

**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)

С91

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

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

II. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ

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

Для подолання гендерних стереотипів суспільству необхідно активно працювати над формуванням більш рівних і доступних умов для всіх, незалежно від статі. Освіта та інформування громадськості є ключовими інструментами у боротьбі з гендерними стереотипами, а також підтримка різних видів фізичної активності для всіх.

Список використаних джерел

1. Древаль Ю. А. *Гендерні стереотипи та їх прояви у спорті. Гендерна політика очима української молоді*. 30 листопада 2016 р., ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. <https://core.ac.uk/download/pdf/78067763.pdf>
2. Чорна Д. О. Гендерні стереотипи в спорті. *Гендер. Екологія. Здоров'я* : Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 18–19 квіт. 2019 р. – Харків : ХНМУ, 2019. С. 256.
3. Балинська О.М. Проблеми гендерної рівності у спорті: актуальні питання протидії дискримінації. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2022 № 6. С 362-365. <http://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/274175>

Lenska O.V., senior teacher

Email: ov.lenska@knu.edu.ua

Kharkiv National Medical University

Lapko S.V., senior teacher

Email: Swetlana1871@ukr.net

Kharkiv Regional Center for Vocational Education

"Printing media technologies and mechanical engineering"

HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES OF PHYSICAL EDUCATION IN PREPARATION FOR THE PROFESSION

Experts in the field of physical education note a high level of deterioration in the physical health of young people. It is enough small amount of physical activity of students does not ensure to improve their health.

The possibilities of physical education and various sports in improving the functional capabilities of the students' body are very large. At the same time, the physical condition of the body acts as the main factor that determines not only the harmonious and

comprehensive development of young people, but also the success of mastering their future of the future profession. With the help of appropriately selected physical exercises, various sporting events, work and leisure regimens, proper nutrition, etc., it is possible to broadly to change the indicators of the functional of the body's functional state.

The modern work of most professions that require mainly intellectual efforts, prolonged psychological and and nervous stress associated with the processing of a large flow of information is significantly different from physical labor. A great deal of academic and psychological stress on the body on the student's body immediately at the beginning of the course. It is natural that he or she does not have time to adapt to the great mental work.

All this entails great responsibility and requires students not only diligence and psycho-emotional stability, but also good health and good psychophysiological preparedness. During the session period, about 80% of students limit themselves to staying in the fresh air, sports, and reduce the amount of time for rest and sleep. The body is in a state of stress for 2-3 weeks is in a state of stress. And then comes a period of relaxation and it is at this time that health deviations begin. This is a consequence of a decrease in the body's defenses, disruption of the proper regimen of academic work, and a decrease in overall physical activity.

A number of health deviations, including diseases of the nervous and cardiovascular systems, which have become more frequent at a younger age are due to lack of sufficient movement.

At the same time, we can state the fact that students who regularly perform physical exercises, have sufficient motor activity and go in for sports, are better for their health are better off at this stage of student life. Therefore, the choice by a student of any form of physical activity is in itself a favorable itself becomes a favorable phenomenon for the body, contributes to normal functioning of various body systems, improves health, and reduces the lack of physical activity.

List of references

1. Marchenko O.Y. Formation of physical culture of students in the process of studying in higher educational institutions / O.Yu. Marchenko // Theory and methods of physical education and sports. -2008. - №2. - С. 82-84.
2. Leko B. Theoretical, methodological and psychological theoretical, methodological and psychological and valeological dimensions of the process of physical education in higher
theoretical, methodological and psychological and valeological aspects of the process of physical education in higher educational institutions // Young sports science of Ukraine - Lviv, 2004, VOL. 3. - P.198-205.
3. Tkachuk O.G. Formation of competence of future doctors in teaching the discipline "Physical Education" of the discipline "Physical Education" / Actual problems of of physical education of different segments of the population: materials of the I All-Ukrainian scientific and practical conference / [Electronic Kharkiv: KHDAFK, 2015. - P. 619-622.
4. Shostak I.O. Formation of health culture of students of medical colleges in extracurricular activities: PhD thesis. ped. sciences: 13.00.04 / I.O. Shostak - Uman, 2017. 243 p.

Лисенко В. О.

*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

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ТА КЕРУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯМ

На таких платформах, як Instagram і TikTok, поширюється багато трендів, які спонукають людей слідувати за своїм здоров'ям. Суспільство все більше почало усвідомлювати важливість фрази «В здоровому тілі здоровий дух». Хоч це