



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**III Науково-практична заочна конференція
з міжнародною участю
«Фізична активність і якість життя
ЛЮДИНИ»**

*присвячена пам'яті Володимира Абрамовича Бляха,
засновника та першого завідувача кафедри фізичної
культури в Харківському медичному інституті
(1928-1936 рр.)*

06 травня 2022 року



2022 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені
Семена Кузнеця
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.
Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з
міжнародною участю
(06 травня 2022 року, Харків)**

2022 рік

ЗМІСТ

Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С.	11
Шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти	
Скляренко В. П.	16
Вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти	
Рядова Л. О.	21
Фізична активність дітей із вадами зору	
Serdyuk M. O.	27
Frisby as an effective means of development of motor activity	
Рожков В.О.	29
Вплив оздоровчої ходьби й бігу на реабілітацію пацієнтів з гіпертонічною хворобою першої стадії	
Баканова О. Ф.	34
Теніс як вид рухової активності здобувачів вищої освіти	
Kirichenko A.D., Virayakh Kandavel Sneha	39
Adaptive role of physical culture in a student's life	
Lagoda A.A.	41
Application of athletic exercises for increasing the level of development of physical abilities	
Akbar Sahib Amina Asmi	43
Assessment of physical activity in the lives of medical students	

наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 93–96.

12. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. Спортивні ігри. 2020. №3 (17). С. 115–124.

Kirichenko A.D.

Virayakh Kandavel Sneha

ADAPTIVE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN A STUDENT'S LIFE

higher education seeker Course 2, group 10 faculty 6

E-mail: ksvirayakh.6f20@knmu.edu.ua

higher education seeker Course 5 group 9 faculty 1

adkyrychenko.1m17@knmu.edu.ua

Department of Physical Education and Health

Kharkiv National Medical University

Supervisor Kutsiy Denis Vasilyevich

E-mail: dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Introduction. Most students, due to lack of free time and employment, often forget about the importance of physical activity in the breaks between studies. However, our body needs it to protect itself from fatigue, low efficiency, improve mood and health. Goal. Learn about the consequences of inattention to your health and the positive effects of physical activity.

Presentation of the material. The fast pace of life, the large amount of information we receive every day, poor nutrition, bad habits, passive rest and other negative factors create a tense psycho-emotional state of students. There is also a sedentary lifestyle, which has a negative effect on their health. For example,

the consequences are overweight, headaches, musculoskeletal problems, cardiovascular disease and others. One of the ways to help prevent such negative changes in our body is physical culture. It eliminates problems with the spine, stooping, corrects posture, strengthens muscles and improves metabolism in the body. Physical education plays an important role not only in good physical fitness, but also serves as a preventive measure against stress, depression and a number of adverse environmental influences.

Regular exercise causes our brain to release natural endorphins into the blood - happiness hormones that improve mood and protect us from the harmful effects of stress. Participates in the development of valuable mental qualities: purposefulness, perseverance, determination, achievement of goals and others. Daily performance of a certain number of different exercises forms a habit, while increasing a person's discipline, strengthens his willpower.

Conclusion. So, as a result of the analysis of the literature, I recommend spending more time exercising, going to the gym, doing yoga, swimming, going to sports clubs, doing exercise. You need to take care of your health and spend more time on an active lifestyle.