

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

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

дистанційного навчання. Важливо зазначити, що недостатня рухова активність і загальна фізична інертність погіршують загальне самопочуття, знижують працездатність і витривалість, а також призводять до розвитку різноманітних захворювань та погіршують стан здоров'я людини. Тому дуже важливими є регулярні заняття фізичною культурою і спортом.

Мета роботи – визначити, наскільки популярними є заняття фізичною культурою і спортом серед студентів-медиків.

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 онлайн-анкетування, 59 студентів (58,42%) регулярно займаються фізичною культурою або спортом, з них 48 (81,36%) осіб зазначили, що це допомагає підтримувати себе у гарній фізичній формі, 35 (59,32%) відмітили, що заняття фізичною культурою та спортом їм подобаються і приносять

задоволення, 34 (57,63%) тренуються тому, що це корисно для здоров'я, для 32 (54,24%) спорт – це гарний спосіб боротьби зі стресом і тривогою, а для 31 (52,54%) – спосіб поліпшити самопочуття. Також слід зазначити, що 42 студенти (41,58%) з усіх опитаних відповіли, що не займаються фізичною культурою або спортом, причинами чого були вказані: нестача часу – 30 (71,43%), нестача сил і витривалості – 21 (50,00%), відсутність бажання – 18 (42,86%), за станом здоров'я – 2 (4,76%). При цьому з них 32 особи (76,19%) зазначили, що займалися спортом у дитинстві або до вступу в університет.

Висновки. У результаті проведеного дослідження з'ясовано, що значна частина студентів-медиків регулярно займаються фізичною культурою і спортом, що допомагає їм підтримувати себе у гарній фізичній формі, знижувати рівень стресу і тривоги, а також зміцнювати своє здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Чому важливо розвивати фізичну активність дітей ще зі школи. URL:

<https://life.pravda.com.ua/health/2020/12/13/243359/>

2. Фізична культура в житті студента. URL:
<https://studhosp.city.kharkov.ua/fizychna-kultura-v-zhytti-studenta/>

Якименко Олександр Сергійович
Поручіков Володимир Володимирович
**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
АРМСПОРТСМЕНІВ**

Харківський національний медичний університет
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
os.yakymenko@knmu.edu.ua
vv.poruchikov@knmu.edu.ua

Вже давно відомо, що для перемоги на змаганнях потрібно бути добре підготовленим не тільки фізично, технічно і тактично а й психологічно, хоч деякі спортсмени цей вид підготовки ставлять на останнє місце.

Проблема психологічної підготовки спортсменів до змагань дуже актуальна в армрестлінгу. Можна дуже добре готуватися до змагань сезону, підійти до них на вершині своєї форми, на відбіркових змаганнях виступити приголомшливо, виграючи у всіх спортсменів, а на головних змаганнях, на превеликий жаль, боротьба з якихось причин не складатиметься. Всі в один голос будуть стверджувати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань була