

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

# **Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини**

**Науково-практична конференція**

**(Харків, 27 жовтня 2022 року)**

ХНМУ  
Харків  
2022

*Черкашина М.В.*

**ВПЛИВ КАРДІОНАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ.....184-186**

*Шаповал А.С.,Рзаєва А.А.*

**ВПЛИВ ВІЙНИ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ.....187-191**

*Штикер А.С.*

**ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....192-195**

*Штикер А.С.*

**ПОПУЛЯРНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ.....195-198**

*Якименко О.С., Поручіков В.В.*

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРМСПОРТСМЕНІВ.....198-206**

*Ярош К.І.*

**ПУЛЬСОВИЙ РЕЖИМ І М'ЯЗОВЕ НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВАХ.....207-210**

Шаповал А.С.,Рзасва А.А.

## **ВПЛИВ ВІЙНИ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ**

Здобувач вищої освіти 1 курсу, 003 групи, 1 медичного  
факультету

[asshapoval.1m21@knmu.edu.ua](mailto:asshapoval.1m21@knmu.edu.ua)

Здобувачка вищої освіти 1 курсу, 003 групи, 1 медичного  
факультету

[aarzaieva.1m21@knmu.edu.ua](mailto:aarzaieva.1m21@knmu.edu.ua)

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науковий керівник: старший викладач, кандидат наук з  
фізичного виховання та здоров'я

Петрухнов Олександр Дмитрович

[od.petrukhnov@knmu.edu.ua](mailto:od.petrukhnov@knmu.edu.ua)

**Постановка проблеми:** Фізична активність - одна з найголовніших умов забезпечення здорового образу життя кожної людини. Воєнний стан став причиною значного зменшення такої діяльності. Регулярність фізичної активності сприяє зменшенню ризику захворювань як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, рак, та рятує від депресії та тривожності [1,2]. Відсутність або недостатня фізична активність негативно впливає на організм людини, тому підтримки здоров'я є фундаментом задовільного самопочуття, бадьорості та енергійності, особливо під час війни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій:** Питання який має вплив війна на фізичну активність людини є

предметом низки наукових досліджень. За даними ВООЗ 1 з 4 дорослих і 80% підлітків не отримують достатньо фізичного навантаження, й серед жінок і дівчат активність нижча, ніж серед чоловіків і хлопців.

**Мета роботи:** Виявлення людей з проблемою зміни регулярності та якості фізичної активності під час воєнного конфлікту.

Виклад основного матеріалу дослідження: Нами було створено онлайн опитування за допомогою сервісу Google Forms та поширено серед студентів різних вікових груп. У опитуванні прийняли участь 85 осіб від 16 до 25 років.

Учасникам опитування було запропоновано такі питання:

1. «Чи займалися Ви фізичною активністю до війни ?»  
65,9% учасників зазначили, що активно займалися фізичною активністю до війни, 10,6%, що не займалися, а 23,5% іноді займалися фізичною діяльністю.

2. «Як часто Ви займалися фізичною активністю?»  
8,2% учасників відповіли, що займалися фізичною активністю 1 раз на тиждень, 14,1% тренувалися 2 рази на тиждень, 3 рази на тиждень займалися 31,8%, 12,9% тренувалися один раз на місяць, а 9,4% не займалися взагалі.

### 3. «Якою саме фізичною активністю Ви займалися?»

49,4 відсотків учасників відзначили, що полюбляють піші прогулянки, 23,5% обрали біг, 54,1% вибрали домашні тренування, 29,4% тренувалися в спортивній залі, 17,8% займалися професійним спортом, а 9,4% не займалися фізичною активністю.

### 4.«Чи змінилася ваша фізична активність у зв'язку з війною?»

75,5% опитаних людей проголосували, що їх фізична активність змінилася у зв'язку з війною, 24,5% відповіли, що не було змін.

### 5. «Яким саме був вплив?»

16,5% учасників опитування відповіли, що стали займатися фізичною активністю частіше, 30,6% стали тренуватися рідше, 24,7% зазначили, що перестали займатися фізичною діяльністю та на стількох же війна не вплинула на активність, а 3,5% опитаних почали займатися спортом.

### 6. «Чи плануєте Ви найближчим часом почати/відновити заняття фізичною активністю?»

49,4% осіб зазначили, що поновлять заняття фізичною активністю, 21,2%, що ні.

7. «Як Ви вважаєте, чи допомагає фізична активність подолати стрес під час війни?»

75,3% учасників відзначили, що фізична активність допомагає подолати стрес, 10,6% вважають, що ні, а 14,1% вагаються відповісти.

**Висновки на основі цього дослідження і перспективи подальших розвідок:** Отже, спираючись на отримані дані, більшість учасників опитування відчули вплив воєнного конфлікту на їх фізичну активність. Люди, які зараз перебувають у безпеці, можуть продовжувати займатися домашніми тренуваннями та обирати піші прогулянки, замість користування транспортом. Саме ці два види фізичної активності переважали у довоєнний період.

Фізична активність з використанням цінностей фізичної культури це найбільш дієвий шлях до зміцнення здоров'я та всебічного розвитку особистості. Незважаючи на війну, молодь знаходить час для фізичних навантажень, але все ж таки третина стали займатися рідше. Близько половини студентів зазначили, що найближчим часом розпочнуть або відновлять заняття фізичною активністю.

Заняття спортом допомагають молоді укріпити здоров'я, підтримувати гарну форму, а також більшість

учасників опитування відзначили, що це допомагає у боротьбі зі стресом, який всі відчували після 24 лютого [3].

Перспективність такого напрямку дослідження полягає в залученні до опитування більшої кількості осіб.

### **Список використаних джерел:**

1. Якушин, С.С. & Филиппов, Е.В. Фізична активність та її значення для профілактики серцево-судинних захворювань. Клініцист 2015 , С.10-14.
2. Mental health consequences of war: a brief review of research findings R. SRINIVASA MURTHY and RASHMI LAKSHMINARAYANA World Psychiatry. 2006 Feb; 5(1): 25–30.
3. Сичов С.О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. НТУ КІП 2009. С. 173