



**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**

<b>Ільченко Н.О.</b>	<b>137</b>
Фізична активність під час дистанційного навчання	
<b>Штиль К.</b>	<b>140</b>
Фізична реабілітація після інсульту	
<b>Борщова З. Г., Капралова В. Д.</b>	<b>143</b>
Фізична культура як спосіб боротьби за стресом у студентів	
<b>Стельмах А.В.</b>	<b>147</b>
Характеристика та вплив аеробіки на здоров'я людини	
<b>Петренко С.В.</b>	<b>149</b>
Як впливають фізичні вправи на серцево-судинну систему людини	

Ільченко Н.О.

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

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

E-mail: [noilchenko.1m21@knmu.edu.ua](mailto:noilchenko.1m21@knmu.edu.ua)

Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник:

старший викладач Селіванов Євген Вікторович

E-mail: [yv.selyvanov@knmu.edu.ua](mailto:yv.selyvanov@knmu.edu.ua)

**Вступ.** У наш час, як на мене, дуже важливою є фізична активність. Регулярне виконання фізичних вправ - запорука здорової та щасливої людини.

**Актуальність.** Актуальність цієї теми є дуже значною. Проблема полягає у тому, що з 2019 року, коли розпочалася всесвітня епідемія «Covid-19», велика кількість людей та студентів була вимушена вести їхню діяльність зі своїх домівок і зменшила активність. Наразі, під час воєнних дій, ми також не маємо змоги повноцінно працювати.

**Матеріал.** Сидячий або малорухливий спосіб життя є дуже небезпечним - розвивається велика кількість проблем. Ось деякий перелік того, що може відбутися при відсутності регулярної фізичної діяльності та недостатньої рухової активності:

- насамперед страждає тіло: шкіра стає дряблою, фігура втрачає привабливість, з'являється жир;
- зростає ризик розвитку захворювань серцево-судинної, дихальної, травної та сечостатевої систем;

- починають атрофуватися м'язи;
- порушується постава, виникають захворювання опорно-рухового апарату людини;
- різко падає імунітет;
- з'являються млявість і безсоння;
- з кожним днем погіршується настрій, відчувається психологічний дискомфорт;

І цей список можна ще довго доповнювати.

У разі тривалого перебування здобувачів освіти удома, ефективним буде проведення самостійних занять фізичними вправами, в умовах мешкання студента. Це дасть змогу тримати себе та своє тіло у формі.

Проте важливою умовою під час таких занять буде дотримання правил безпеки життєдіяльності. Ось, основні з них:

- впевненість у гарному самопочутті;
- безпечність місця, де буде проводитися тренування;
- зручний спортивний одяг, що не обмежує рухливість;
- заняття, що відповідають фізичній підготовленості та стану здоров'я студента;
- дотримувати правил під час виконання стрибків та інших вправ

Для того, щоб підтримувати свою фізичну активність, студент повинен приділяти не менше 150 хв заняттям середньої інтенсивності або 75 хв високої. А для того, щоб отримати додаткові переваги, ми повинні збільшити час у 2 рази, тобто до 300 хв або 150 хв. На додачу до звичайної рухової активності, тобто до піших прогулянок на свіжому повітрі, активності вдома та на вулиці, двічі на тиждень треба

виконувати силові вправи, що можуть задіяти деякі групи м'язів.

**Висновки.** Отже, можемо зробити такий висновок. Фізична активність, рух та спорт – це дійсно життя. Через нехтуванням тренуваннями студенти обрікають себе на сумне та хворобливе майбутнє. Фізичне виховання, в сучасному середовищі, виступає потужним інструментом для підтримки стану здоров'я, розвитку духу і сили волі. Здобувачі освіти повинні чітко розуміти важливість цієї проблеми. Агітація підвищення рухової активності молодого покоління повинна бути на державному рівні.

#### **Література:**

1. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський : ПП Буцьницький О. А., 2011. – 368 с.

2. Ващенко О.М. Єрмолова В. М., Іванова Л. І. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник / за заг. ред. Е. В. Белкіної. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. 192 с. (Серія «Здоров'ятко»).

3. Москаленко Н. В., Власюк І. В., Степанова І. В. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник. Дніпро: Інновація, 2011. 238 с.