

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

*Черкашина М.В.*

**ВПЛИВ КАРДІОНАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ.....184-186**

*Шаповал А.С.,Рзаєва А.А.*

**ВПЛИВ ВІЙНИ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ.....187-191**

*Штикер А.С.*

**ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....192-195**

*Штикер А.С.*

**ПОПУЛЯРНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ.....195-198**

*Якименко О.С., Поручіков В.В.*

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРМСПОРТСМЕНІВ.....198-206**

*Ярош К.І.*

**ПУЛЬСОВИЙ РЕЖИМ І М'ЯЗОВЕ НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВАХ.....207-210**

Черкашина Марія Валеріївна  
**ВПЛИВ КАРДІОНАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-  
СУДИННУ СИСТЕМУ**

Здобувачка вищої освіти 2 курсу, 007 групи, 1 медичного  
факультету

[mvcherkashyna.1m21@knmu.edu.ua](mailto:mvcherkashyna.1m21@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](mailto:nv.stratii@knmu.edu.ua)

**Вступ.** Напевно, кардіонавантаження – одне з найпопулярніших видів тренувань, з яким стикалася кожна людина у спортзалі, на вуличній ранковій активності чи навіть у себе вдома.

**Актуальність.** Проблематика та актуальність цього явища полягає в тому, що у сучасному світі прогресу, інформаційних технологій, онлайн-роботи та сидячого способу життя, активність людського організму знижується, внаслідок цього погіршується серцева активність, що може призвести до захворювань судинної системи, наприклад атеросклероз тощо. У свою чергу кардіонавантаження можуть мати як профілактичну, так і лікувальну роль у даному випадку.

**Матеріал.** Кардіонавантаження – спосіб навантаження, що спрямоване на підвищення витривалості, при якій зміцнюється серцевий м'яз та сумісно з цим покращується функціональність кардіореспіраторної системи, тобто циркуляція крові по організму та акт дихання. Відомо, що цей вид діяльності успішно використовується при плануванні курсу тренувань для зменшення маси тіла. При таких заняттях організм використовує як джерело енергії глікоген з печінки та підшкірний жир, які створюють умови для накопичення зайвих кілограм. Натомість, при правильних навантаженнях тренування дуже ефективно у боротьбі із зайвими кілограмами, збільшується витривалість організму та загалом зміцнюється серцево-судинна система. Особливою перевагою такого виду занять є профілактика серцевих захворювань, порушень дихальної функції, вегетосудинної дистонії. Проте при інтенсивних тренуваннях необхідно бути обачним, та контролювати рівень тиску впродовж тренування, аби не підвищити його до критичних показників.

Додатковою перевагою кардіотренувань є властивість «спалювати» жир. Саме цю складову включають у план тренувань. При кардіотренуваннях підвищується частота серцевих скорочень, внаслідок чого організмом витрачається

більше енергії, ніж при звичайній ходьбі чи силових вправах. Як джерело енергії спочатку організм людини використовує глікоген – полісахарид, утворений залишками глюкози, що накопичується в печінці. Приблизно через 25-30 хвилин організм переходить на спалювання підшкірного жиру.

**Висновки.** Підсумовуючи вищезгадане, важливість проведення кардіонавантажень як з профілактичною метою, так і людям з недугами серцево-судинної системи є дуже доцільною. Окрім підтримання естетики фізичної форми, такий вид тренувань сприятиме підвищенню захисних функцій імунної системи, успішне попередження виникнення стресу, та покращення психоемоційного стану загалом.

#### **Використана література:**

1. Присяжнюк, С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк ; Міністерство освіти і науки України, Національний аграрний університет. - Київ : Центр учбової літератури, 2017. - 504 с.
2. Організація оздоровчих занять з фізичної культури для учнів із захворюваннями систем дихання та кровообігу : навчально-методичний посібник / О. П. Безкопильній, Н. В. Слаутіна, Н. В. Сисоєнко [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 80с.