



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.

Висновки. Регулярні легкі вправи зі скакалкою допоможуть внести частинку спорту у Ваші карантинні будні. Такий простий інвентар допоможе Вашому тілу стати кращим, а Вашому духу – сильнішим і веселішим.

Бабікова Аліна Олександрівна
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студент 2 курсу, 7 група, 1 факультет
aobabikova.1m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
науковий керівник старший викладач Ленська О.В.
ov.lenska@knmu.edu.ua

Людський організм - дуже складний механізм, що складається з безлічі органів і тканин. Для постачання всіх клітин тіла харчуванням і киснем, позбавлення від продуктів метаболізму, здійснення імунного захисту, організм потребує єдиної транспортної мережі. Такий мережею є серцево-судинна система.

Найбільш важливий її орган - серце, яке виконує функцію насоса для просування крові по судинах. Серцевий м'яз працює протягом усього життя людини, адже підтримка нормальної життєдіяльності організму може бути забезпечено лише постійним рухом крові. Невідповідність кількості викидається серцем крові потребам організму призводить до глибоких порушень в роботі систем органів, аж до загибелі клітин через нестачу необхідних речовин і накопичення великої кількості метаболітів.

Головне в серці - м'язова частина, а більшість м'язів, беручи до уваги гладку мускулатуру, піддаються тренуванню. Правильно підібрані тренування значно покращують скоротливу здатність міокарда, підсилюють кровообіг, зменшують частоту серцевих скорочень не тільки в стані спокою, а й за будь-яких навантаженнях, підвищують систолічний (або ударний) об'єм (УО) крові. Вплив регулярних фізичних навантажень на роботу серця не переоцінене: серце тренованої людини справді здатне перекачувати великі обсяги крові при меншій кількості скорочень. Робота серця - найнадійніший показник інтенсивності фізичного навантаження, а організація тренувального процесу на основі інформації про частоту серцевих скорочень (ЧСС) - це найкращий метод досягнення максимальних результатів.

За даними дослідження американських і англійських вчених, проведені в п'ятдесятих роках минулого століття було встановлено, що дуже важливу роль в боротьбі з хворобами системи кровообігу грає характер виконуваних вправ. Тривале виконання силових вправ, енергозабезпечення яких здійснюється за рахунок анаеробних (безкисневих) механізмів призводять до порушення кровопостачання окремих органів (в тому числі і серцевого м'яза) і підвищення холестерину в крові. Тому оздоровчий ефект останнім часом пов'язують не з будь-якої фізичної активністю, а тільки з спрямованої на збільшення загальної витривалості і працездатності. Подібні навантаження називають аеробні - це вправи, на виконання яких витрачається енергія, отримана

організмом за допомогою аеробного гліколізу, тобто при розщепленні вуглеводів і жирів в присутності кисню.

Найбільш поширеними в масовій практиці засобами виховання загальної витривалості є тривалий біг, ходьба, пересування на лижах, велосипеді, плавання, оздоровча аеробіка, степ-аеробіка та інші циклічні види навантаження помірної і перемінної інтенсивності.

Правильна організація фізичних навантажень передбачає різноманітність засобів, методів, здатних надавати всебічне сприятливу дію на організм, за умови дотримання основних принципів (систематичності, поступовості підвищення навантаження, індивідуалізації та ін.) І обліку фізіологічних особливостей віку, а також фізичної підготовленості. Таким чином, кожному рівню фізичного здоров'я характерний свій певний резерв пристосувальних реакцій ССС, який вдосконалюється в процесі занять фізичними вправами.

Боженко Ксенія Владиславівна
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПОСТАВУ ЛЮДИНИ

кафедра фізичного виховання та здоров'я

студент 2 курсу, 7 група, 1 факультет

kvbozhenko.1m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
науковий керівник старший викладач Ленська О.В.

ov.lenska@knmu.edu.ua

Усі фізичні вправи впливають на тонус м'язів, тому вони впливають і на поставу людини. Постава - це звичне