



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

Shirnova 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	

Журавльова К.С
**ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ
ЛЮДИНИ**

E-mail: kszhuravlova.2m20@knmu.edu.ua

Здобувач вищої освіти 2 курсу, групи 13, 2 медичного
факультету

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський Національний Медичний Університет

Науковий керівник:

викладач Трегубов Володимир Валентинович

E-mail: vv.trehubov@knmu.edu.ua

Питання фізичної активності – дуже важливе для сучасного покоління. Зараз настав час технологій, через це більшість свого часу люди проводять за комп'ютерами, телефонами та планшетами, не розуміючи як це впливає на здоров'я вже зараз та які наслідки може мати у старшому віці. Майбутні лікарі неодмінно повинні розбиратися в цій темі, адже ігнорування цієї проблеми призводить до поширення багатьох хвороб серед населення.

Треба зазначити, що навіть щонайменша фізична активність є корисною для нашого організму. Адже через малорухливість сповільнюється обмін речовин, що в результаті впливає на здатність регулювати рівень цукру в крові, негативно позначається на тиску та послаблює м'язи та кістки.

У 50-х роках 20 століття було проведено дослід із водіями та кондукторами. У результаті встановили, що водії мають більші ризики серцевого нападу, ніж кондуктори. Це пов'язане з тим, що тривале сидіння погано впливає на

здоров'я. Останнім часом з'явилося багато подібних досліджень, адже сидіння стало стилем життя деяких із нас.

Протягом тижня людині потрібно два види фізичної активності: аеробні та силові вправи. На аеробну активність витрачається близько 2,5 години, вона поділяється на помірну та інтенсивну. До помірної фізичної активності можна віднести прибирання, ходьбу, йогу. До інтенсивної – біг, футбол, волейбол, швидку ходьбу.

Як само фізичні навантаження впливають на організм? Під час активності розширюються функціональні й адаптаційні властивості серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, підіймається інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, зростає резистентність організму до дії несприятливих чинників оточуючого середовища, покращується пам'ять, знижується дратівливість, сон приходить у норму.

Людина може набути красивої статури завдяки збільшенню об'єму м'язів та сили їх витривалості. Що, у свою чергу, відбувається під час посилення припливу крові до скелетних м'язів, у результаті волокна отримують поживні речовини та кисень, і йде інтенсивне виведення продуктів метаболізму з організму.

Фізична активність також впливає на нервову систему. Це відображається в регуляції функцій дихальної системи та серцево-судинної, у розвитку координації рухів. Стосовно психологічного напрямку дії – активність зменшує страх, покращує сон та самопочуття, допомагає побороти депресію.

Як же фізична активність впливає на старіння ? Різноманітні дослідження доводять, що регулярні заняття

фізичними вправами зменшують ризику передчасної смерті. Адже близько 80% смертей пов'язані із виникненням серцево-судинних хвороб, які можна уникнути, підтримуючи своє здоров'я виконанням фізичних вправ разом із гармонійним харчуванням.

Починати займатися спортом потрібно ще з дитинства. Саме в цей час закладається дисципліна, розвивається дрібна та загальна моторика та соціальні навички. Зараз постає серйозне питання – проблема надмірної ваги в дітей, тому мінімальні заняття необхідні для запобігання хвороби. Серед найпоширеніших видів спорту, які можуть зацікавити підлітків і дітей, дзюдо, плавання, футбол і гімнастика.

Отже, кожне рішення має неабиякий вплив на стан нашого здоров'я, яке краще підтримувати регулярно фізичною активністю. Адже саме вона покращує загальний психологічний стан, знижує ризику виникнення ожиріння та злоякісних пухлин, ранньої смерті.

Гуля Альона Олександрівна

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Здобувач вищої освіти 1 курсу, групи 007, І медичного
факультету

E-mail: aohulia.1m21@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський медичний університет

Науковий керівник: викладачка Почерніна Марія Григорівна

E-mail: mh.pochernina@khnu.edu.ua

Постановка проблеми. Спосіб лікувати психічних захворювань та порушень є дуже актуальною проблемою