



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

можуть уникнути ускладнень захворювання. Реабілітаційні вправи корисні для пацієнтів. Деякі вправи покращують серцево-легеневу функцію, покращують рухи і балансують тіло.

Цимбал Марина Миколаївн

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

студентка 2 курсу, 6 групи, 1 медичного факультету
mmtsymbal.1m20@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник:

старший викладач Якименко О.С.

os.yakymenko@knmu.edu.ua

Проблема здоров'я нації на сьогодні стоїть дуже гостро. «90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, алкоголь, палять». Сучасна людина сподівається лише на медицину та навіть не замислюється, що здоров'я вона може зберегти сама, дотримуючись не складних правил.

Під здоровим способом життя розуміють «практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини». Саме ці дії забезпечать гармонійний розвиток, фізичну та ментальну стабільність, високу працездатність та позитивний настрій.

Реалії студентського життя не дозволяють повною мірою дотримуватися правил здорового способу життя. Тому, цю недостатність намагаються компенсувати заняттями з фізичного виховання в університетах.

Нами було проведено анкетування серед студентів 1-2 курсу ХНМУ (110 респондентів). На запитання «Чи вважаєте Ви фізичне виховання важливим елементом життя студента?» 88% дали позитивну відповідь. Тому, можна стверджувати, що заняття з фізичного виховання не лише потрібні, а й корисні для студентів.

Друге запитання було «Чи маєте Ви хронічні захворювання?», на яке 68% опитаних відповіли «Так». Встановлено, що у ХНМУ кількість підготовчих і спеціальних медичних груп зростає від 15% на першому курсі до 25% на третьому. Таким чином, спостерігається зменшення кількості студентів основної групи від 85% до 65%. Можна простежити динаміку, як студенти з групи ризику, які не приділяють достатньо уваги своєму фізичному і психічному здоров'ю, переходять до групи студентів з ослабленим здоров'ям.

Наступний блок запитань мав на меті дізнатися, на скільки студенти обізнані у важливості здорового способу життя та фізичного виховання. Для 46% респондентів головною складовою ЗСЖ є раціональне харчування, для 28 % – відсутність стресу, 22% – заняття спортом, 4% – відсутність хвороб. На питання «Що, на Вашу думку, потрібно робити, щоб залишатися здоровою людиною?» 102 респонденти відповіли, що «раціонально харчуватися», 90 – займатися спортом, 84 – дотримуватися режиму дня, 81 – відмовитися від алкоголю, наркотиків, куріння. Тобто,

можна зробити висновок, що студенти обізнані в найголовніших аспектах здорового способу життя, зацікавлені в зміцненні свого здоров'я і розвитку фізичних якостей.

Таким чином, проблема збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді є пріоритетним завданням будь-якого ВНЗ. Саме тому необхідно формувати у студентів бажання та мотивацію до занять з фізичного виховання; проводити не лише практичні, а й теоретичні заняття, що сприятимуть засвоєнню і закріпленню знань студентів про здоровий спосіб життя, про важливість фізичного розвитку, про правильний розподіл навантажень, про самоконтроль під час занять спортом, про те, як уникнути травматизму тощо, без яких правильний фізичний розвиток стане неможливим.

Туркевич Артем Олександрович
**ФРІСБІ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

здобувач першого(бакалаврського) рівня вищої освіти
четвертого року навчання спеціальності 017 Фізична
культура і спорт ХНПУ
імені Г.С. Сковороди
alaves228@gmail.com

Науковий керівник: старша викладачка
Тихонова Ася Олександрівна
tihonovaasya17@gmail.com

Актуальність. Головним завданням занять фізичним вихованням, є зміцнення здоров'я, сприяння