



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

Ільченко Н.О.	137
Фізична активність під час дистанційного навчання	
Штиль К.	140
Фізична реабілітація після інсульту	
Борщова З. Г., Капралова В. Д.	143
Фізична культура як спосіб боротьби за стресом у студентів	
Стельмах А.В.	147
Характеристика та вплив аеробіки на здоров'я людини	
Петренко С.В.	149
Як впливають фізичні вправи на серцево-судинну систему людини	

захворювань, первинної медичної допомоги після інсульту, догляду, віку, загального стану організму та лікувальний етап (лікарняний) може тривати як декілька тижнів так і декілька місяців.

На другому та третьому етапах фізичної реабілітації після інсульту додається механотерапія і працетерапія, для точного відновлення рухів у суглобах та збільшення амплітуди рухів в них, зниження ригідності м'язів, для ліквідації контрактур, для покращення координації рухів, для відновлення моторики.

Висновки: фізична реабілітація – невід'ємна частина відновлення після перенесеної хвороби. В комплексі з медикаментозним та апаратним лікуванням реабілітація дає позитивний та вагомий результат у поверненні людині здоров'я.

Борщова Злата Геннадіївна
Капралова Валерія Дмитрівна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У СТУДЕНТІВ

Здобувач вищої освіти 3 курсу, 4 медичного факультету
zhsborshchova.4m19@knhu.edu.ua

Здобувач вищої освіти 3 курсу, 4 медичного факультету
vdkapralova.4m19@knhu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський медичний університет

Науковий керівник: викладачка

Почерніна Марія Григорівна

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

Актуальність. У наш час актуальним є питання стресу серед студентів, адже як і у всі часи вони зазнають вплив

важких навантажень, як фізичних, так і розумових, перебувають у постійній емоційній та нервовій напруженості. Навчальний процес, сесії, неповноцінний сон, харчування та безліч інших факторів викликають стресові ситуації, з якими необхідно навчитися справлятися. Одним із основних засобів для боротьби зі стресом є заняття спортом.

Мета. Метою нашої роботи було теоретичне вивчення проблеми стресу у студентів, визначення ролі фізичної культури у боротьбі зі стресом.

Матеріали та методи. Був проведений літературний огляд матеріалів, які вивчають роль спорту у боротьбі зі стресом.

Результати. Стрес – це реакція людського організму, у відповідь на дію подразника. Більшість сприймають «стрес» як негативний для організму стан, проте він є найважливішим процесом адаптації та тренування організму людини. Вирізняють дві групи: «позитивний» або еустрес та «негативний» або дистрес. Еустрес викликаний позитивними емоціями або слабкими негативними і не викликає ускладнень, а дистрес – тривалими негативними впливами, через що можуть виникати різні психічні та соматичні захворювання, тому людям необхідно вміти боротися зі стресом та запобігати його появі.

Студентське життя вважається стресогенним, оскільки студенти зазнають сильних навантажень – фізичних, моральних, інтелектуальних. Існують різні методи боротьби зі стресом, але не кожен з них може бути доступним для студента. Одним із найпоширеніших способів профілактики та боротьби зі стресом є заняття спортом, оскільки це дієвий

спосіб допомогти мозку «розслабитися», перемикнути його увагу на щось інше.

У процесі еволюції у людини виробилися деякі поведінкові моделі реагування на стрес. Фізіологічна реакція є викидом адреналіну і готує людину до втечі або боротьби. Але в наш час організм не може використовувати енергію, що виділилася, відповідно до її початкового призначення, що збільшує ступінь його втоми і зносу. Заняття фізичною культурою дозволяють цілеспрямовано використовувати цю енергію, захищаючи організм від виснаження. Саме тому, з фізіологічного погляду, фізична активність відіграє важливу роль у подоланні стресу, що дозволяє використовувати цю енергію безпечно.

Спорт регулює рівень кортизолу – це глюкокортикоїдний стероїдний гормон. Його називають «гормоном стресу», він відповідає за накопичення жиру (як джерела додаткової енергії), розпад білка та підвищення рівня глюкози. Допомагає організму мобілізуватися та отримати необхідну енергію. Фізичне навантаження, залежно від його тривалості та інтенсивності, може збільшувати або знижувати рівень цього гормону в крові. Нормовані фізичні навантаження та правильне харчування допомагають знизити рівень кортизолу та надати можливість організму відновити свої внутрішні резерви.

Спорт сприяє виробленню ендорфінів – це нейропептиди, що впливають на емоційний стан людини та зменшують біль. Виробляються вони у нейронах головного мозку. Ендорфіни часто називають «гормонами радості», оскільки вони дарують почуття ейфорії та посилюють

задоволення. При активному тренуванні та вправах на витривалість рівень ендорфінів у крові може зрости до п'яти разів у порівнянні зі станом спокою.

Студентське життя пов'язане з інтелектуальною працею, що може призводити до порушення режиму сну. Фізичні вправи допомагають покращити якість нічного відпочинку. А у людини, що добре виспалася, вище працездатність і витривалість, кращий настрій, що також знижує рівень стресу.

У боротьбі зі стресом можуть допомогти будь-які види спорту. Найбільш популярними та ефективними є: плавання, йога, біг, спортивні ігри і т.д. Для профілактики стресу метою занять має бути не стільки розвиток сили, скільки тренування серцево-судинної системи та дихання. Необхідно скласти план тренувань, відповідально ставитися до тривалості та інтенсивності вправ. Треба тренуватися 3-4 рази на тиждень по 30-45 хвилин, а в інші дні можна обмежитися ранковою зарядкою.

Висновки. Як засіб боротьби зі стресом може бути використана практично будь-яка фізична активність. Важливо пам'ятати, якщо займатися через силу, не прислухаючись до організму, спорт може стати додатковим джерелом стресу, тому потрібно підібрати фізичну активність до душі. Потрібно правильно регулювати навантаження. Після тренування у студента обов'язково повинні залишатися сили, він не повинен відчувати знемогу. Спорт – це найкращий спосіб налагодити свій емоційний та фізичний стан.

Використана література:

1. Взаємозв'язок між рівнем прояву стресостійкості та когнітивними функціями в спортивних танцях / Л. Коробейнікова, А. Стовба, А. Щіпенко [та ін.] // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2014. – № 19. – С. 89–93.
2. Батурич Н. А. Психологія успіху й невдач у спортивній діяльності / Н. А. Батурич. – Психологія в спорті, 1998. – С. 13–15.
3. Василюк Е. Ф. Психологія переживань. Аналіз критичних ситуацій / Е. Ф. Василюк. – М. : Фізкультура і спорт, 1984. – С. 84–85. 66
4. Вяткина Б. А. Керування психічним стресом у спортивних змаганнях / Б. А. Вяткина. – М. : Фізкультура і спорт, 1981. – С. 48–56.

Стельмах А.В.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Здобувач вищої освіти 1 курсу, групи 007, 1 медичного
факультету

E-mail: avstelmakh.1m21@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський медичний університет

Науковий керівник: викладачка

Почерніна Марія Григорівна

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

Вступ. Здоров'я - це найважливіше, що має людина.
Воно визначає нашу працьовитість та спроможність вижити в