

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. С. 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

Солоха М., Пежемський Є., Білик О.А.

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В
ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ,
ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 155-158

*Старкова І.В., Олексіїва С.А., Старкова В.Д.,
Чернявський А.В.*

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ДІАСТАЗУ ПРЯМИХ
М'ЯЗІВ ЖИВОТА У ЖІНОК З ГІПОКІНЕЗІСІЮ 159-164

Poproshayev O.V., Bilyk O.A.

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF THE
ORGANIZATION OF DISTANCE EDUCATION IN
PHYSICAL EDUCATION USING INFORMATION
TECHNOLOGIES 164-177

Tikhonova A.O., Kutsyi D.V.

FIGURE SKATING - INFLUENCE ON HEALTH 178-183

Удовиченко А. О., Полякова А.О., Якименко О.С.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ
ЛЮДИНИ 183-188

Цигановська Н.В., Гончар В.В., Батулін Д.С.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ
ЗДОРОВ'Я МУЗИКАНТІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ 188-194

3. Reznichenko N.A., Nesterov V.M. , Smirnova Z.D.
Psychological reserves of sportsmanship in figure skating.
Materials of the 12th international scientific and methodical
conference. "Physical education in the context of modern
education" June 16-17, 2017, Kyiv, NAU, 2017. - P.93-94.

Удовиченко А. О.

Здобувачка вищої освіти 2 курсу, 003 групи, 1 мед.факультету

Email: aoudovychenko.1m21@knmu.edu.ua

Полякова А. О.

Здобувачка вищої освіти 2 курсу, 009 групи, 1 мед.факультету

Email: aopoliakova.1m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: старший викладач

Якименко Олександр Сергійович

Email: os.yakymenko@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Актуальність. Фізична активність та здоровий спосіб
життя - два аспекта, які мають надзвичайно важливе значення
для здоров'я людини. Вони мають широкий спектр

позитивних впливів на організм, включаючи покращення фізичного та психологічного стану.

Теоретична частина. Фізична активність - це діяльність, яка вимагає фізичних зусиль і забезпечує рухову активність тіла. Вона включає в себе будь-яку форму руху, а саме спорт, фізичні вправи, прогулянки, танці і має безліч корисних ефектів для організму.

По-перше, фізичне навантаження підвищує рівень енергії та знижує втомлюваність. Вона збільшує кількість кисню, який постачається до м'язів, що забезпечує більш ефективне функціонування організму.

По-друге, силові вправи знижують ризик розвитку багатьох захворювань, таких як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання та деякі види раку. Вони покращують роботу серця та легенів і знижують кров'яний тиск.

По-третє, фізична активність покращує настрій та зменшує рівень стресу. Вона сприяє виділенню ендорфінів, що забезпечують почуття щастя та задоволення. Також допомагає зняти напругу, що виникає під час стресових ситуацій.

Нарешті, фізична активність може мати позитивний вплив на якість сну. Регулярні заняття спортом можуть

допомогти заспокоїтися та розслабитися, що забезпечує кращий відпочинок. Відповідно, людина відчуває більшу енергію і бадьорість протягом дня.

На основі проведеного опитування серед людей віком від 15 до 40 років, ми можемо стверджувати, що 62% респондентів не приділяє достатньо уваги своїй фізичній активності. Така поведінка може призвести до різних проблем зі здоров'ям, таких як збільшення ризику розвитку ожиріння, діабету та інших хронічних захворювань.

Одним зі способів протидії цьому є ведення здорового способу життя. Рекомендована мінімальна кількість фізичних навантажень, які потрібно здійснювати щоденно, - це 30 хвилин різноманітних вправ, наприклад: ходьба, біг, плавання тощо.

Виділяють два види фізичної активності. Інтенсивна включає вправи, такі як біг, скейтбордінг, кросфіт і тренування на вуличних тренажерах. Помірна — підняття важкостей, йогу і танці, та інші види фізичних зусиль, що не потребують високого рівня напруження.

Щоденні звички людини мають вплив на рівень фізичної активності. Наприклад, піші або велосипедні прогулянки до роботи чи магазину можуть замінити поїздки

на автомобілі. Використання сходів замість ліфту також може мати позитивний вплив.

Культура здорового способу життя повинна поширюватися на всі його сфери. У першу чергу важливо збалансувати свій раціон, включити достатню кількість вітамінів, мікроелементів та інших поживних речовин. І слід мінімізувати надмірне споживання шкідливих продуктів, таких як фастфуд, полуфабрикати, газовані напої тощо.

Окрім того, варто зберігати позитивний настрій та уникати стресових ситуацій, оскільки вони мають негативний вплив. Регулярні помірні навантаження можуть допомогти зняти напругу.

У випадку, якщо людина має проблеми зі здоров'ям, їй слід звернутися до лікаря, який підбере дієту і встановить оптимальну кількість та тип фізичного навантаження в залежності від стану здоров'я людини.

Висновок: Фізична активність та здоровий спосіб життя мають надзвичайно важливе значення для збереження та покращення самопочуття, підвищення загальної продуктивності. Регулярні навантаження, збалансований раціон та відсутність шкідливих звичок є ключовими елементами, які можуть посприяти цьому.

академія». Серія «Фізична культура». – Острог, 2019. – [Вип. 2. – С. 96-99].

Цигановська Н. В.
завідувачка кафедри фізичної культури і здоров'я
E-mail: ncyganovskaa@gmail.com

Гончар В. В.
старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я
E-mail: gonchar060574@gmail.com

Батулін Д. С.
викладач кафедри фізичної культури і здоров'я
E-mail: batyanya1987@gmail.com

Харківська державна академія культури

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МУЗИКАНТІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ

Постановка проблеми. Останніми роками спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і фізичної активності серед студентської молоді [4; 5]. У тезах розглянуто рівень фізичної активності здобувачів факультету музичного мистецтва Харківської державної академії культури, як одного з базових чинників для удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я