



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

відсоток дітей з низькими показниками також вищій правою рукою.

Висновок. Результати дослідження свідчать, що діти старшого дошкільного віку мають різну фізичну підготовленість. Найбільше відставання спостерігається в показниках сили м'язів тулубу, статичної сили м'язів рук та гнучкості. Дивним є те, що багато дітей показали низькі результати в нахилі тулубу вперед, що не характерно для цього віку.

Штикер Ангеліна Станіславівна

**ТРЕКІНГ – КОРИСТЬ АКТИВНОГО
ВІДПОЧИНКУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я**

студентка 3 курсу, 13 групи, ІІ медичного факультету

asshtyker.2m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науковий керівник: старша викладачка

Стратій Наталія Володимирівна

nv.stratii@knmu.edu.ua

Актуальність. Науково-технічний прогрес та сучасна цивілізація приносять людям не тільки блага та комфорт, але і негативно впливають на здоров'я. Велика кількість людей страждає від різних захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, нервових перенавантажень, напруженого ритму життя, від шкідливих звичок, екологічних проблем та забруднення навколишнього середовища, від незлічених лікарських препаратів. Але найбільша проблема – патологічно мала

рухова активність.

У боротьбі з цією проблемою активний спосіб життя привертає увагу все більшої кількості людей.

Дуже часто можна побачити людей, які бігають підтюпцем, займаються скандинавської ходьбою, та мандрівників з рюкзаками за спиною.

Один з найдоступніших видів рухової активності – це ходьба, яка є ефективним методом тренування. Вона передбачає включення в роботу додаткових м'язових груп, завдяки чому зростає витрата енергії, і відбувається посилення кровообігу – це саме те, що потрібно для аеробного тренування.

Ходьба – самий звичний і природний спосіб пересування людини. Рухи при ходьбі мають циклічний характер, якому властива ритмічна зміна режимів напруги і розслаблення м'язів. Зі збільшенням темпу ходьби, зміною рельєфу місцевості, з використанням пересувань з обтяжувачем та в інших умовах ходьба може стати дуже ефективним фізичним навантаженням.

Ходьба підходить для профілактики серцево-судинних захворювань, поліпшення функції дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин.

Також у поєднанні з низькокалорійною дієтою ходьба дуже корисна для людей з надмірною масою тіла. Як і інші циклічні вправи, ходьба викликає сприятливу перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, емоційний стан, нормалізує сон.

Основний матеріал. Постійна фізична активність є одним з основних і безпечних профілактичних методів, що сприяють попередженню широкого спектру захворювань.

Пішохідний туризм стає все більш популярним. Він по праву вважається одним з найбільш захоплюючих та пізнавальних видів активного відпочинку. Існує багато різновидів пішого туризму: трекінг, хайкінг та бекпекінг. Трекінг (від англ. trekking) – це різновид пішого туризму за задалегідь підготовленим маршрутом. Він передбачає пересування або перехід по пересіченій місцевості, найчастіше це гори або ліс. Любителі трекінгу цінують можливість насолодитися красою природи та самостійного подолання різних перешкод.

Трекінг-походи мають різні категорії складності. Слід починати з найпростіших, щоб не втомитися, та поступово підвищувати рівень складності.

Тривалість трекінгу залежить від наміченого маршруту, кількості перевалів, які треба подолати, кількості гірських річок, через які треба переправитися, і від поставлених завдань походу.

Для того, щоб успішно пройти весь маршрут, ніяких особливих тренувань не потрібно. Але все таки людині знадобляться хороша фізична форма і витривалість.

Трекінг буде корисним для всіх людей без винятку, до нього немає майже ніяких обмежень за віком. Для трекінгу характерний низький рівень травматизму.

Особливістю трекінгу є те, що людина занурюється в незвичне, більш-менш агресивне середовище, і повинна переналаштувати свій організм, щоб подолати опір цього середовища і в результаті отримати задоволення. Також на великій висоті при нестачі кисню виражається більше червоних кров'яних тілець. Це грає важливу роль у процесі оздоровлення організму. Рухи при ходьбі сприяють

поліпшенню кровообігу в м'язах кінцівок, області малого тазу і черевної порожнини, також вони збільшують постачання кров'ю легень, головного мозку і міокарда.

Заняття трекінгом в будь-яку погоду сприяють загартовуванню організму, завдяки чому підвищується його опірність і адаптаційні можливості.

Головні принципи пішого туризму такі ж, як і в будь-яких інших видах фізичних навантажень – систематичність і поступовість.

Висновки. Таким чином, довгі прогулянки пішки сприятливо впливають на системи організму. Це повноцінне тренування на всі групи м'язів, яке покращує кровообіг і лімфообіг, нормалізує роботу серцево-судинної і дихальної систем, знижує рівень стресу.

Трекінг не тільки зміцнює м'язи, але і сприяє розвитку їх еластичності. Також зміцнюються кістки, і знижується ризик розвитку остеопорозу. Трекінг розвиває баланс і приводить в норму вестибулярний апарат.

Харківська Дарія

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІЇ

студентка 3 курсу, 9 групи, І медичного факультету
dari.kharkovskaya@gmail.com

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка Кудімова О.В.

Артеріальна гіпертензія характеризується безперервним збільшенням докапілярного судинного опору легенів з прогресуючим зниженням серцевого