



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науково-практична конференція студентів

та МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

*присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня
народження*

«Фізична активність і якість

ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

17 березня 2021 року



2021 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

**Матеріали науково-практичної конференції студентів та
молодих вчених
(17 березня 2021 року, Харків)**

2021 рік

ПАМ'ЯТІ ОЛЕКСАНДРА ГНАТОВИЧА ХАРЧЕНКА



(20.07.1921– 02.12.2020 рр.)

Ветеран Другої світової війни, завідувач кафедри фізичного
виховання та здоров'я ХНМУ
в період з 1965–1981 рр.

культурою і спортом доводиться 15-30%, на сон - 24-30%, на режим харчування - 10-16%, на сумарне вплив інших факторів - 24-51%. Систематичне заняття фізичною культурою благотворно впливають на всі системи функції організму: серцево-судинну, дихальну, на діяльність опорно-рухового апарату і т.д.

Висновки. Систематичні заняття фізичною культурою дадуть вам не лише міцні м'язи, хоча і це немало, вони самі по собі є найсильнішим дисциплінуючим чинником. Позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою і спортом на характерологічні особливості особистості.

Зеленський Дмитро Андрійович
**ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ – «СПРИТНІСТЬ» У НАШОМУ
ЖИТТІ ДО COVID-19 ТА ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ**

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студент 1 курс, 2 група, 4 медичний факультет
dazelenskyi.4m20@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
науковий керівник старший викладач Куций Д.В.
dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Спритність-це фізична якість, яка характеризує як у людини розвинута моторика і координація рухів.

Спритність, як фізичну якість ми розвиваємо з дитинства коли граємо в різні ігри. Але щоб тренувати її потрібно виконувати вправи на швидку зміну рухів та їх правильне використання в тій чи іншій ситуації. Прикладом де використовується і тренується спритність є (волейбол, баскетбол, футбол, великий теніс, танці).

Також, я вважаю що сюди можна віднести комп'ютерні ігри, але не всі тільки ті які розвивають моторику руки і пальців. Але на мою думку у спритності є один недолік. Цим недолік є те що головний мозок може відреагувати на зміну рухів і вправ, але тіло не встигатиме. Тому для тренування спритності повинно бути підготовлене тіло. А підготувати його можна за допомогою занять з фізичного виховання. Або за допомогою тих видів спорту які були перераховані нещодавно.

До COVID-19, спритність як і будь яка фізичка якість могла бути розвинута будь де хоч на вулиці, стадіоні, тренажерному залі.

Початок COVID-19 дуже сильно вплинув на багатьох людей, в фізичному і психічному плані. Ми поговоримо про фізичний вплив. Коли почалась пандемія, ввели ряд обмежень на заняття спортом, відвідування різних місць і заборона масових зборів людей. Це і призвело до зниження фізичної активності людей, а за цим слідує те що буде проблематично розвивати будь яку фізичку якість. Але спритність на мою думку це така фізичка якість яка може розвиватись де завгодно.

Навіть в цей час ми можемо вдома робити комплекс вправ який напрямлений на швидку зміну рухів і координацію і цього нам вистачить.