



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

Shirnova AN	73
Sitting volleyball as a means of rehabilitation of people with musculoskeletal disorders or touch functions	
Pelin Özsoy	76
Swimming in the physical rehabilitation of children with posture disorders	
Saja Thiib	79
The influence of physical activity on the mental capacity of students of khnmu	
Чепя Є. Ю.	80
Бадмінтон, як аспект якості життя людини	
Скобенко М.	85
Вплив вегетаріанської дієти на витривалість в спорті.	
Молоток В.	90
Вплив комплексного лікування з використанням локальної кріотерапії серед студентів спортсменів з пошкодженням гомілковостопного суглоба	
Скобенко М.	93
Вплив кофеїну на витривалість спортсменів	
Журавльова К.С.	98
Вплив фізичної активності на організм людини	
Гуля А. О.	100
Вплив фізичної активності на психічне здоров'я	

Saja Thiib

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL CAPACITY OF STUDENTS OF KHNMU

Higher education seeker Course 2, group 15 faculty 7

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

Department of Physical Education and Health

Kharkiv National Medical University

Supervisor art. teacher Poruchikov V.V.

E-mail: vv.poruchikov@knmu.edu.ua

Topicality. It is proved that in order to maintain and maintain working capacity it is necessary to alternate two main types of work - physical and mental. Students of medical schools, as a rule, have a strong mental load during the day, so it is advisable to study how physical activity can affect the ability to active mental activity. To determine how often KhNMU students go in for sports, to find out what effect physical exertion causes depending on their duration and period the day on which they are performed.

Materials and methods. A survey was developed and conducted for the study, which included questions about physical activity, mental activity and medications that affect it. 31 girls and 9 boys studying in the 2nd year of KhNMU were interviewed. The age of respondents ranged from 18 to 23 years. Statistical, mathematical and survey methods were used.

Results. According to the survey, people can be divided into 5 groups according to the frequency and duration of physical activity. The first group is 7.5% and includes people who do not have any physical activity. They rate the level of mental activity, namely the ability to memorize and reproduce information, as average and above average. Group 2 includes 25% of respondents

- people who exercise once a month. Respondents from this group classify their level of mental activity as average, above average and high in equal numbers. The 3rd group (25%) includes people who play sports once a week or have 10-16 hour shifts in the hospital. The level of mental activity is mostly assessed as average, but also as above and below average. Group 4 (30%) has exercise several times a week. Assessment of mental activity ranges from below average to high, but above average prevails. Respondents of the 5th (12.5%) group go in for sports every day and rate their mental activity at a level above average for the most part.

Conclusions. The study found that most students exercise regularly once or several times a week. There is no clear correlation between mental activity and exercise, but studies have shown that regular exercise increases mental capacity, while infrequent or excessive exercise leads to a decrease.

Чепа Є. Ю.

БАДМІНТОН, ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Здобувач вищої освіти 3 курсу, 31 групи, 3 медичного факультету

E-mail: yuchepa.3m18@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка

Кудімова Ольга Владиславівна

E-mail: ov.kudimova@knmu.edu.ua

Благополуччя людини складається як із психологічних,