

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я**



## **ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною  
участю**

**«Сучасні досягнення фізичного виховання»**

**29 листопада 2023 року**



**Харків 2023**

УДК 378.015.31:796(082)

C91

Сучасні досягнення фізичного виховання : зб.матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання) 29 листопада 2023 р. Харків : Харківський національний медичний університет, 2023. - 168 с.

Збірник містить матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю в якій взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти України та інших держав, а також фахівці з фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації.

У наукових працях висвітлено актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді в умовах воєнного стану, актуальні питання фізичного виховання у закладах вищої освіти, інновації при організації занять спортом та фізичною культурою в сучасних умовах, здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні, популяризація здорового способу життя, професійно-прикладна фізична підготовка. Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі закладів вищої освіти.

#### **Редакційна колегія:**

**Шутєєв Вячеслав Вадимович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

**Попрошаєв Олександр Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання НЮУ ім. Ярослава Мудрого

**Галашко Максим Миколайович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

**Петрухнов Олександр Дмитрович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

**Ленська Ольга Вячеславна** - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

**Стратій Наталія Володимирівна** - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

**Куций Денис Васильович** - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

**Якименко Олександр Сергійович** - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

## ЗМІСТ

### I. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

<b>Березницька М. Р., Кравченко О. С.</b> <i>Фізична активність та психічне здоров'я.....</i>	<b>7</b>
<b>Гриценко В. О., Рядова Л. О.</b> <i>Вплив систематичних занять оздоровчим бігом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти .....</i>	<b>10</b>
<b>Джерелій В. В.</b> <i>Психічні перенапруги в тренувальному процесі.....</i>	<b>14</b>
<b>Жорник А. Д., Мкртічян О. А.</b> <i>Вплив фізичної активності на здоров'я здобувачів вищої освіти та засоби підвищення її рівня.....</i>	<b>22</b>
<b>Здоровець А. О., Олійник Д. І., Стратій Н. В.</b> <i>Оцінка впливу війни на фізичну активність студентської молоді в прифронтових містах.....</i>	<b>27</b>
<b>Косік К. В. Кравченко О. С.</b> <i>Сучасні технології в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності .....</i>	<b>33</b>
<b>Курицький В. С., Кравченко О. С.</b> <i>Вплив гендерних стереотипів на фізичну активність жінок та чоловіків.....</i>	<b>37</b>
<b>Lenska O. V., Lapko S. V.</b> <i>Health-improving activities of physical education in preparation for the profession.....</i>	<b>42</b>
<b>Лисенко В. О., Кравченко О. С.</b> <i>Новітні технології для моніторингу та керування здоров'я .....</i>	<b>44</b>
<b>Парамонов М., Доценко О. Шутєєв В. В.</b> <i>Фізична культура і рухова активність у повсякденному житті медичних працівників.....</i>	<b>49</b>
<b>Петренко Д. М., Кравченко О. С.</b> <i>Гаджети в самостійній фізичній діяльності здобувачів вищої освіти .....</i>	<b>52</b>
<b>Прокопенко Є. Ю., Рибалко В. В., Лапко С. В.</b> <i>Вплив фізичної активності на організм людини .....</i>	<b>55</b>
<b>Ружицька Е. О., Кравченко О. С.</b> <i>Фітнес – каталізатор довготривалого життя.....</i>	<b>57</b>
<b>Тислюкова О. В., Стратій Н. В.</b> <i>Фізична активність – засіб для профілактики та лікування хронічних захворювань.....</i>	<b>61</b>

### II. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ

<b>Гавриляк Р. О., Гурська М. І., Стратій Н. В.</b> <i>Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації.....</i>	<b>65</b>
--	-----------

<b>Galashko M. M., Lisina A. V.</b> <i>The possibilities of medical and physical rehabilitation for restoration of normal functioning of the body in patients after surgical treatment of toxic goiter</i> .....	<b>68</b>
<b>Гарт А. О., Новікова А. М., Петрухнов О. Д.</b> <i>Застосування фізичної активності у фізичній реабілітації для осіб похилого віку</i> .....	<b>70</b>
<b>Kulikova O. V., Stratii N. V.</b> <i>Physical rehabilitation under martial law</i> .....	<b>72</b>
<b>Літвінова В. О., Петрухнов О. Д.</b> <i>Вплив фізичної активності при захворюванні цукровий діабет</i> .....	<b>74</b>
<b>Підгайна П. І., Петрухнов О. Д.</b> <i>Застосування фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі</i> .....	<b>77</b>
<b>Рожков В. О., Рядова Л. О., Цигановська Н. В.</b> <i>Адаптивна легка атлетика як засіб соціалізації осіб з інвалідністю</i> .....	<b>81</b>
<b>Poproshayev O. V., Bilyk O. A.</b> <i>Grounding the appearance of planting a doctor in the department of physical education at the guards of high education of Ukraine</i> .....	<b>84</b>
<b>Шаніна В. В., Петрухнов О. Д.</b> <i>Дослідження впливу фізичної активності у відновленні пацієнтів з онкологічними захворюваннями після лікування хіміотерапією</i> .....	<b>90</b>

### III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

<b>Капустян К. С., Кравченко О. С.</b> <i>Вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я та стресову стійкість в умовах сьогодення</i> .....	<b>94</b>
<b>Lenska O. V., Kutsii D. V., Lapko S. V.</b> <i>The problem of preserving the health of teachers</i> .....	<b>98</b>
<b>Мулик Д. К., Кравченко О. С.</b> <i>Проблема зайвої ваги в сучасному суспільстві</i> .....	<b>100</b>
<b>Орда Д. К., Кравченко О. С.</b> <i>Тенденції розвитку фізкультурно-оздоровчих та інноваційних технологій</i> .....	<b>104</b>
<b>Приймак К. О., Кравченко О. С.</b> <i>Мотивація до занять спортом у населення підліткового віку</i> .....	<b>108</b>
<b>Удовиченко А. О., Якименко О. С.</b> <i>Фізична культура як засіб профілактики хронічних захворювань</i> .....	<b>111</b>
<b>Харківська Д. К., Кравченко О. С.</b> <i>Здоровий спосіб життя для всіх: фізичне виховання та рухова активність у різних соціальних групах</i> .....	<b>113</b>
<b>Цигановська Н. В., Скальські Д. В.</b> <i>Оцінювання навчальних досягнень учнів у галузі фізкультурної освіти у країнах ЄС</i> .....	<b>119</b>
<b>Шутєєв В. В., Лапко С. В.</b> <i>Здоровий спосіб життя студентської молоді</i> .....	<b>123</b>
<b>Yakimenko O. S., Kutsyi D. V.</b> <i>The role of physical culture in the system of modern education</i> .....	<b>125</b>

**Lenska O.V., senior teacher**

*Email: [ov.lenska@knmu.edu.ua](mailto:ov.lenska@knmu.edu.ua)*

**Kutsii D.V., senior teacher**

*Email: [dv.kutsyi@knmu.edu.ua](mailto:dv.kutsyi@knmu.edu.ua)*

*Kharkiv National Medical University*

**Lapko S.V., senior teacher**

*Email: [Swetlana1871@ukr.net](mailto:Swetlana1871@ukr.net)*

*Kharkiv Regional Center for Vocational Education*

*"Printing media technologies and mechanical engineering"*

## **THE PROBLEM OF PRESERVING THE HEALTH OF TEACHERS**

In recent years, the problem of preserving the mental and physical health of teachers. The transition to person-centered models of education leads to increased demands from society on the personality of the teacher, his role in the educational process the educational process, namely: the ability to reflect and optimally regulate their activities when when faced with difficulties in establishing contact with pupils or students. Not every teacher is able to withstand physical and psycho-emotional stress, as the problems of professional activity may be compounded by difficulties in family and personal life, problems in communication with colleagues, etc.

In addition, the teaching profession today is being pushed into the realm of low-paid jobs, occupying a niche of economically less prestigious professions. In the field of education, there is a clear the tendency of staff aging is quite clear. An analysis of the literature has shown that for teachers with more than 20 years of experience are characterized by a sharp decline in all indicators of emotional stability, i.e. after 20 years of work, the vast majority of teachers experience "pedagogical crises", "exhaustion", and "professional burnout". As the length of service and age of teachers increase, the professional workload inevitably increases fatigue, increased anxiety, and lowered mood, vegetative-vascular disorders and behavioral breakdowns. As a result, the psychological, physical and social health of teachers is at serious risk. Teachers as representatives of the profession, belonging to the human-human system, are among the first to fall victim to emotional exhaustion. This is due to a number of factors (physiological, psychological, economic and social).

In educational institutions, it is necessary to pay attention to the existence of objective difficulties pedagogical activity, the need to implement preventive measures and analyze of risk factors for teacher's professional stress. In the developed countries of the world, timely for many decades, timely diagnostics of the physical and emotional state of and emotional state of teachers, and a well-developed system of prevention and assistance. Preventive measures can be developed only after the problem has been identified and researched. This requires not only time, but also understanding of the need for such measures by the management of educational institutions of such measures.

There is a need for additional legislative support for the rights of to timely prevention of occupational diseases. It is fundamentally it is important that a significant deterioration in health and physical performance occurs during the most productive period for teachers most productive period for a teacher - 35-45 years.

In developed countries, people in communication professions are protected by the state support in the form of a legalized opportunity (and in some private organizations – and in some private organizations - an obligation approved by the employment contract) to receive preventive and medical care. In Ukraine, this problem is at best discussed, but almost is almost universally ignored in practice. A teacher, like any other person, must comply with and fulfill the necessary safety requirements to preserve their life and health.

### **List of references**

1. Wenger G. Prevention of stress in pedagogical practice // Practical psychologist: School. - 2013. - No. 12.
2. Meshko H.M., Meshko O.I. Professional health of a teacher as a condition for effective educational Professional health of a teacher as a condition for effective educational activity // Bulletin of Zhytomyr Ivan Franko State University 24. - Zhytomyr: ZHDU, 2005. - PP. 94-96.
3. Nosko, Y. M. Preservation and strengthening of physical. mental, emotional, social, spiritual health of future teachers of primary education / Nosko YM. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15 : Scientific

and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : a collection of scientific of scientific works. - Kyiv : Drahomanov National Pedagogical University, 2018. - Issue 3K (97). - С. 373-376

**Мулик Д. К.**

*Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*

*Факультет менеджменту і маркетингу*

*Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця*

**Науковий керівник: старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту**

**Кравченко О. С.**

*Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця*

## **ПРОБЛЕМА ЗАЙВОЇ ВАГИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

В теперішньому світі проблема дискримінації людей із надмірною вагою вже не актуальна. Люди зауважують на «бодіпозитиві» відстоюють права людей з надмірною вагою та пропонують любити себе справжнього. Це все звісно добре і правильно, та чи не повинна людина бажати собі гарного самопочуття, здоров'я?!

**Мета дослідження.** За допомогою наукових досліджень з'ясувати причини зайвої ваги в нинішньому суспільстві та її шкоду. Розглянути техніки схуднення та різноманітні тренування.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** На сьогодні велика кількість людей стикається з проблемою ожиріння та зайвої ваги. Головною причиною є енергетичний дисбаланс, коли з'їдається більше калорій, ніж ми потребуємо, і їх надлишок перетворюється на жирові відкладення. Надмірна вага спричиняє масу серйозних хвороб: діабет, серцево-судинні, жирова хвороба печінки і т. д [1, с. 25].

Сьогодні темп життя досить жвавий і для нормального вживання їжі просто бракує часу, люди їдять фаст-фуд, що аж ніяк не приносить користі нашому організму. У більшості випадків ми живемо і працюємо в напруженні та стресі, а найпростіший спосіб здихатися його є “заїдання” смачною та ситною їжею,