

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**IV Науково-практична конференція з
міжнародною участю**

**«Фізична активність і якість життя
людини»**

присвячена 95-річчю заснування кафедри фізичного
виховання та здоров'я ХНМУ

7 квітня 2023 року



**Харківський національний медичний університет
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна
Харківська державна академія фізичної культури
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Національний юридичний університет імені
Ярослава Мудрого
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет імені
М. С. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Харківський регіональний центр професійної освіти
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»
Харківська академія безперервної освіти
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

Матеріали IV Науково-практичної конференції з
міжнародною участю
(07 квітня 2023 року, Харків)

2023 рік

Джерелій В.В.

ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ 36-46

Ковтун Є.А., Стратій Н.В.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ
ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ 47-51

Колісниченко О.В., Луценко І.В., Шутеев В.В.

ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ 52-59

Korchevska O.G., Stratii N.V.

INFLUENCE OF CALLANETIC SYSTEM
EXERCISES ON IMPROVING PHYSICAL
DEVELOPMENT AND MOVEMENT QUALITIES OF
STUDENTS 60-67

Корчевська О.Г., Ленська О.В., Лапко С.В.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА
ДИНАМІКУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ
ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ..... 68-75

Kulikova O.V., Stratii N.V.

PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO
OVERCOME STRESS..... 75-78

Ковтун Єлизавета Андріївна
Здобувачка вищої освіти 5 курсу, 3 групи, 1 мед. факультету
Email: yakovtun.1m18@knmu.edu.ua
Науковий керівник: старша викладачка
Стратій Наталія Володимирівна
Email: nv.stratii@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Проблематика. Найважливіша цінність людини це – життя. Її якість залежить від різних чинників, у тому числі - від здоров'я. У формуванні здоров'я надзвичайно велику роль відіграє стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. Сьогодні хочу підняти проблематику саме фізичного стану людини, яким чином воно впливає на якість життя.

Матеріали та методи: Фізична активність – невід'ємна частина життя кожної людини. Для студентів фізична активність – це спосіб покращити стан свого здоров'я, що дозволить підвищити рівень працездатності та якість навчання. Студенти займаються розумовою працею, що призводить до зниження фізичної активності, яка

необхідна для підтримання здоров'я організму людини. Як наслідок, різні захворювання, такі як гіподинамія, призводять до порушень опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи, а також до дискомфортних відчуттів у ділянці спини та шиї.

Одне з досліджень показало, що обстежувані, які не займалися фізичною активністю у вільний час, скаржилися на стан здоров'я в 3.6 разів частіше, ніж фізично активні однолітки.

В ході іншого дослідження, де було обстежено 1211 чоловіків та жінок у віці від 20 до 59 років, проаналізували взаємозв'язок між здоров'ям, фізичною активністю та якістю життя. Досліджувався фізичний стан здоров'я, власне сприйняття стану здоров'я. Встановлено, що обстежувані, які дотримувалися рекомендованих норм фізичної активності, незалежно від соціально-економічного статусу або віку, оцінювали свій стан здоров'я як високий.

Згідно з результатами соціологічних опитувань: 44-71% молодих людей, що проживають у країнах ЄС, приділяють руховій активності менше ніж 60 хвилин на тиждень. Студенти, які оцінили свою якість життя як невисоку, дотримувалися малорухливого способу життя та

показали низькі результати у бігу на 600 м. Хороша фізична форма та витривалість, систематичні фізичні навантаження розглядаються як необхідні складові для високої якості життя молодих людей, вони допомагають студентам у багатьох речах, наприклад: швидше «перемикати» увагу з одного виду діяльності на інший, що сприяє підвищенню працездатності. У ході досліджень було виявлено, що після 50 хвилин рухової активності студенти краще засвоюють навчальний матеріал.

У польських студентів досліджували вплив спеціалізованої освіти та рівня фізичної активності на якість життя. Дослідили 396 осіб із середнім віком – 20.5 років, які навчалися на різних факультетах. Виявлено, що студенти факультетів фізичної культури, туризму, фізіотерапії мали вищу якість життя, краще здоров'я, більшу опірність до стресів та депресій, пов'язаних зі значним розумовим навантаженням, порівняно зі студентами інших факультетів.

Також, взаємодія здорових поведінкових факторів, клінічних характеристик та фізичної активності позитивно впливає і на довголіття.

Це довело дослідження у 2009 р., яке займалося вивченням соціально-демографічних, клінічних, психологічних чинників та життєвих звичок мешканців

грецького острова Ікарія. Це місце належить до так званих синіх зон — як і острів Сардинія в Італії, острів Окінава у Японії. Тамтешні жителі менше хворіють, залишаються активними навіть у літньому віці й живуть до 100 років і більше. Науковці дослідили 1 420 острів'ян (віком 30+) за допомогою стандартних анкет і процедур. Значна частка вибірки була старшою 80 років. Більшість літніх респондентів повідомила про щоденні фізичні навантаження, здорові харчові звички, уникнення куріння, часте спілкування, полудневий сон і виявила надзвичайно низькі ознаки депресії.

Висновок: Роблячи висновок можна сказати: здоров'я – один з найголовніших аспектів високої якості життя. Стан фізичного та психологічного здоров'я нерозривно пов'язаний з фізичною активністю, яка сприяє швидким і повноцінним процесам відновлення після розумової діяльності, гарному самопочуттю, високій працездатності, а також відсутності захворюваності та депресії/

Список використаних джерел:

1. Центр громадського здоров'я МОЗ України, стаття на тему «Як здорове харчування та фізична активність впливають на якість життя» (с. 1).
2. Науково-практична конференція студентів та молодих вчених присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня народження «Фізична активність і якість життя людини» (с. 4-6).
3. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ, Збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції (с. 5).