



**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**

Почерніна М.Г., Селіванов Е.В., Коцар М.В.  
**ПРОБЛЕМИ «ПОДВІЙНОЇ КАР'ЄРИ» СЕРЕД  
СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ**

Харківський національний медичний університет,  
кафедра фізичного виховання

Інститут підготовки юридичних кадрів для служби безпеки  
України

Національного юридичного університету імені Ярослава  
Мудрого, Харків, Україна

[kotsar\\_76@ukr.net](mailto:kotsar_76@ukr.net)

В даний час розвиток спорту є однією з значущих задач України. Існує безліч державних і регіональних програм сприяння, а найголовніше щодо утримання в спорті талановитих спортсменів. За результатами досліджень зарубіжних співробітників, щороку одна третина спортсменів у віці від 10 до 21 років йде зі спорту через те, що спорт заважає їм реалізуватися в інших сферах життя. Друга третина спортсменів також залишає його на етапі переходу в спорт вищих досягнень. Дослідники також відзначають, що відхід зі спорту може відбуватися через початок навчальних занять, тому що це викликає втому і пересичення, втрату інтересу до спорту. Такий вибір юнаків спортсменів обґрунтований часто великими навантаженнями в спорті, які негативно позначаються на роботі інтелектуальних процесів і призводять до зниження успішності. Студентам-спортсменам доводиться приділяти більшу частину часу на подолання зовнішніх труднощів: суміщення спорту та інших сфер життя, таких як режим дня; тайм менеджмент; навчання, однак мало уваги приділяється внутрішнім, психологічним факторам, що

ускладнює успішну реалізацію спортсмена в спорті та в інших видах діяльності, таких як навчання.

Метою даного дослідження було вивчення проблеми «подвійної кар'єри» серед студентів-спортсменів.

Вимоги, які пред'являє спорт такі, що спортсмени змушені постійно прагнути до максимального спортивного результату. Спорт вищих досягнень характеризується інтенсивними безжальними навантаженнями. Таким чином, більша частина часу присвячується розвитку спортивної кар'єри. Відомо, що студенти-спортсмени схильні до подвійної загрози. З одного боку, постійні спортивні навантаження, які призводять до раннього старіння організму, з іншого боку, вони змушені жертвувати освітою і кар'єрою в іншій сфері. Результати зарубіжних досліджень показують, що рідко вдається успішно поєднати вищу освіту та спортивну кар'єру. Однак, деякі університети створюють таким спортсменам "гнучкий" графік навчання, враховуючи, що спортсмен-студент захищає честь вищого навчального закладу. Крім того, військові, юридичні вузи приділяють особливу увагу таким студентам-спортсменам.

Можна також відмітити особливості характеру студентів-спортсменів. Вченими спостерігалось, що у них більше виражений мотив повинності, спілкування і самовдосконалення. Існує припущення, що навчальна діяльність для студентів-спортсменів це сфера, де вони відпочивають від спорту. Навчальна діяльність для них є таким же подоланням перешкод для досягнення результату в професійній кар'єрі.

Висновок. Для досягнення належного балансу між отриманням освіти та досягненням успіху в спортивній кар'єрі слід ввести заохочення серед студентів-спортсменів і забезпечення високого рівня "гнучких" освітніх програм. Для подолання труднощів студентам-спортсменам також необхідно сформувавши впевненість в своїх здатностях і можливостях та в профілактиці і корекції знецінення своїх навчальних і спортивних досягнень.

Войлокова Ганна Олександрівна

Скиданенко Єлизавета Вячеславівна

**ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ СУГЛОБІВ  
(АРТРИТ) ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА  
НАВАНТАЖЕНЬ**

студентка 3 курсу, 10 групи, 1 медичного факультету

студентка 3 курсу, 10 групи, 1 медичного факультету

hovoilokova.1m19@knmu.edu.ua

yvskydanenko.1m19@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старший викладач Поручіков В.В.

vv.poruchikov@knmu.edu.ua

Артрит - це загальний термін, який позначає понад 150 різних станів. Артрит та інші захворювання опорно - рухового апарату впливають на нормальне функціонування суглобів, м'язів, кісток та навколишніх структур. Артрит може викликати біль, скутість і часто запалення в одному або кількох суглобах або м'язах. Регулярні фізичні вправи можуть зменшити деякі симптоми артриту, покращити рухливість та силу суглобів.