



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науково-практична конференція студентів

та МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

*присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня
народження*

«Фізична активність і якість

ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

17 березня 2021 року



2021 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

**Матеріали науково-практичної конференції студентів та
молодих вчених
(17 березня 2021 року, Харків)**

2021 рік

ПАМ'ЯТІ ОЛЕКСАНДРА ГНАТОВИЧА ХАРЧЕНКА



(20.07.1921– 02.12.2020 рр.)

Ветеран Другої світової війни, завідувач кафедри фізичного
виховання та здоров'я ХНМУ
в період з 1965–1981 рр.

Благодир Ангеліка Костянтинівна
**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ
ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 3 курс, 9 група, II медичний факультет
akblahodyr.2m18@knu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
Науковий керівник старший викладач Стародубцев Дмитро
Сергійович
ds.starodubtsev@knu.edu.ua

На якість життя впливає ціла низка факторів, такі як: емоційний та матеріальний стан, побутові умови, рівень освіти, особисті здобутки і т.і. Проте найголовнішою складовою є стан здоров'я, який нерозривно пов'язаний з рівнем фізичної активності.

Фізична активність – невід'ємна частина життя кожної людини. Для студентів фізична активність – це спосіб покращити стан свого здоров'я, що дозволить підвищити рівень працездатності та якість навчання. На стан здоров'я та фізичну активність студентів суттєво впливає навчальне середовище, яке сприяє формуванню взаємозв'язків у соціумі та від якого залежить академічна успішність.

Студенти займаються розумовою працею, що призводить до зниження фізичної активності, яка необхідна для підтримання здоров'я організму людини. Розумове перенавантаження викликає стрес, який є причиною виникнення різноманітних захворювань. Гіподинамія, спричинена перевагою розумової праці, призводить до захворювань опорно-рухового апарату та серцево-судинних

захворювань, а також до дискомфортних відчуттів у ділянці спини та шиї.

Дослідження показали, що 2 тижні гіподинамії призводять до зменшення м'язової сили, за 3 місяці активність окиснювальних ферментів знижується на 60%. Обстежувані, які не займалися фізичною активністю у вільний час скаржилися на стан здоров'я в 3.6 разів частіше ніж фізично активні однолітки, вони мали вищий рівень незадоволеності життям у 2.5 рази. У результаті цих досліджень можна побачити чіткий взаємозв'язок не тільки між фізичним, але й психічним здоров'ям і фізичною активністю.

Регулярні заняття різними видами рухової активності допомагають не тільки попередити появу соматичних захворювань, але й знижують тривожність, поліпшують інтелектуальні можливості, пом'якшують симптоми депресії.

У ході дослідження, проведеного А. Шибатою, було обстежено 1211 чоловіків та жінок у віці від 20 до 59 років та проаналізовано взаємозв'язок між здоров'ям, фізичною активністю та якістю життя. Досліджувався психологічний та фізичний стан здоров'я, власне сприйняття стану здоров'я, стосунки з оточуючими. Встановлено, що обстежувані, які дотримувалися рекомендованих норм фізичної активності, незалежно від соціально-економічного статусу або віку, оцінювали свій стан здоров'я як високий.

Активна інтелектуальна діяльність студентів часто супроводжується обмеженням рухової активності, що погано впливає на функціональний стан організму та працездатність. Згідно з результатами соціологічних опитувань 36% молодих

людей, що проживають у США та 44-71% у країнах ЄС, приділяють руховій активності менше 60 хвилин на тиждень. Хороша фізична форма та витривалість розглядаються як необхідні складові для високої якості життя молодих людей. Студенти, які оцінили свою якість життя як невисоку, дотримувалися малорухливого способу життя та показали низькі результати у бігу на 600 м.

Показано, що систематичні фізичні навантаження допомагають студентам швидше «перемикати» увагу з одного виду діяльності на інший, що сприяє підвищенню працездатності. У ході досліджень виявлено, що після 50 хвилин рухової активності студенти краще засвоюють навчальний матеріал.

У польських студентів досліджували вплив спеціалізованої освіти та рівня фізичної активності на якість життя. Дослідили 396 осіб із середнім віком – 20.5 років, які навчалися на різних факультетах.

Виявлено, що студенти факультетів фізичної культури, туризму та рекреації, фізіотерапії мали вищу якість життя, краще здоров'я, більшу опірність до стресів та депресій, пов'язаних зі значним розумовим навантаженням, порівняно зі студентами інших факультетів.

Висновок. Здоров'я – один з найголовніших аспектів високої якості життя. Стан фізичного та психологічного здоров'я студентів нерозривно пов'язаний з фізичною активністю, яка сприяє швидким і повноцінним процесам відновлення після розумової діяльності, гарному самопочуттю, високій працездатності, а також відсутності захворюваності.