



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**Науково-практична конференція з міжнародною участю
присвячена Дню працівників освіти**

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

19 жовтня 2021 року



2021 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна
Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого**

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

*Матеріали науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

(19 жовтня 2021 року, Харків)

2021 рік

Мамон Маргарита Олександрівна
**ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІКУ
ЛЮДИНИ ПРИ ПРОЯВАХ ТРИВОГИ ТА ДЕПРЕСІЇ**

студентка 3 курсу, 5 групи, І медичного факультету
Харківський національний медичний університет
momamon.1m19@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник: викладачка Почерніна Марія
Григорівна mh.pochernina@knmu.edu.ua

Актуальність. Від депресії страждає приблизно 264 млн людей, що робить її однією з основних причин втрати працездатності в світі. Що робить цю проблему актуальною в сучасному світі. Це призводить до пошуку стратегій, які можуть допомогти в боротьбі з тривогою та депресією.

Спортивна психологія вказує на сприятливий вплив, який відзначається з боку психічного здоров'я від роботи м'язів, переміщення у просторі, рухової активності людини. Спеціалісти рекомендують виконання фізичних вправ особливо для тих пацієнтів, які весь час відчують себе стурбованими або пригніченими. Сучасні дослідження вказують на певну кореляцію між виконанням фізичних вправ та станом психічного здоров'я. Зазвичай протягом п'яти хвилин після помірних тренувань людина відчуває ефект покращення настрою. Наслідки фізичної активності виходять за межі короткострокового періоду. Дослідження показують, що фізичні вправи також можуть допомогти полегшити тривалу депресію. Існують епідеміологічні дані, які свідчать про те, що активні люди

менш депресивні, ніж люди, які мають низьку активність. Є дані, що фізичні вправи в цілому порівнюють з антидепресантами для пацієнтів з депресивним розладом. У пацієнтів у групах з фізичними навантаженнями спостерігався вищий рівень ремісії, ніж у пацієнтів, які отримували плацебо.

Згідно даних літератури, було досліджено дорослих, які страждали одночасно діабетом та депресією. Досліджувані виконували протягом 12 тижнів вправи та програму втручання з когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Відразу після закінчення програми учасники, які займалися фізичними вправами, продемонстрували поліпшення як при депресії, так і в рівні A1C-маркера крові, що відображає контроль рівня цукру в крові, порівняно з тими, що перебували в контрольній групі.

Також досліджували фізичні вправи як інструмент для запобігання та лікування тривоги. Коли ми налякані або під загрозою, наша нервова система починає діяти, включаючи каскад реакцій, клінічними проявами яких є пітливість, запаморочення, часте серцебиття. Люди з підвищеною реакцією тривоги реагують на ці відчуття зі страхом. Вони також більш схильні до розвитку панічного розладу в подальшому. Існує думка, що через те, що під час фізичних навантажень нормальною реакцією є сильне потовиділення, почастищення серцевих скорочень, то люди вчаться пов'язувати ці симптоми з безпекою та з нормальною реакцією організму, а не зі стресом. Тому відзначається пригнічення тривоги у контрольної групи людей після фізичного навантаження.

Висновки. Виходячи з вище сказаного, науковці приходять до висновку, що спеціалістам, крім основного протоколу, слід розглянути можливість додавання фізичних вправ до планів лікування своїх пацієнтів з тривожними розладами та депресією.

Я.Д. Якунькін, Є.В. Селіванов, В.С. Волобуєва,

В.О. Корнієць

**ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ
СИСТЕМИ ДО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ
УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ**

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,
Харків¹

Харківський національний медичний університет, Харків²
e-mail: yakunkin.yakov@ukr.net

В останні роки суспільство зіткнулося із трагічною тенденцією зростання раптової смертності на уроках фізичної культури. Загалом в Україні впродовж 2008-2012 р. сталося 13 випадків зі смертельними наслідками під час уроків фізкультури. Аналізуючи причини трагедій, з'ясувалося, що лише в одному випадку причиною смерті стало травмування. 12 випадків – це наслідок серцево-судинних захворювань дітей. Тому проблема контролю за станом серцево-судинної системи організму учнів, студентів, спортсменів є актуальною. В період 2018 – 2019 р. предметом нашого дослідження стала адаптація серцево-судинної системи учнів 10-11 класів Глибоківської ЗОШ до фізичного навантаження, у зв'язку з тим, що серед багатьох причин і факторів раптової смерті перше місце