра як волейбол необхідна для зміцнення мускулатури людини для запобігання хвороб кісток:

- підвищення м'язово-рухових відчуттів,
- сприяння розвитку кісток і збільшенню періоду їх зростання,
- покращення рухливості суглобів,
- тренування спритності, точність рухів, рухливості і гнучкості.

Висновок: Згідно літературних даних, наведених вище, можемо зробити висновок. Спеціалісти доводять, що волейбол є чудовою профілактикою серцево-судинних і скелетно-м'язових захворювань. Регулярна гра в волейбол надає позитивну дію на організм, підвищує його витривалість.

Волейбол розвиває звичку регулярно займатися спортом і вести здоровий спосіб життя.

Толстая Наталія Олегівна

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 3 курсу, IV медичного факультету, ФТЕ-19-1

Харківський національний медичний університет

notolstaia.4m18@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старший викладач Куций Д.В.

dv.kutsyi@knmu.edu.ua