



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 | |

order to increase the level of development of speed and strength abilities, jumping exercises and throwing various shells are used. To increase the level of speed abilities, exercises with maximum frequency, speed of motor reaction, running for short distances with maximum speed are used. The main means of endurance development are cross-country running, interval running.

Akbar Sahib Amina Asmi

ASSESSMENT OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE LIVES OF MEDICAL STUDENTS

Higher education seeker Course 2, group 20 faculty 7

E-mail: aaakbarsahib.7f20@knmu.edu.ua

Department of Physical Education and Health

Kharkiv National Medical University

Scientific supervisor:

Starodubtsev Dmitry Serhiyovych

E-mail: ds.starodubtsev@knmu.edu.ua

Topicality. Today, daily physical activity is one of the items on the list WHO guidelines for maintaining public health. The modern world demands high level of physical activity, as it affects the state of our health, which affects the quality of our lives. And health is a key component of any profession, especially medicine. The aim of the study. Assess indicators of physical activity in the lives of medical students, on the example of students of the Kharkiv National Medical University.

Materials and methods of research. To assess physical activity, we conducted an electronic survey of 1-5 year students of Kharkiv National Medical University. The study involved 153 students (including 93 girls and 60 boys) aged 17 to 22 years.

Results of the research. According to the questionnaire, the following results were obtained: 37 (24%) students have daily physical activity - it is daily morning jogs or morning gymnastics. 83 (54.2%) students work out twice a week in the gym. 27 (17.5%) students receive physical activity through classes and clubs at Kharkiv National Medical University. And 6 (3.9%) students have no place at all for physical activity in their lives. 147 (96%) medical students have a place for physical activity in their lives. Namely 13 (8.8%) - daily morning exercises and morning jogging; 10 (6.8%) - morning jog or walk in sports; 14 (9.5%) - morning gymnastics; 47 (32%) (including 18 girls and 29 boys) - training on sports simulators in sports clubs; 6 (4%) boys are involved in the boxing section; 11 (7.5%) girls are engaged dancing; 8 (5.44%) students are engaged in swimming; 5 (3.4%) boys attend the football section; 6 (4%) girls practice yoga; 17 (11.6%) students attend only physical education classes according to the curriculum, and 20 (13.6%) additionally attend classes at the Department of Physical Education rehabilitation and sports medicine with a course in physical education and health.

Conclusions. Thus, 24% of medical students follow the WHO recommendations on daily physical activity. However, sports take place in the lives of 96% of students of Kharkiv National Medical University.