



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**III Науково-практична заочна конференція
з міжнародною участю
«Фізична активність і якість життя
ЛЮДИНИ»**

*присвячена пам'яті Володимира Абрамовича Бляха,
засновника та першого завідувача кафедри фізичної
культури в Харківському медичному інституті
(1928-1936 рр.)*

06 травня 2022 року



2022 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені
Семена Кузнеця
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.
Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з
міжнародною участю
(06 травня 2022 року, Харків)**

2022 рік

Shirinova AN	73
Sitting volleyball as a means of rehabilitation of people with musculoskeletal disorders or touch functions	
Pelin Özsoy	76
Swimming in the physical rehabilitation of children with posture disorders	
Saja Thiib	79
The influence of physical activity on the mental capacity of students of khnmu	
Чепя Є. Ю.	80
Бадмінтон, як аспект якості життя людини	
Скобенко М.	85
Вплив вегетаріанської дієти на витривалість в спорті.	
Молоток В.	90
Вплив комплексного лікування з використанням локальної кріотерапії серед студентів спортсменів з пошкодженням гомілковостопного суглоба	
Скобенко М.	93
Вплив кофеїну на витривалість спортсменів	
Журавльова К.С.	98
Вплив фізичної активності на організм людини	
Гуля А. О.	100
Вплив фізичної активності на психічне здоров'я	

- people who exercise once a month. Respondents from this group classify their level of mental activity as average, above average and high in equal numbers. The 3rd group (25%) includes people who play sports once a week or have 10-16 hour shifts in the hospital. The level of mental activity is mostly assessed as average, but also as above and below average. Group 4 (30%) has exercise several times a week. Assessment of mental activity ranges from below average to high, but above average prevails. Respondents of the 5th (12.5%) group go in for sports every day and rate their mental activity at a level above average for the most part.

Conclusions. The study found that most students exercise regularly once or several times a week. There is no clear correlation between mental activity and exercise, but studies have shown that regular exercise increases mental capacity, while infrequent or excessive exercise leads to a decrease.

Чепа Є. Ю.

БАДМІНТОН, ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Здобувач вищої освіти 3 курсу, 31 групи, 3 медичного факультету

E-mail: yuchepa.3m18@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка

Кудімова Ольга Владиславівна

E-mail: ov.kudimova@knmu.edu.ua

Благополуччя людини складається як із психологічних,

так і з фізичних складових, і не слід забувати про соціальне адаптування.

При вступі до ВНЗ, переїзді в інше місто, вливанні в новий колектив досить часто студенти відчують стрес. Викликаний він часто страхом, нерозумінням, тривогою, побоюваннями. Впоратися з цими труднощами потрібно якнайшвидше, щоб вони не заважали благополучному вливанню в нове життя. Стан цей цілком нормальний для людини, найголовніше не змиритися з ним. Сприятливі адаптації може груповий вид спорту.

Наразі, хочу розповісти про популярну спортивну гру – бадмінтон. Щоб зацікавити читача хочу запропонувати дуже цікаві факти з історії цього виду спорту.

У різних країнах світу початково існувало безліч різновидів цієї гри. Так же-де-пом во Франції, ойбане в Японії, пуна в Індії.

Слід уточнити, що саме пуна, індійський варіант, вважається родоначальницею всім відомого бадмінтону. Повернемося на початок ХІХ століття. Солдатам британської армії, службовцям на території Індії, сподобалася місцева гра під назвою пуна. Вже 1872 року англійський герцог Бофорт привозить до свого маєтку, старовинної садиби Бадмінтон-хаус, дві ракетки та м'ячик з пір'ям. Звідси й пішла сучасна назва спорту. Правила були настільки прості, а гра захоплюючою і цікавою, що протягом малого часу гра отримала визнання аристократів і стала популярною так само, як і полювання на лисиць.

Починаючи з ХХ століття поступово бадмінтон, як захоплююча гра і просто гарний спосіб проведення часу,

поширюється серед різних верств населення різних країн. У США гра набула популярності і обігнала таку американську забаву, як кеглі.

Все це спричинено великим потенціалом гри. Як груповий спорт вона повністю відповідає психоемоційні, соціальні та фізичні вимогам спортсменів.

І все-таки, з чого варто починати?

Бадмінтон абсолютно необтяжливий вид спорту. Займатися ним можна у будь-якому віці. Вільна спортивна форма, ракетка та волан – це все, що необхідно. Великих фінансових витрат не потрібно. Для гри в пляжний бадмінтон буде достатньо будь-якої вільної місцевості, де немає можливості травмуватися, але для проведення спортивної гри потрібен буде спеціальний майданчик.

Бадмінтон є технічно складною грою, що поступається за складністю проведення гри лише футболу. Потрібно поєднати три об'єкти: ракетка, волан і сітка. З ракетних видів спорту бадмінтон можна назвати найшвидшим. Навіть з огляду на складності гри, все одно можна порекомендувати займатися бадмінтоном.

Однією з причин стресу студентів є нав'язливі ідеї. Наприклад, не здає сесію, не визнає викладач. Чим більше про це думати, тим більше нейронних зв'язків виникає в наших мізках і ця ідея стає все більш нав'язливою. Якщо сказати простіше, людина починає самонавіювати ідею провалу. Коли ви починаєте займатися грою з технічно складними елементами, це дозволяє переключитися на іншу тему. Нав'язливі ідеї покинуть голову, свідомість стане ясною і знайти вирішення реальних проблем стане легше.

Фізичні навантаження під час гри піднімають настрій, змушуючи почуватися впевненіше, а також впливають на глибокий сон. Це допомагає нашому мозку краще відновитися та відпочити, що знижує втому та депресивність зранку.

Не можна не відзначити, бадмінтон вважають однією з найенергоспоживаніших ігор. За тренування людина вагою 75 кг може спалити від 320 ккал на годину, так що стрункість фігури вам забезпечена. Під час гри задіяна велика кількість м'язів. Починаючи з ніг, а це ікри, квадріцепси, м'язи сідниць та задні м'язи стегна. Не залишаються поза увагою руки та корпус із попереком. При великій кількості стрибків під час виконання елементів бадмінтону сильно прокачується прес. Біг на корті та виконання вправ з воланом покращує гнучкість тіла, координацію рухів, рівновагу та спритність.

Нещодавно бадмінтон почали використовувати з лікувальною метою. Його широко використовують для профілактики захворювань серцево-судинної системи. Навантаження йде від мінімального до максимального та перепадами, що змушує пристосовуватися серце та нормалізує тиск граючих. Саме тому бадмінтон можна розглядати як гру і з помірною, і з високою активністю, залежно від рівня гри.

Постійна гра у бадмінтон сприяє зміцненню кісток. Проблеми не зникнуть самі собою, але для профілактики майбутніх переломів, а також остеопорозу це добре застосовувати. Все тому, що під час гри відбувається накопичення кальцію та поступове нарощування кісткової маси.

Бадмінтон, як і інші анаеробні види спорту, буде гарною мотивацією, щоб кинути палити. При регулярних заняттях йде велике навантаження на респіраторні м'язи та легені в цілому.

Навіть просте спостереження за грою може не лише подарувати чудові емоції, а й цілюще вплинути на зір. А саме, фокусування на маленькому волані, який під час гри може розвинути швидкість до 320 км\год, і концентрація очей на маневрах бадмінтоністів, сприяють зміцненню м'язів ока та запобігають міопії.

В цілому, бадмінтон - це гра або вид спорту, який допоможе студенту подолати емоційні навантаження і влитися в колектив. Граєте ви бадмінтоном на рівні хобі, або вже вийшли на більш професійні змагання, в тому й іншому випадку займаючись бадмінтоном ви матимете гідну фізичну підготовку, міцний емоційний фон. Ця гра допоможе вам зайняти в соціумі гідне місце, зміцнити свою самооцінку та здоров'я.

Література:

1. Книга «Игра бадминтон», Щербаков А.В., Щербакова Н.И..
2. Учебно-методическое пособие «БАДМИНТОН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ», Н.Ю. Камалиева, Н.Г. Искаков, А.С. Шалавина.
3. <https://vbadminton.ru/25-prichin-igrat-v-badminton>
- 4) <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B4%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD>.