



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**III Науково-практична заочна конференція
з міжнародною участю
«Фізична активність і якість життя
ЛЮДИНИ»**

*присвячена пам'яті Володимира Абрамовича Бляха,
засновника та першого завідувача кафедри фізичної
культури в Харківському медичному інституті
(1928-1936 рр.)*

06 травня 2022 року



2022 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені
Семена Кузнеця
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.
Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з
міжнародною участю
(06 травня 2022 року, Харків)**

2022 рік

Shirnova AN	73
Sitting volleyball as a means of rehabilitation of people with musculoskeletal disorders or touch functions	
Pelin Özsoy	76
Swimming in the physical rehabilitation of children with posture disorders	
Saja Thiib	79
The influence of physical activity on the mental capacity of students of khnmu	
Чепя Є. Ю.	80
Бадмінтон, як аспект якості життя людини	
Скобенко М.	85
Вплив вегетаріанської дієти на витривалість в спорті.	
Молоток В.	90
Вплив комплексного лікування з використанням локальної кріотерапії серед студентів спортсменів з пошкодженням гомілковостопного суглоба	
Скобенко М.	93
Вплив кофеїну на витривалість спортсменів	
Журавльова К.С.	98
Вплив фізичної активності на організм людини	
Гуля А. О.	100
Вплив фізичної активності на психічне здоров'я	

фізичними вправами зменшують ризику передчасної смерті. Адже близько 80% смертей пов'язані із виникненням серцево-судинних хвороб, які можна уникнути, підтримуючи своє здоров'я виконанням фізичних вправ разом із гармонійним харчуванням.

Починати займатися спортом потрібно ще з дитинства. Саме в цей час закладається дисципліна, розвивається дрібна та загальна моторика та соціальні навички. Зараз постає серйозне питання – проблема надмірної ваги в дітей, тому мінімальні заняття необхідні для запобігання хвороби. Серед найпоширеніших видів спорту, які можуть зацікавити підлітків і дітей, дзюдо, плавання, футбол і гімнастика.

Отже, кожне рішення має неабиякий вплив на стан нашого здоров'я, яке краще підтримувати регулярно фізичною активністю. Адже саме вона покращує загальний психологічний стан, знижує ризику виникнення ожиріння та злоякісних пухлин, ранньої смерті.

Гуля Альона Олександрівна

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Здобувач вищої освіти 1 курсу, групи 007, І медичного
факультету

E-mail: ahulia.1m21@kntmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський медичний університет

Науковий керівник: викладачка Почерніна Марія Григорівна

E-mail: mh.pochernina@khnu.edu.ua

Постановка проблеми. Спосіб лікувати психічних захворювань та порушень є дуже актуальною проблемою

.Одним з таких способів є фізична активність, яка має певний вплив на психічний стан людини.

Результати дослідження. Дослідження щодо впливу фізичної активності на психіку проводяться досі і є дуже актуальними.

Мета: визначити вплив фізичної активності на психологічний стан людини, на такі хвороби як депресія, шизофренія.

Ми звикли до того, що фізична активність підтримує наше фізичне здоров'я але не вся знають, що вона також грає роль і для психічного здоров'я. Зміни способу життя може мати велике значення для людей із серйозними психічними захворюваннями. Фізичні вправи особливо важливі для пацієнтів з шизофренією, оскільки ці пацієнти вразливі до ожиріння. Збільшення ваги може призвести до зниження самооцінки, а заняття спортом будуть перешкоджати цьому. Фізичні вправи не є панацеєю від серйозних психічних захворювань, але вони можуть допомогти людям з групи ризику. Людина яка дізнається про те що має серйозне психічне захворювання може впасти в депресію, що тільки погіршує її становище.

Депресією страждають і люди без серйозних психологічних захворювань. У 2016 році Ховленд та його колеги провели пошук в опублікованій літературі та знайшли 23 клінічних досліджень, в яких було перевірено ефективність фізичних вправ у лікуванні депресії. Аеробні вправи, такі як біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба, танці, зменшують тривожність і депресію. Науковці прийшли до висновку, що фізична активність є такою ж ефективною як антидепресанти, і навіть має ряд переваг. По-перше,

антидепресанти діють не одразу їм потрібен деякий час. Фізичні ж вправи можуть покращити стан та настрій майже відразу, це робить їх цінним доповненням до основного лікування в вигляді терапії та ліків.

Також плюсом фізичних вправ є невелика кількість негативних побічних ефектів, на відміну від медикаментозної терапії.

«Багато людей, які мають проблеми з психічним здоров'ям, не мають ентузіазму, щоб почати приймати ліки до кінця свого життя, і зацікавлені в пошуку інших варіантів. Фізичні вправи можуть бути одним із таких варіантів», — каже Джейкоб Меєр, психолог вправ з Університету штату Айова.

Фізична активність має і більш тонкі переваги, такі як зосередженість, відчуття виконаного завдання, соціальна стимуляція, все це виявляє терапевтичний ефект на людину.

Як висновок можна сказати, що дослідження цієї теми іде і зараз і є дуже актуальним. Впевнено можна казати, що фізична активність має вплив на наше психічне здоров'я. Вона є однією з складових лікування деяких психічних хвороб.

Джерела: <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-exercise-boosts-the-brain-and-improves-mental-health-180979511/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1470658/>