



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.

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

положення тіла в спокої (стоячи чи сидячи) і при пересуванні (наприклад, ходьбі).

Вона формується вже в ранньому дитинстві, коли дитина починає самостійно тримати голову, сидіти і ходити, тобто коли з'являються нормальні вигини хребта: шийний та поперековий лордоз та грудний кіфоз.

Однак деформація хребта можлива на всьому протязі життя: навчання в школі внаслідок неправильного сидіння за партою, асиметричного носіння важких предметів, наслідування неправильної постави старших і т.п.

Найбільш поширені види порушення постави - сутулість, млява постава і викривлення хребта (сколіоз). Якщо в перших двох формах немає необхідності в спеціальних коригуючих вправах, то при викривленнях хребта слід обов'язково займатися спеціальною лікувальною фізичною культурою.

Яснують фізичні вправи, спрямовані на підтримку правильної постави, які підбираються з таким розрахунком, щоб закріпити правильне положення частин тіла: голови, плечей, тулуба, розвинути силу м'язів тулуба і шиї, верхніх і нижніх кінцівок.

Закріпленню рефлексу правильної постави сприяють вправи, що виконуються на зменшій опорі, вправи на координацію, статичні пози. Необхідно постійно коригувати положення тіла при виконанні вправ, створити чітке уявлення про правильну поставу (особливо, про несприятливих наслідках її порушень).

Виконання вправ, що формують правильну поставу, і коригуючих вправ повинно стати потребою учнів, студентів

та всіх людей, що мають низьку фізичну активність та погану поставу.

Отже, існують спеціальні фізичні вправи, які можуть коригувати поставу, хоча й звичайна ранкова гімнастика може впливати на неї та покращувати її.

Стеблянко Олена Олександрівна
**ЯК ВПЛИВАЮТЬ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НА РОЗУМОВУ
ДІЯЛЬНІСТЬ**

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студент 2 курс, 9 група, 1 медичний факультет
oosteblianko.1m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
науковий керівник старший викладач Якименко О.С.
os.yakymenko@knmu.edu.ua

Актуальність. У наш час, на жаль, багато людей зовсім не надають значення й не приділяють уваги на свій фізичний стан. Ще у шкільному віці всі діти вважають, що фізичне виховання це даремна трата їхнього часу й багато хто з полегшенням зітхає, коли його звільняють від занять фізичною культурою. А дарма, адже регулярні заняття спортом впливають не тільки на розвиток мускулатури, а ще й на витривалість, підвищення тонусу і як результат – підвищення загальної працездатності організму.

Актуальністю даної проблеми є необхідність роз'яснення користі занять спортом. Мета: пояснити навіщо нашому організму потрібне фізичне навантаження, встановити взаємозв'язок між процесами розумового та