

**Науково-практична  
конференція студентів та молодих вчених  
«Фізична активність і якість життя людини»**

**28 травня 2019 року**

**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичної реабілітації та  
спортивної медицини з курсом фізичного виховання  
та здоров'я**

Кириченко А. Д.  
**Адаптаційна роль фізичної культури в житті студента**  
Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини  
з курсом фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет  
Науковий керівник викл. Куций Д. В.

**Вступ.** Більшість студентів через нестачу вільного часу та свою зайнятість часто забувають про важливість фізичної активності у перервах між навчанням. Однак це потрібно нашому організму, щоб захистити себе від перевтоми, низької працездатності, покращити настрій та стан свого здоров'я.

**Мета.** Ознайомити з наслідками неухважного ставлення до свого здоров'я та позитивним впливом фізичної діяльності.

**Виклад матеріалу.** Форсований життєвий темп, велика кількість інформації, яку ми отримуємо кожен день, нераціональне харчування, шкідливі звички, пасивний відпочинок та інші негативні фактори створюють напружений психоемоційний стан студентів. Також прослідковується малорухливий, сидячий спосіб життя, який погано впливає на стан їх здоров'я. Наприклад, чим це загрожує, можна привести такі наслідки, як зайва вага, головні болі, проблеми з опорно-руховим апаратом, захворювання серцево-судинної системи та інші.

Одним з способів, який допоможе запобігти таким негативним змінам нашого організму, є фізична культура. Вона дозволяє усунути проблеми з хребтом, сутулість, виправляє поставу, зміцнює м'язи та покращує обмінні процеси в організмі. Фізичне виховання відіграє важливу роль не тільки у гарній фізичній підготовці людини, а й також слугує профілактичним засобом від стресу, депресії та низки несприятливих впливів зовнішнього середовища. Регулярні заняття змушують наш мозок викидати в кров природні ендорфіни — гормони щастя, які покращують настрій і захищають нас від шкідливого впливу стресу.

Бере участь у розвитку цінних психічних якостей: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, досягання поставленої мети та інші. Щоденне виконання певної кількості різноманітних вправ формує звичку, при цьому зростає дисциплінованість людини, посилюється її сила воля.

**Висновок.** Отже, в результаті аналізу літератури, я рекомендую більше часу приділяти фізичним вправам, ходити в тренажерний зал, займатися йогою, плаванням, відвідувати спортивні гуртки, робити зарядку. Треба уважно ставитися до свого здоров'я та приділяти більше часу активному способу життя.

Руденко В.Р.  
**Біг як шлях для підвищення здоров'я**  
Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини  
з курсом фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет  
Науковий керівник ст. викладач Селіванов Є.В.,

**Вступ.** Біг підтюпцем є одним із способів руху людей. Більшість людей не знають, що це один з найкращих способів не тільки зберегти фізичне здоров'я, а й підвищити психічну продуктивність. Але однією з проблем, з якою ми стикаємося, є те, що студенти ведуть сидячий спосіб життя, страждаючи багатьма хворобами та маючи проблеми зі здоров'ям, як наслідок.

**Мета дослідження.** Стимулювати студентів до заняття бігом.

**Презентація матеріалу дослідження.** Особливістю нашого сучасного життя є недостатня щоденна активність студента. Причиною цього є розвиток транспорту та