

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**IV Науково-практична конференція з
міжнародною участю**

**«Фізична активність і якість життя
людини»**

присвячена 95-річчю заснування кафедри фізичного
виховання та здоров'я ХНМУ

7 квітня 2023 року



**Харківський національний медичний університет
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна
Харківська державна академія фізичної культури
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Національний юридичний університет імені
Ярослава Мудрого
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет імені
М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Харківський регіональний центр професійної освіти
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»
Харківська академія безперервної освіти
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

Матеріали IV Науково-практичної конференції з
міжнародною участю
(07 квітня 2023 року, Харків)

2023 рік

**ШАНОВНІ КОЛЕГИ, ВИКЛАДАЧІ,
СТУДЕНТИ!**

**24 ЛЮТОГО 2022 РОКУ РФ ЦИНІЧНО ТА
ЖОРСТОКО НАПАЛА НА УКРАЇНУ.
СЬОГОДНІ В НАШІЙ КРАЇНІ ТРИВАЄ
НЕВПИННА БОРОТЬБА ЗА СВОБОДУ ТА
ЖИТТЯ ВСІХ УКРАЇНЦІВ. МИ
ВКЛОНЯЄМОСЬ ЗСУ, МИ ВКЛОНЯЄМОСЬ
ПЕРЕД КОЖНИМ, ХТО
БОРОНИТЬ НАС!**

**НЕ ДОЗВОЛИМО ВІЙНІ ЗАБРАТИ НАШЕ
ПРАВО НАВЧАТИСЯ ТА РОЗВИВАТИСЯ!**

Разом, ми - сила!

І разом ми переможемо!

Слава Україні! Героям Слава!

ЗМІСТ

Бойко С.В., Шутєєв В.В.

ПЕРЕВАГИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО —
КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ. МЕТОДИ
ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ У СУЧАСНЕ
ЖИТТЯ.....11-14

Бойченко А.В., Чалий В.Ю.

УПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕСУ В НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ
СПОРТУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ СЕРЕДНЬОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ 15-19

Войлокова Г.О., Скиданенко Є.В., Ленська О.В.

ВПЛИВ СПОРТУ НА ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ З
ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ19-23

Галашко М.М., Якименко О.С.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ АРМРЕСТЛЕРІВ
ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТ ЗМАГАННЯ 24-31

Голощанов Є.О., Стратій Н.В.

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ32-35

спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 7(26). –
Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 57-63.

3. Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.

Войлокова Ганна Олександрівна

Здобувачка вищої освіти 4 курсу, 10 групи, 1 мед. факультету

Email: hovoilokova.1m19@knmu.edu.ua

Скиданенко Єлизавета Вячеславівна

Здобувачка вищої освіти 4 курсу, 10 групи, 1 мед. факультету

Email: yvskydanenko.1m19@knmu.edu.ua

Науковий керівник: старша викладачка

Ленська Ольга В'ячеславівна

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

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ВПЛИВ СПОРТУ НА ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Історія спорту бачила багато людей, які ставали чемпіонами попри фізичні обмеження, прикладом цього є параолімпійські ігри, які почали проводити ще з 1960 року[1].

У Стратегічному плані щодо спорту Департаменту освіти Ірландії «Націлювання на спортивні зміни в Ірландії – Спорт в Ірландії з 1997 по 2006 рік і далі » [2] вони спиралися на це визначення, щоб уточнити тлумачення за трьома широкими категоріями.

Рекреаційний спорт - вид спортивного навантаження при якому основним акцентом є соціальний аспект спорту та здоров'я, в основі якого знаходяться дружба та підтримка. Цей вид спорту підходить абсолютно усім, так як спортсмени займаються у теплій атмосфері, без сильних фізичних навантажень та мають постійну турботу один від одного.

Спорт продуктивності – більш «серйозне» ставлення до спорту, передбачає наявність структурованих програм занять та наявність змагань від місцевого до національного рівней.

Спорт високих результатів – повністю структуровані та стандартизовані програми тренувань та змагань. Цим рівнем спорту займаються люди найбільш цілеспрямовані та дисципліновані, що дозволяє їм досягати найвищих результатів.

Заняття спортом можуть стати методом не тільки фізичної, а й психологічної реабілітації, так як при фізичних навантаженнях виділяються гормони стресу, наприклад адреналін[3], а при постійному та систематизованому навантаженні передня доля гіпофізу виділяє ендорфін[4], доказом цього будуть служити покращення самопочуття, настрою та поява позитивних думок.

Відомим є той факт, що ще на ранньому етапі реабілітації, навіть знаходячись у стаціонарі, лікарі призначають фізичну активність та дихальну гімнастику задля профілактики виникнення внутрішньолікарняних пневмоній.

Люди які зазнали каліцтва у разі травми чи аварії зазнають наявність потужного рівня стресу, через кардинальну зміну вектору життя та втрату певних функцій, що були їм доступними раніше. Саме тому потрібно зосередити увагу постраждалого на рекреаційному виді спорту, для того, аби у комфортній атмосфері можна було б навчитися якнайкраще розвивати доступні функції та адаптуватися до нового сприйняття себе і соціалізуватися. Згодом, під наглядом лікарів спортивної медицини можливим стає перехід до більш професійних занять.

Додатковою причиною використання фізичних вправ може бути високий рівень мозкової активності у людини можуть початися проблеми зі сном, тож вчені Каліфорнійського університету, проаналізувавши 70 наукових робіт, зробили висновок, що фізичні навантаження покращують тривалість та якість сну, особливо у осіб середнього та старшого віку[5], що дає можливість скоротити вживання фармацевтичних лікарських препаратів від безсоння.

Консультаційний комітет США у 2018 році провів дослідження з приводу впливу фізичних навантажень на когнітивні функції людини. У результаті отримали свідчення про те, що систематичне фізичне навантаження сприяє покращенню запам'ятовування та допомагає підвищити здатність до навчання[6], що є одним з основних пріоритетів для людей, які втратили певні функції через непередбачувані ситуації.

Висновки: Отже, заняття фізичною культурою мають проходити у комфортній атмосфері з досвідченими тренерами, а у разі необхідності мають бути залучені додаткові спеціалісти, такі як психотерапевти та лікарі спортивної медицини, які допоможуть правильно

налаштувати вектор занять, контролювати стан здоров'я фізкультурника та допомогти прийняти себе, що у результаті стане приводом для відміни деяких груп лікарських препаратів, такі як снодійні, антидепресанти і допоможуть людині якнайкраще пристосуватися до ситуації, що склалася.

Список використаних джерел

1. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8>
2. Sport England. (2005) Understanding Participation in Sport: A Systematic Review
3. Журнал «Sport Medicine», 2015 рік. Автори : Thackery, R.W., Necking, C.M.
4. Журнал «Neuropsychopharmacology», 2008 рік. Автори : Drevets, W.C., Reichel M.E
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385214/>
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31095081/>