

**Науково-практична
конференція студентів та молодих вчених
«Фізична активність і якість життя людини»**

28 травня 2019 року

Харківський національний медичний університет

**Кафедра фізичної реабілітації та
спортивної медицини з курсом фізичного виховання
та здоров'я**

Малахова Д. О.

Вплив фізичних навантажень на психо-емоційний стан у студентства харківського національного медичного університету

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини
з курсом фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник ст. викл. Поліщук Т.В.

Актуальність. Окрім розумового навантаження у студентства медичних університетів присутні нервові та емоційні напруження. Рідні люди можуть по-різному намагатися впоратися з цим, одним із способів є заняття спортом, але він може по-різному впливати на особу.

Мета. Вивчити вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студенток і студентів ХНМУ за умови різних за частотою та тривалістю навантажень.

Матеріали й методи. Було розроблено та проведено опитування для студентства ХНМУ, що включало питання про частоту та тривалість фізичних навантажень, відчуття після них та щодо антидепресантів та заспокійливих засобів. Пройшли анкетування 40 людей віком 18-23 роки. Серед опитаних були 31 особа жіночої статі та 9 осіб чоловічої. Для дослідження були використані статистичні, математичні методи та метод анкетування.

Результати. На основі відповідей опитаних їх можна розподілити на декілька груп: регулярно займаються спортом (не рідше декількох разів на тиждень), нерегулярно мають фізичні навантаження та не займаються спортом. Перша група склала 42,5 % опитаних осіб, друга – 50 % та 7,5 % склала третя відповідно. У 88,2 % осіб з першої групи відчують після тренувань, що тривають у середньому 1 годину, підняття настрою, спокій або бадьорість. Серед осіб другої групи 47,6 % відчували теж саме, а решта 52,4 % відмітили після тренування слабкість, стомленість й погіршення настрою. Третя група, що не мала фізичних навантажень скаржилася на постійну пригніченість та слабкість. Слід відмітити, що 2-3 людини з кожної групи приймають заспокійливі препарати та/або антидепресанти. Також було відмічено, що особи, які не мали регулярного тренування та займалися більше 1 години, зазвичай, відчували сильну слабкість та занепад через 40 хв після тренування, хоча спочатку їхній психоемоційний стан покращувався.

Висновки. Отже, у ході дослідження вивчили вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студенток і студентів ХНМУ за умови різних за частотою та тривалістю навантажень. Прослідковується явна кореляція у групі з постійними тренуваннями між фізичними навантаженнями та покращенням психоемоційного стану. При нерегулярних тренуваннях організм реагує по-різному, тому в залежності від різноманітних факторів, було відмічено як підвищення, так і зниження настрою в опитаних. Даних 3-ї групи недостатньо для статистичної обробки, оскільки вона малочисельна. Таким чином можна зробити висновок, що регулярні фізичні навантаження є актуальним рішенням проблеми психоемоційного напруження для студентства ХНМУ.

Cherba O.S.,

Influence of acidic-living balance on the general state of the human organism

Department of physical rehabilitation and sport medicine
with course of physical education and health
Kharkiv national medical university
Leader: Kudimova O.V.

Biodegradable chemistry is a section of inorganic chemistry that studies the structure and function of compounds of essential elements (mainly metals). An element is called essential, if its lack in the body leads to a violation of biological functions, and the introduction of this element in the body prevents the violation of this function. Sometimes essential metals are called biometals or "metals of life". Biodegradable chemistry also studies various methods of transport, the