

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

Науково-практична конференція

(Харків, 27 жовтня 2022 року)

ХНМУ
Харків
2022

Лазукіна А.В.

ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ...100-103

Ленська О.В., Корчевська О.Г., Лобаньова О.В.

**МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВОГО ПОШУКУ ПРИ
ВИЗНАЧЕНІ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ
ВУЗІВ.....103-112**

Lenskaya O.V., Rezunenko O.V.

**THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION
IN THE COMPLEX TREATMENT OF INTRA-JOINT
FRACTURES CONDYLES OF THE TIBIA.....112-115**

Місюра В.Б.

**ПОРУШЕННЯ ПАТТЕРНУ ХОДЬБИ ПІСЛЯ КОНТУЗІЇ
ГОЛОВНОГО МОЗКУ115-122**

Морока Р.К.

**ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....122-126**

Петренко С.В.

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ.....127-130

Підвербна С. В.

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНУ
ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ**

Лазукіна Анастасія Вікторівна
ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ
Здобувачка вищої освіти 2 курсу, групи 007, І медичного
факультету

avlazukina.1m21@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науковий керівник:

старший викладач Білик Олег Андрійович

oa.bilyk@knmu.edu.ua

Плавання є одним із найкращих фізичних навантажень, насамперед тому що воно має найбільший позитивний вплив на здоров'я й на сьогоднішній день не виявлено побочних ефектів або протипоказів.

Горизонтальне положення тіла у воді, зменшення його ваги за рахунок більшої щільності води дозволяє найбільш благотворно впливати на стан здоров'я організму. Плавання дає багато можливостей для зміцнення дихальної, опорно-рухової, а також серцево-судинної систем. Плавання є одним із найкращих фізичних навантажень. Плавання сприяє стабілізації роботи хребта.

Вплив плавання на опорно-руховий апарат важко переоцінити. У воді навантаження на опорно-руховий апарат розподіляється рівномірніше, ніж на суші, оскільки сила тяжіння у воді значно менша. Під час плавання хребет

людини не відчуває сильного тиску, але при цьому доводиться долати силу води. Тому в тренувальному процесі на воді беруть участь всі групи м'язів. У 90% людей не розвиваються внутрішні м'язи, тому порушується постава і виникають проблеми зі спиною.

Вплив плавання на систему кровообігу. Вчені довели, що плавання чудово впливає на серце і судини, активізуючи їх роботу. Під час плавання:

1. Серце докладає менше зусиль для транспортування крові по кровоносних судинах.
2. М'язи більш активні, дихання стає глибшим.
3. Завдяки глибокому диханню покращується робота серцево-судинної системи та усувається застій лімфатичних і кровоносних судин.
3. Глибоке дихання стискає серце.
4. Через тиск води від органів до серця кров тече швидше.

Вплив плавання на органи дихання. Плавання витрачає багато енергії, а тому вимагає більше кисню, ніж зазвичай. Під час систематичного заняття плаванням відбуваються такі зміни:

1. Збільшується рухливість грудної клітки.
2. Активно тренується дихальна мускулатура.

3. Збільшується обсяг легень.
4. Виробляється стійкість до гіпоксії, нестачі кисню.
5. Покращуються кровообіг і лімфоток.

Висновки: Отже, плавання позитивно впливає на здоров'я людини, а саме:

- Зміцнює нервову та серцево-судинну систему;
- Покращує м'язовий тонус;
- Сприяє спалюванню зайвих калорій та дозволяє стежити за вагою;
- Знижує рівень холестерину у крові;
- Виробляє правильне дихання;
- Сприяє виправленню сколіозу та плоскостопості, завдяки чому формується правильна та рівна постава;
- Зміцнює кісткову тканину;
- Сприяє зниженню стресу та позбавляє від почуття втоми;
- Сприяє загартовуванню організму та зміцнює імунну систему.

Література:

1. Спортивне плавання: шлях до успіху: у 2-х кн. / За заг. ред. В.М. Платонова. - Спорт, 2012. - 480 с.
2. Осіпов К.С. Користь плавання здоров'ю // Наукове співтовариство студентів ХХІ століття. ГУМАНІТАРНІ

НАУКИ: зб. ст. з мат. XLIII міжнар. студ. наук.-практ. конф.,
2016. - № 6 (43).

Ленська Ольга Вячеславівна
Корчевська Олена Геннадіївна
Лобаньова Ольга Володимирівна

**МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВОГО ПОШУКУ ПРИ
ВИЗНАЧЕНІ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНО - ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ
ВУЗІВ**

Харківський національний медичний університет
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Старша викладачка кафедри
ov.lenska@knu.edu.ua

Вступ. Професія лікаря пов'язана з неабиякими психічними та фізичними навантаженнями. У зв'язку з цим, на даний час увага зосереджена на проблемі розвитку професійно важливих якостей особистості спеціаліста, яка може бути вирішена в процесі професійної підготовки студентів-медиків [1]. На основі проведених досліджень фахівцями були виділені та систематизовані професійно важливі характеристики майбутніх спеціалістів, які показують, що цінуються такі якості сучасного спеціаліста як стресостійкість, урівноваженість, оптимальний рівень