



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

- зміна просвіту капілярів,
- полегшення роботи серця.

Така рухлива гра як волейбол необхідна для зміцнення мускулатури людини для запобігання хвороб кісток:

- підвищення м'язово-рухових відчуттів,
- сприяння розвитку кісток і збільшенню періоду їх зростання,
- покращення рухливості суглобів,
- тренування спритності, точність рухів, рухливості і гнучкості.

Висновок: Згідно літературних даних, наведених вище, можемо зробити висновок. Спеціалісти доводять, що волейбол є чудовою профілактикою серцево-судинних і скелетно-м'язових захворювань. Регулярна гра в волейбол надає позитивну дію на організм, підвищує його витривалість.

Волейбол розвиває звичку регулярно займатися спортом і вести здоровий спосіб життя.

Толстая Наталія Олегівна

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 3 курсу, IV медичного факультету, ФТЕ-19-1
Харківський національний медичний університет
notolstaia.4m18@knmu.edu.ua

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

Актуальність. На сьогодні скандинавська ходьба є перспективним напрямом фізичної культури. Цей напрям дуже перспективний, оскільки скандинавську ходьбу можна з успіхом застосовувати у будь-яких умовах. Для неї не потрібно особливе спорядження, тільки спеціальні палиці (стандартні та телескопічні). Також вона майже не має протипоказань, тому що навантаження легко дозуються залежно від віку та фізичного стану організму.

Ходьба має такі переваги: зручність і практичність, застосування у реабілітації при різних захворюваннях та мінімальний ризик травматизму, тому що навантаження під час тренування розподіляється рівномірно не перевантажуючи хребет та кінцівки.

Ходьбу з палицями в 1930-1940-х роках уперше почали практикувати фінські лижники, вони хотіли підтримувати свою фізичну форму в безсніжний період. Тому вони тренувалися без лиж, використовуючи ходьбу з лижними палицями. Спортсмени помітили, що такі тренування дозволяють зберігати відмінну фізичну форму.

Скандинавська ходьба позитивно впливає на перебудову нервових процесів, поліпшує сон і емоційний стан. Збільшує виділення ендорфінів, які зменшують больові відчуття. Зміцнює вестибулярний апарат, поліпшує відчуття рівноваги та координації рухів.

У процесі лікувальної ходьби застосовуються м'язи спини, плечового поясу та м'язи нижньої частини тулуба. Це сприяє покращенню венозного відтоку крові, перешкоджає розвитку венозного застою, тим самим запобігає розвитку варикозного розширення вен.

Регулярні заняття скандинавською ходьбою дозволяють запобігти розвитку багатьох захворювань, а також стимулюють процес обміну речовин, дихання, кровообігу. Позитивно впливають на нервову та серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат. Перш за все дозволяє навантажити м'язи рук та водночас розвантажити колінні суглоби та хребет, тому рекомендується людям з такими захворюваннями як артрит та остеоартроз.

Тренування на свіжому повітрі запобігають отриманню організмом великої кількості кисню, позитивно впливаючи на дихальну систему. При ходьбі застосовується діафрагмальне дихання, в якому беруть участь всі частки легень.

Скандинавська ходьба поліпшує сон і психологічний стан. Зміцнює вестибулярний апарат, поліпшує відчуття рівноваги та координації рухів.

На сьогодні у зв'язку з високими вимогами до рівня здоров'я зростає необхідність у виборі ефективного по дії на організм напряму фізичної активності.

Висновки. Скандинавська ходьба повною мірою відповідає пред'явленим вимогам. Безперечною її перевагою є те, що заняття проводиться на відкритому повітрі, що сприяє зростанню адаптивних можливостей організму та його загартовуванню. Може використовуватися для оздоровлення, відновлення пацієнтів після захворювань та збільшення обсягу рухової активності.