

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. Є. 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**

**ШАНОВНІ КОЛЕГИ, ВИКЛАДАЧІ,  
СТУДЕНТИ!**

**24 ЛЮТОГО 2022 РОКУ РФ ЦИНІЧНО ТА  
ЖОРСТОКО НАПАЛА НА УКРАЇНУ.  
СЬОГОДНІ В НАШІЙ КРАЇНІ ТРИВАЄ  
НЕВПИННА БОРОТЬБА ЗА СВОБОДУ ТА  
ЖИТТЯ ВСІХ УКРАЇНЦІВ. МИ  
ВКЛОНЯЄМОСЬ ЗСУ, МИ ВКЛОНЯЄМОСЬ  
ПЕРЕД КОЖНИМ, ХТО  
БОРОНИТЬ НАС!**

**НЕ ДОЗВОЛИМО ВІЙНІ ЗАБРАТИ НАШЕ  
ПРАВО НАВЧАТИСЯ ТА РОЗВИВАТИСЯ!**

***Разом, ми - сила!***

***І разом ми переможемо!***

***Слава Україні! Героям Слава!***

*Солоха М., Пежемський Є., Білик О.А.*

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В  
ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ,  
ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ..... 155-158

*Старкова І.В., Олексієва С.А., Старкова В.Д.,  
Чернявський А.В.*

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ДІАСТАЗУ ПРЯМИХ  
М'ЯЗІВ ЖИВОТА У ЖІНОК З ГІПОКІНЕЗІЄЮ ..... 159-164

*Poproshayev O.V., Bilyk O.A.*

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF THE  
ORGANIZATION OF DISTANCE EDUCATION IN  
PHYSICAL EDUCATION USING INFORMATION  
TECHNOLOGIES ..... 164-177

*Tikhonova A.O., Kutsyi D.V.*

FIGURE SKATING - INFLUENCE ON HEALTH ..... 178-183

*Удовиченко А. О., Полякова А.О., Якименко О.С.*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ  
ЛЮДИНИ ..... 183-188

*Цигановська Н.В., Гончар В.В., Батулін Д.С.*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ  
ЗДОРОВ'Я МУЗИКАНТІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ ..... 188-194

Tikhonova Asya Oleksandrivna  
Senior Lecturer  
Email: [tihonovaasya17@gmail.com](mailto:tihonovaasya17@gmail.com)  
Faculty of Physical Education and Sports  
KhNPU named after GS Skovoroda  
Kutsyi Denis Vasylyovych  
Senior teacher  
Email: [dv.kutsyi@knu.edu.ua](mailto:dv.kutsyi@knu.edu.ua)  
Department of physical education and health  
Kharkiv National Medical University

## **FIGURE SKATING - INFLUENCE ON HEALTH**

Figure skating is a complex, co-ordinating, traumatic skating sport. Falls both during performances and during the training process occur very often, and protective equipment is completely absent.

There are many ways to enjoy skating: youth workshops, singles competitions, couples dances, synchronized skating and professional performances.

Figure skaters are prone to overinjury due to the choice of sports specialization, intensive training (> 20 hours per week) and year-round competition [1].

In most cases, the lower limbs and lower back are injured, because they are the ones most involved in performing various exercises. Tendons are also injured ligaments, upper limbs and head. Double skating is more traumatic than single skating. This is due to the presence of support and throws. Acute injuries include: fractures, ankle sprains, stress fractures resulting from "off-ice" training. Bones are most often injured. Skaters' legs are prone to deformation due to constant, complex training, as a result, bursitis appears on the big toe.

Poor shoe preparation, such as loose contact with the foot, or imperfect construction of athletic shoes can lead to calluses, bumps, and blisters [2]. Thus, bursitis develops due to the constant friction of the shoe with the foot. To eliminate this problem, silicone pads are used. Unfortunately, as a result of falling and during the training process and during competitions, the upper limbs are often injured. According to statistics, wrists are most often injured - sprained ligaments, fracture or damage to the cartilaginous structure on the wrist (triangular complex of fibro-cartilaginous tissue).

Such injuries are most often found in beginners and experienced skaters. The reason is bad control of leg movement, which leads to loss of balance. The muscles of the upper limbs are

constantly tense, and during a fall, skaters will place their hands in front of them to avoid injury. To avoid injuries, it is necessary to put the hands bent at the elbows [3].

Acute injuries and knees of athletes are not avoided, meniscus damage or ligament tears are very common and lead to serious consequences.

Overuse injuries are painful irritation to the front of the ankle caused by pressure under the laces. Modifications to the lacing, padding, and manipulation of the skate's tongue can help relieve pain.

"Haglund's ugliness" is the growth of pathological tissue in the region of the calcaneal tubercle and Achilles tendon. This can be the result of excessive movement of the heel in the shoe and improper selection of shoes [4]. Extra navicular bones (the "floating bones" in the foot) can cause pain in the bones above the inner arch of the foot.

Ankle pain or bursitis internally and externally can result from pressure from a skater's boot. Changing the shoe heel device, stuffing or knocking out the skate area can provide relief. Like skydivers, figure skaters are prone to knee pain, Osgood Schlatter's disease, and patellar tendinitis. In these cases, rest, ice, stretching of the quadriceps (muscles at the front of the thigh) and

iliac bones, and strengthening of the thigh and quadriceps muscles help.

The cause of pain in the upper part of the thighs can be "iliac apophysitis" is a fairly common injury in young skaters. Constant bending leads to tension in the lower back. Back pain can also be associated with fractures in the lower part, such as spondylolysis, slippage of the spine (spondylolisthesis), lumbar disc injuries and pain in the spinous process, for example, with "apophysites". When performing rotational elements of figure skating, the risk of injury to the upper arch of the vertebrae increases. When falling back, the intervertebral discs in the area of the kidneys can be injured.

Figure skaters with constant landing during flights on one leg can also get dysfunction hip joint, and young athletes also have scoliosis with rotation of the vertebrae.

Medical problems include bronchospasm, which often occurs in figure skaters. The reason for development can be cold, dry air, steam from chemicals used for ice.

The female athlete triad syndrome includes osteoporosis, amenorrhea, and eating disorders. Figure skaters are more prone to fractures. With symptoms of the disease, it is recommended to assess the condition of the bones [5].



Treatment includes: a proper diet with all the necessary vitamins and microelements, reducing loads during training, and sometimes psychological consultations. Injuries, falls and bruises are an integral part of any sport, but in figure skating the risk is much greater due to the complete lack of protective equipment. But this does not give the right to neglect your health. During training, you need to be as focused as possible, not distracted, fully tune in for a long training session, and also observe precautions in order not to injure yourself and protect not only your health, but also the health of your partner.

## **LITERATURE**

1. Reznichenko N.A., Nesterov V.M. and Actual problems of sports injuries in figure skating. - "Sports Herald of the Dnieper Region": science and practice. journal / Dnipropetrovsk state University of Physics culture and sports. - Dnipro: [b. v.] - No. 3, 2010. – P. 111 – 113.

2. Reznichenko N.A., Yefanova V.V. Traumatism in figure skating. - Coll. of the IV All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference "Physical Culture, Sports and Physical Rehabilitation in Modern Society" in Vinnytsia, May 12-13, 2011 - pp. 86-89.

3. Reznichenko N.A., Nesterov V.M. , Smirnova Z.D.  
Psychological reserves of sportsmanship in figure skating.  
Materials of the 12th international scientific and methodical  
conference. "Physical education in the context of modern  
education" June 16-17, 2017, Kyiv, NAU, 2017. - P.93-94.

Удовиченко А. О.

Здобувачка вищої освіти 2 курсу, 003 групи, 1 мед.факультету

Email: [aoudovychenko.1m21@knmu.edu.ua](mailto:aoudovychenko.1m21@knmu.edu.ua)

Полякова А. О.

Здобувачка вищої освіти 2 курсу, 009 групи, 1 мед.факультету

Email: [aopoliakova.1m21@knmu.edu.ua](mailto:aopoliakova.1m21@knmu.edu.ua)

Науковий керівник: старший викладач

Якименко Олександр Сергійович

Email: [os.yakymenko@knmu.edu.ua](mailto:os.yakymenko@knmu.edu.ua)

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

**Актуальність.** Фізична активність та здоровий спосіб  
життя - два аспекта, які мають надзвичайно важливе значення  
для здоров'я людини. Вони мають широкий спектр