

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., Шутєєв 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

нефілологів. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. - Запоріжжя, 2008. - С. 44-46.

5. Leszek Korporowicz. Jagiellońskie inspiracje dialogu międzykulturowego/ Mosty nadziei. Jagiellońskie inspiracje dialogu międzykulturowego. – Kraków 2016. – S.10.

6. Микитась В. Давньоукраїнські студенти і професори / В. Микитась. – К. : Абрис, 1994. – 28 с.

7. Роммель К. Д. Спогади про моє життя та мій час / К. Д. фон Роммель. – Х.: Майдан, 2001. – 235 с.

Kulikova Olga Volodymyrivna

3rd year student, 25th group, III Faculty of Medicine

Email: ovkulikova.3m20@knmu.edu.ua

Scientific adviser: Senior Lecturer Stratii Nataliia Volodymyrivna

Email: nv.stratii@knmu.edu.ua

Department of Physical Education and Health
Kharkiv National Medical University

PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO OVERCOME STRESS

During the war, people experience different emotions and have different levels of stress because they all find themselves in

completely different conditions. Some people live in frontline cities, some in occupied settlements, and some in relatively safe rear cities of Ukraine or abroad. That is why stress manifests itself in different forms and causes many symptoms on the mental and physiological levels. On a psychological level, this manifests itself in the form of irritability, anxiety, rage and animosity, panic, anxiety, and sleeplessness. Psychological stress causes physiological problems. This is caused by inherent muscle tension, which contributes to the of tension or pain in the nape of the neck and back. [1]

One of the best methods of overcoming stress is exercising. This will work to minimize the stress factors adrenaline and cortisol (which are related to the physiological response to anxiety). Sport as well promotes the production of endorphins (neurotransmitters, which are natural anesthetic and are involved in the betterment of mood). Sport can become a meditation that helps us to distract from obsessive thoughts. Repetition of movements when doing physical exercises allows you to focus on yourself, not on bad thoughts. This focus will help maintain calmness and clarity thought. Through periodic fitness, a person can lose weight, improve endurance and resistance, get stronger,

and improve their health. It will allow you to gain control over yourself and the situation, as well as feel more confident. [1,2]

Useful activities can include: running, brisk walking, cycling, playing soccer or tennis, favorite types of dancing, etc. Moderate muscle strengthening exercises can also help. In the current situation, you should choose a sport not only based on your own preferences, but also depending on the conditions and possibilities, so that it is safe for your health and life. For example, sit-ups, breathing exercises, yoga, or relaxation exercises can help distract you in a shelter or corridor during an air raid. People who are able to walk freely in a park or stadium can choose to go for a walk, bike ride, or jog. And yet, even going up to the eighth floor of a high-rise building by stairs instead of an elevator can be a useful tool for dealing with chronic stress. [3]

So, from the above, we can say that sport is considered one of the non-medicated methods of self-soothing that can really help relieve stress and maintain our psychological state in this extremely difficult time for us.

Literature

1. Psychology of stress: a textbook / L.B. Naugolnik - Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 2015.324 c.

2. Vasilyuk F.E. Psychology of Experience - 1984.
3. Vodopianova N.E. Psychodiagnostics of stress. - 2009. - 336 с.

Куций Денис Васильович
старший викладач

Email: dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Кириченко Михайло Петрович

кандидат медичних наук, доцент

Email: mp.kyrychenko@knmu.edu.ua

Кафедра фізіології

Харківський національний медичний університет

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІЙ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Вступ. Незважаючи на значні успіхи, досягнуті фахівцями у галузі оздоровчих тренувань, в цілому, проблема адаптації до запропонованих навантажень нині ще далека до повного вирішення.

Оздоровче тренування – це комплексне поняття, що включає дані поглибленого і динамічного дослідження, дані психологічного контролю та педагогічного тестування на основі педагогічних спостережень. Узагальнення такої