



**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичного виховання та здоров'я**

**III Науково-практична заочна конференція  
з міжнародною участю  
«Фізична активність і якість життя  
ЛЮДИНИ»**

*присвячена пам'яті Володимира Абрамовича Бляха,  
засновника та першого завідувача кафедри фізичної  
культури в Харківському медичному інституті  
(1928-1936 рр.)*

**06 травня 2022 року**



**2022 рік**

**Харківський національний медичний університет  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди  
Харківський національний економічний університет імені  
Семена Кузнеця  
Харківська державна академія культури  
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.  
Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»  
Харківська державна академія фізичної культури**

## **«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»**

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з  
міжнародною участю  
(06 травня 2022 року, Харків)**

**2022 рік**

<b>Чувальська Д. Д.</b>	<b>103</b>
Зміцнення після інсульту	
<b>Штикер А. С.</b>	<b>105</b>
Комплексна фізична реабілітація жінок молодого віку при гіпертонічній хвороби і стадії на поліклінічному етапі	
<b>Несміян К. А.</b>	<b>113</b>
Мінеральні води в реабілітації внутрішніх хвороб і повсякденному житті	
<b>Штикер А. С.</b>	<b>117</b>
Панічні атаки: що це таке і що робити	
<b>Войлокова Г.О., Скиданенко Є. В.</b>	<b>119</b>
Переваги та шкода для здоров'я від занять бігом при різних захворюваннях, таких як захворювання серцево-судинної системи, ожирінні, остеоартриті та заміненому кульшовому суглобі	
<b>Титова В.</b>	<b>122</b>
Підвищення ефективності адаптації студентів медиків до навчального процесу засобами фізичної культури і спорту	
<b>Черкашина М. В.</b>	<b>128</b>
Плавання як метод реабілітації захворювань дихальної системи	
<b>Саджа Тхііб</b>	<b>132</b>
Показники розвитку координаційних здібностей в іноземних студентів-медиків	

скоротилася смертність на 30% та 45%, відповідно, із середнім збільшенням виживання на 3,0 та 4,1 років, пов'язаних з усіма причинами та ССЗ. Постійні бігуни отримують повну вигоду від зниження смертності, тоді як ті, хто почав бігати, але зупинився, або ті, хто не бігав на базовому рівні, але згодом почав бігати отримують майже половину користі .

**Джерела:**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26139859/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21647427/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21502899/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23541013/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20599005/>

Титова Валерія

**ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АДАПТАЦІЇ  
СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Здобувач вищої освіти 2 курсу, групи 19, 2 медичного  
факультету

E-mail: [vytytova.2m20@knmu.edu.ua](mailto:vytytova.2m20@knmu.edu.ua)

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Наукові керівники: старші викладачки

Кудімова Ольга Владиславівна,

E-mail: [ov.kudimovaf@knmu.edu.ua](mailto:ov.kudimovaf@knmu.edu.ua)

Лапко Світлана Василівна

E-mail: [sv.lapko@knmu.edu.ua](mailto:sv.lapko@knmu.edu.ua)

Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту базується на законах України,

в тому числі «Про фізичну культуру та спорт» (чинна редакція 02.06.2021 р., діє з 25.07.2021 р.). На підставі вимог державного стандарту, галузевих стандартів та стандартів вищої освіти ВНЗ, затверджених в установленому законодавчому порядку дисципліна «Фізична культура та спорт» займає особливе місце, тому потребує активного пошуку нових форм, методів та засобів навчання, спрямованих на вдосконалення навчального процесу та його інтенсифікацію, підготовку підростаючого покоління до життя та праці в нових реаліях.

У сучасних умовах навчально-виховний процес студентів має бути націлений на формування самостійної ініціативної творчої та здорової особистості. Один із шляхів вирішення цього важливого соціального завдання – вивчення адаптації студентів до навчального процесу, що є реальною основою цілеспрямованої активізації резервних можливостей студентів на подолання труднощів та психологічних бар'єрів.

Кафедра фізичного виховання та здоров'я Харківського національного медичного університету поставила за мету вивчити ставлення студентів до фізичної культури та спорту, рівень їхньої фізичної активності, адаптацію студентів до навчального процесу. Проаналізувавши при цьому запити студентів запропонувати шляхи підвищення ефективності навчального процесу із фізичного виховання.

Наукова проблема адаптації студентів до навчального процесу актуальна на сучасному етапі освітнього процесу, тому що протягом вікового розвитку організму, що росте, доводиться неодноразово зустрічатися з новими, незвичними

впливами та умовами, що вимагають пристосування в першу чергу до себе, а потім – до навколишнього середовища.

Важливою особливістю життя студентів виступають обмеження рухової активності – гіпокінезія та велике сумарне навчальне навантаження, що нерідко призводить до порушення основних режимних моментів, що навіть може стримувати реалізацію природної потреби організму у м'язовій діяльності.

У процесі навчання студентів спостерігається погіршення фізичної та розумової працездатності від молодших до старших курсів. У зв'язку з цим у вузах повинні вживатись заходи щодо впровадження занять фізичною культурою та спортом на всіх курсах навчання студентів.

Оцінюючи вплив занять спортом на здоров'я, фізичний розвиток та успішну діяльність студентів, необхідно відзначити, з одного боку, їхню позитивну роль у якнайшвидшій адаптації до навчальної діяльності у вищому начальному закладі, а з іншого – негативний ефект, спричинений перевантаженнями внаслідок частих тренувальних зборів та змагань. Проте правильно організовані заняття спортом не лише позитивно впливають на адаптаційні можливості, а й сприяють покращенню якісних показників навчального процесу в період навчання студентів у вузі, зміцненню здоров'я та фізичного розвитку.

Адаптація, працездатність і здоров'я студентів неподільно пов'язані з фізичною активністю, і представляють важливу соціальну проблему, яка потребує комплексного вивчення в педагогічному, психологічному та фізіологічному аспектах. Підбір розумового та фізичного навантажень

повинен відповідати анатомо-фізіологічним особливостям та бути науково обґрунтованим. Проте досі немає єдиної думки про те, як впливає адаптація у вузі на розумову працездатність студентів різних курсів, які мають різні рухові режими під впливом одноденного та річного навчального навантаження. Комплексний вплив адаптації на розумову працездатність, здоров'я, фізичний розвиток та успішність служить досягненню головної мети навчання – розвитку особистості студента, її самореалізації, підвищення розумової та фізичної працездатності та успішності.

Крім того, важливо врахувати, що двох на тиждень навчальних занять з фізичного виховання для студентів явно недостатньо. Зі вступом до вищого навчального закладу руховий режим студентів зменшується на 50%, тому фахівці і пропонують ввести у навчальний процес 3-4-разові заняття з фізичного виховання.

Специфічне фізичне навантаження (тренування) стимулює розумову діяльність. Студенти, які мають хороше фізичне навантаження, показують більш високі результати при виконанні дозованого розумового навантаження порівняно з тими студентами, які спортом не займаються, хоча у тих і в інших після занять знижуються показники розумової працездатності.

У студентів, які не займались у спортивних секціях або припинили займатись після вступу до вузу, процес адаптації триває довше і проходить складніше. В основу педагогічного процесу має бути покладено поточний індивідуальний та систематичний контроль. Доцільно навчити студентів здоровому способу життя, створити необхідний оптимум

діяльності центральної нервової системи організму. Якщо не можна повністю звільнити студента від психоемоційного напруження, необхідно підвищити стійкість адаптаційних механізмів організму до емоційних стресів і впорядкувати його трудову діяльність.

Доцільно, з одного боку, використовувати резерви організму, з іншого боку – виявити відхилення та недоліки цих механізмів, щоб вчасно їх усунути засобами профілактики. Подальше вивчення психофізіологічних механізмів, які забезпечують процес навчання, впливати на них дидактико-педагогічними засобами та методами, зробити навчання досконалішим, що дозволить зберегти здоров'я у студентів.

Модульний контроль це серйозне випробування для психіки та здоров'я студентів. У період здачі модульних контролів великі фізичні навантаження у вигляді спортивних тренувань недоцільні. Як оздоровчі заходи під час підготовки слід проводити ранкову гімнастику, фізкультурні паузи. У цей період універсальним засобом зниження емоційної напруги є висока фізична активність та заняття спортом.

Студенти, що займаються спортом, характеризуються досконалішою адаптацією до навчального процесу, високою працездатністю та мінімальним числом негативних зрушень у функціональному стані організму. Збільшення обсягу та щільності фізичних вправ, що виконуються на тренуваннях, сприяє більш слушному, придатному розвитку адаптаційних процесів центральної нервової системи, підвищенню розумової працездатності та фізичної тренованості студентів.



До узагальнених критеріїв ефективності навчання відносяться академічна успішність і навчальна успішність. Критеріями навчальної успішності є академічна успішність, що відображає у бальній оцінці рівень навчальних досягнень, якість та способи розумової роботи.

Враховуючи важливість та значення початкового періоду навчання, в якому відбувається формування студента, необхідно зосередити увагу на вивченні адаптаційних процесів та успішності під впливом різних рухових режимів. Кожному руховому режиму відповідає оцінка, що має тенденцію до зростання у міру збільшення 180 навчальних занять із фізичного виховання. Найбільш оптимальним руховим режимом, що позитивно впливає на успішність студентів, на думку дослідників, є заняття фізичними вправами 8-10 годин на тиждень (оцінка становила 4,1 бала), а якщо часу на заняття фізичною культурою відводилось менше або більше, то успішність знижувалась (до 3,9 бала).

Недостатня наукове висвітлення та вивчення проблеми впливу адаптації та різних рухових режимів на фізичний розвиток, здоров'я, розумову працездатність, успішність та функціональний стан організму студентів медичних спеціальностей потребує подальшого поглибленого вивчення, проведення досліджень та апробації методів оптимізації соціальної та професійної адаптації студентів медичних спеціальностей, чим і займається кафедра фізичного виховання та здоров'я Харківського національного медичного університету.

### **Використана література:**

1. Сіренко Р.Р. Характеристика працездатності студентів та її взаємозв'язок з фізичним станом підготовленості. Слобожанський науково-спортивний вісник № 12 ХДАФК 2007. – С.48-49.
2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.
3. Гаврил М. В. Важливість формування здорового способу життя студентів. Як досягти фізичного та духовного балансу. Студент. Здоров'я. Спорт: збірник наукових праць. Вид-во «Нова Ідеологія», 2019. – С. 17-21.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / Станіслав Іванович Присяжнюк. – Київ: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

Черкашина М.В.

### **ПЛАВАННЯ ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗАХВОРЮВАНЬ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ**

Здобувач вищої освіти 1 курсу, 007 групи, 1 медичного факультету

E-mail: [mvcherkashyna.1m21@knmu.edu.ua](mailto:mvcherkashyna.1m21@knmu.edu.ua)

Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник:

старший викладач Селіванов Євген Вікторович

E-mail: [yv.selyvanov@knmu.edu.ua](mailto:yv.selyvanov@knmu.edu.ua)

**Вступ.** У сучасні часи відповіді на питання – чи актуальний спорт у 21 столітті для людства –, на мою думку, неможливо. З кожним днем у клініках світу ставляться