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 ІІІ 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

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. Батурин Н. А. Психологія успіху й невдач у спортивній діяльності / Н. А. Батурин. – 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 МаріяГригорівна
E-mail: mh.pochernina@khnu.edu.ua

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

даному житті. Задля його підтримання треба вести активний спосіб життя та слідкувати за харчування. Як сказав, великий філософ: ми є те, що ми їмо. В даній роботі я вирішила розглянути саме вправи циклічного характеру - аеробіку. Термін “аеробіка“ ввів відомий лікар та спеціаліст з оздоровчої фізичної культури Кеннет Купер.

Мета. Дослідити оздоровчий вплив анаеробіки на фізичний стан людини.

Виклад матеріалу дослідження. Коверт Бейлі поділився цікавою думкою з приводу цього виду спорту. Він спостеріг, що необхідно для того, аби отримати кращий результат від аеробіки. Для цього варто протягом 12 хвилин виконувати аеробні вправи без зупинки, на витривалість. При високій інтенсивності в організмі починає утворюватися молочна кислота. Цікаво, що в наш час аеробіку визнали на науковому рівні і вже відомо, що головний вплив на організм пов’язаний з транспортом кисню. Таким чином, серцевий м'яз укріплюється, краще забезпечується кров’ю; зменшується ризик розвитку атеросклерозу; укріплюється дихальна та кісткова системи; аеробіка допомагає зняти психологічні навантаження. Лише при систематичних заняттях анаеробікою, можна помітити приємний результат, а саме поліпшується метаболізм, кровообіг та заспокоюється нервова система. Це позитивно впливає на загальний фізичний стан людини, її самопочуття та зовнішній вигляд.

Висновок. Отже, якість життя в наших руках, адже залежить від здоров’я, на яке ми впливаємо. Хтось йому шкодить, а хтось допомагає і цим самим продовжує роки

свого життя. Аеробіка - популярна оздоровча активність, яка має величезний вплив на здоров'я.

Петренко С.В.

ЯК ВПЛИВАЮТЬ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ ЛЮДИНИ

здобувач вищої освіти 1 курсу, групи 007, 1 медичного факультету
E-mail: svpetrenko1m21@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський медичний університет
Науковий керівник: викладачка
Почерніна МаріяГригорівна
E-mail: mh.pochernina@khnu.edu.ua

Постановка проблеми. З'ясувати як лікувальна фізична культура використовує застосування фізичних вправ, що й фізична культура для здорової людини, зокрема, принцип фізичного впливу.

Результати дослідження. Дослідження щодо впливу фізичних вправ на серцево-судинну систему людини є досить актуальні в наш час. Однією з перших на м'язову діяльність реагує серцево-судинна система. Тому у профілактиці і лікуванні хвороб органів кровобігу великого значеня набувають такі заходи, як лікувальна фізкультура.

Мета. Фізичні вправи розглянути з позиції загального впливу на цілісний організм людини і використовувати їх у комплексному лікуванні як засіб активної, неспецифічної терапії.

Під час правильного застосування лікувальних фізичних вправ спостерігається їх тонізуюча дія на організм,