

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

Штикер Ангеліна Станіславівна
**ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Здобувачка вищої освіти 4 курсу, 13 групи, II медичного
факультету

asshtyker.2m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науковий керівник:

старша викладачка Стратій Наталія Володимирівна

nv.stratii@knmu.edu.ua

Актуальність. Сьогодні кожен українець знаходиться у стані сильного стресу і напруження через війну. Центр громадського здоров'я України рекомендує бути фізично активними, за умови знаходження у безпечному місці [0]. Насамперед зарядка вдома або розминка на спортивному майданчику, біг і прогулянки допомагають знизити рівень кортизолу – гормону стресу. Згідно з онлайн-опитуванням Американської асоціації тривоги та депресії, близько 14% людей у США використовують регулярні фізичні вправи, щоб впоратися зі стресом [0]. Крім того, фізична активність допомагає зміцнити імунітет, серцево-судинну та дихальну системи, а також нормалізує рівень холестерину, глюкози у крові та артеріальний тиск, сприяє зміцненню опорно-

рухового апарату, поліпшенню мозкової діяльності та підвищує постачання кисню до мозку.

Мета роботи – дослідити фізичну активність студентів-медиків під час війни.

Матеріали та методи. Для досягнення мети дослідження було створене анонімне онлайн-анкетування на платформі Google Forms. У опитуванні взяв участь 101 вітчизняний студент Харківського національного медичного університету. Термін проведення анкетування – жовтень 2022 року.

Результати та їх обговорення. За результатами анкетування, 59 студентів (58,42%) відповіли, що займаються фізичною культурою та спортом. 9 (15,25%) осіб тренуються кожного дня, 31 (52,54%) – 3-5 разів на тиждень, 14 (23,73%) – 1-2 рази на тиждень, а 5 (8,47%) – декілька разів на тиждень. У 1 студента (1,69%) тренування зазвичай займає менше 10 хвилин, у 6 (10,17%) – 10-20 хвилин, 17 осіб (28,81%) тренуються в середньому до 30 хвилин, 25 (42,37%) – до 1 години, а 18 (30,51%) – більше 1 години. 10 студентів (16,95%) займаються фізичною культурою або спортом у проміжок часу 6:00-12:00, 22 (37,29%) – 12:00-18:00, 39 (66,10%) – 18:00-24:00, а 1 (1,69%) – 00:00-06:00. Слід

підкреслити, що 34 студенти (57,63%) відчують після тренування бадьорість і приплив енергії, 29 (49,15%) – заспокоєння, 26 (44,07%) – підвищення апетиту, 23 (38,98%) – стомленість, 8 (13,56%) сонливість, 4 (6,78%) – зниження апетиту, 1 (1,69%) – радість. Важливо зазначити, що у багатьох студентів режим тренувань змінився у зв'язку з війною. Так, у порівнянні з режимом фізичної активності до війни, 18 осіб (30,51%) почали тренуватися частіше, 14 (23,73%) – почали тренуватися рідше, 11 (18,64%) – розпочали займатися фізичною культурою і спортом, а 1 (1,69%) – припинив тренування.

Висновки. У результаті проведеного дослідження з'ясовано, що значна частина студентів Харківського національного медичного університету займаються фізичною культурою і спортом в умовах війни. Слід зазначити, що у багатьох студентів режим фізичної активності під час війни змінився у порівнянні з тим, що був до війни. Причинами цього є стан хронічного стресу, зміна умов тренування, переїзд в інше місто, а також початок навчання у дистанційній формі.

Список використаних джерел:

1. Чому важлива фізична активність під час війни. URL: <https://konkurent.ua/publication/95087/chomu-vazhliva-fizichna-aktivnist-pid-chas-viyni-poyasnuut-u-tsentri-gromadskogo-zdorovya/>
2. Physical Activity Reduces Stress. URL: <https://adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/other-related-conditions/stress/physical-activity-reduces-st>

Штикер Ангеліна Станіславівна
**ПОПУЛЯРНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ
СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ**

Здобувачка вищої освіти 4 курсу, 13 групи, II медичного факультету

asshtyker.2m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науковий керівник:

старша викладачка Стратій Наталія Володимирівна
nv.stratii@knmu.edu.ua

Актуальність. На сьогодні проблема низької рухової активності є досить актуальною, особливо для студентів-медиків. Основною причиною цього є високе навчальне навантаження, що змушує студентів більшу частину доби проводити у статичній позі, а особливо у період