



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.

чинник підтримуючої терапії. ЛФК ефективна тільки за умови тривалого, систематичного проведення заняття з поступовим збільшенням навантаження упродовж усього курсу. Це повинен знати і тренер, і учень для досягнення належних результатів.

Май Доан Хоай Лінь
**ВИХОВАННЯ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
ЛЮДИНИ (ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ, МЕТОДИКА
ВИХОВАННЯ ЯКОСТІ)**

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

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

Актуальність. Рівень розвитку основних фізичних навичок має важливе значення для досягнення результатів в галузі фізичного виховання, а спорт сприяє успішному здійсненню професійної діяльності окремих категорій персоналу.

Можна вважати, що розвиток фізичних навичок безпосередньо впливає на активність і поліпшення основних функцій тіла, підвищення продуктивності, розвиток самоконтролю, уваги, мислення й винахідливості, завзятості, наполегливості і сміливості.

Існує п'ять основних фізичних якостей: сила, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

Сила — це здатність долати опір. Розвинути силу можна за допомогою бойових ігор, тяги предметів, лазіння, метання м'ячів і т.д.

Швидкість — це фізична якість, яке дозволяє людині здійснювати рухи і зміщення в найкоротший термін часу.

Витривалість — це здатність організму виконувати вправи протягом тривалого часу.

Гнучкість — це здатність людини виконувати вправи з великою амплітудою.

Координація рухів — процеси узгодження певної групи м'язів для досягнення рухового ефекту.

Вправи на силу і гнучкість допомагають збільшити м'язову силу, зберегти щільність кісток, поліпшити баланс тіла і зменшити біль в суглобах.

Силова вправа — це будь-яка дія, яке змушує м'язи працювати більше, ніж зазвичай. Внаслідок такого впливу, збільшується сила, розмір і витривалість м'язів. Вправи включають використання ваги тіла або роботу з опором.

До прикладів вправ на зміцнення м'язів належать:

- підняття важких предметів
- робота зі смугами опору
- ходьба по сходах
- гірський туризм
- їзда на велосипеді
- танці
- віджимання й присідання
- йога

Вправи, що поліпшують силу ніг, координацію і відчуття балансу допомагають зберегти й підвищити м'язову силу, а також уникнути падінь у міру старіння.

До вправ на зміцнення ніг належать:

- тай-чі

- йога
- танці
- ходьба по сходах
- пішохідний туризм
- підняття важких предметів

Вправи на гнучкість — це комплекс, який покращує здатність суглоба підтримувати рухливість, необхідну для фізичної активності та виконання повсякденних завдань.

Прикладами вправ на гнучкість можуть бути:

- стретчинг
- йога
- тай-чі
- пілатес

Медичні працівники вважають, що підвищення гнучкості допомагає поліпшити поставу, зменшити болі й знизити ризик травм. Гнучкість також дуже корисна при виконанні повсякденних завдань.

Розвиток швидкості являє собою безперервну важку працю, самовідданість, вимагає дисципліни.

Є два простих способи підвищити швидкість. Перший — це поліпшення власно техніки бігу. Покращуючи техніку бігу, людина здатна збільшити свою швидкість. Наступний спосіб спрямований на зміцнення ніг. Чим більше сили людина прикладає до землі, тим швидше будуть бігати ноги. Якщо працювати над присіданнями й розвитком підколінного сухожилля, можна швидко розвинути силу ніг, що неодмінно позитивно вплине на збільшення швидкості.

Тренування на витривалість — це будь-яка вправа, яке змушує м'язи скорочуватися у відповідь на зовнішню опору з подальшим збільшенням сили, тонусу або маси. Зовнішнім опором можуть бути гантелі, вага власного тіла, пляшки з водою або будь-який інший предмет, що здатний викликати скорочення м'язів.

Одним із прикладів такого тренування є заняття важкою атлетикою з метою розвинути силу або збільшити м'язову масу. Іноді можна почути термін «силове тренування», яке часто асоціюють з підняттям тягарів. Технічно, неправильно називати вправи на витривалість силовими тренуваннями. Навпаки, силові тренування більш точно можна описати як вправи на витривалість, які розвивають силу.

Надзвичайно важливо усвідомлювати, що розвиток фізичних навичок ґрунтується на певних зусиллях, беручи до уваги їх непростий масштаб прояву в організмі.

Крім м'язових або кістково-суглобових структур, напру також піддається нервова система, досягаючи високих показників, які представляють не тільки фізичні навантаження, а й моральні, вольові дії, такі як сила духу і впевненість у собі.

Користь від тренувального процесу величезна, тому пошук нових форм і методів навчання для забезпечення все більш високих результатів є постійною турботою професіоналів у цій галузі.

Висновки. З цієї точки зору можна зрозуміти, що фізичні якості, розвинені і підтримувані на межі біологічної пристосованості, вимагають цілеспрямованого навчально-

виховного процесу, організованого і проведеного з наукової точки зору.

Харківська Дарія Олександрівна
**ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН
СТУДЕНТА**

кафедра фізичного виховання та здоров'я
Студентка 2 курсу, 1 медичного факультету, 9 група
dokharkivska.1m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
науковий керівник доцент Галашко М.М.
mm.halashko@knmu.edu.ua

Актуальність. Організм вважається здоровим, коли функції всіх його органів і систем збалансовані з зовнішнім середовищем та відсутні патологічні зміни. У період технічного прогресу умови життя покращуються, і сидячий образ життя поступово стає повсякденним у житті студентів. Дослідники виявили, що регулярні фізичні вправи забезпечують нормальне функціонування усього організму в цілому, навіть впливають на нервову систему, забезпечуючи емоційну стабільність людини.

Основний матеріал. Фізичні вправи суттєво впливають на нервову систему людини, формуючи не тільки вольові, а й моральні, психічні якості, які стають постійними рисами особистості. Це дозволяє студентам застосовувати їх у навчанні, роботі, соціальній та інших видах діяльності, а також в повсякденному житті та в сім'ї. До таких якостей належить працьовитість, дисциплінованість, витримка, самоконтроль, відповідальність за результати своєї праці.