

**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
---	----

Здоровець Анастасія Олександрівна
здобувач вищої освіти з медичного факультету
Харківський національний медичний університет
aodzorovets.3m21@knmu.edu.ua

Олійник Дарія Іллівна
здобувач вищої освіти з медичного факультету
Харківський національний медичний університет
dioliinyk.3m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: старша викладачка
Стратій Наталія Володимирівна
E-mail: nv.stratii@knmu.edu.ua
Харківський національний медичний університет
Кафедра фізичного виховання та здоров'я

ОЦІНКА ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРИФРОНТОВИХ МІСТАХ

Актуальність: Оцінка впливу війни на фізичну активність студентської молоді в прифронтових містах є дуже актуальною та важливою темою. В умовах прифронтової зони, студенти знаходяться під підвищеним ризиком, що може впливати на їх здоров'я та добробут.

Оцінювання впливу війни на фізичну активність студентів в прифронтових містах має декілька цілей:

1. Розуміння впливу: Дослідження війни на фізичну активність студентів може допомогти зрозуміти, як ці умови впливають на їх здоров'я та фізичну форму. Це може бути корисно для розробки програм та стратегій підтримки студентів у таких складних умовах.

2. Планування допомоги: Знання про вплив війни на фізичну активність може допомогти планувати та надавати належну допомогу студентам. Наприклад, на основі результатів дослідження можна розробити програми фізичного відновлення та підтримки, які сприятимуть загальному здоров'ю та добробуту студентів.

3. Рекомендації для політики: Дослідження впливу війни на фізичну активність студентів може допомогти формулювати політичні рекомендації щодо забезпечення належної підтримки та захисту здоров'я молоді, яка проживає в

прифронтових містах. Це може стати основою для розробки ефективних стратегій здоров'я та фітнесу для студентської молоді в подібних умовах.

Виклад основного матеріалу: Наша робота спрямована на покращення якості життя та здоров'я студентів в прифронтових містах, забезпечуючи їх ефективне навчання та розвиток. Ми розуміємо, що студенти є майбутніми лідерами та впливовими членами суспільства, тому ми вкладаємо особливу важливість у їхнє здоров'я та добробут. Покращення умов фізичної активності студентів в прифронтових містах має безпосередній вплив на їх здоров'я, навчання та розвиток, а також сприяє економічному зростанню та підвищенню якості життя всього суспільства.

Тому нами було прийнято рішення провести опитування серед студентської молоді прифронтових областей України. Ми обрали вікову категорію 18-26 років (рис. 1) і наступні області: Харківська, Запорізька, Херсонська, Миколаївська, Донецька, Дніпропетровська, Чернігівська, Сумська, Луганська. (рис. 2)

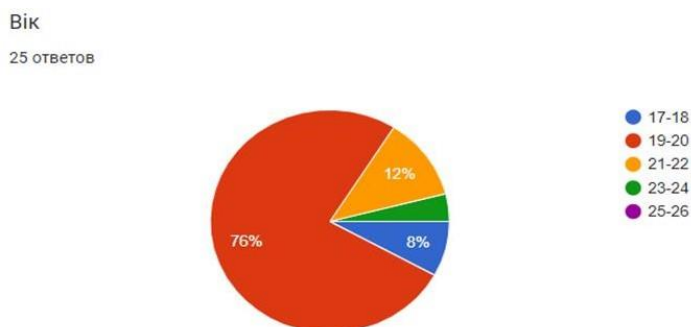


Рис 1. Вік опитуваних

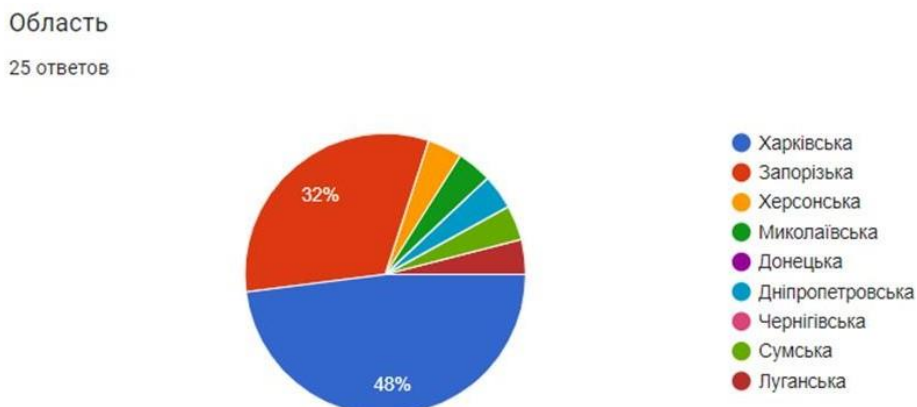


Рис 2. Регіони проживання опитуваних

За результатами опитування, можемо побачити, що у більшості змінився рівень фізичної активності з початку повномасштабного вторгнення. (рис. 3)

Чи змінився рівень Вашої фізичної активності з початку повномасштабного вторгнення?

23 ответа

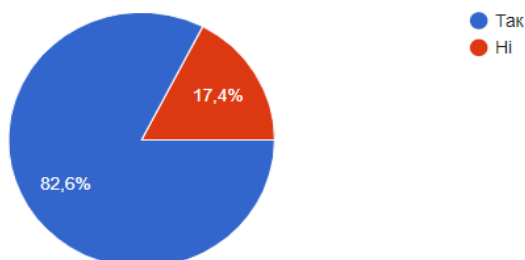


Рис 3. Зміна рівня фізичної активності опитуваних

Ми запитали молодь, які саме зміни відбулися? (рис. 4,5,6,7)

Якщо відповідь на попереднє питання - так, з якими проблемами Ви стикнулися?

[Копировать](#)

23 ответа

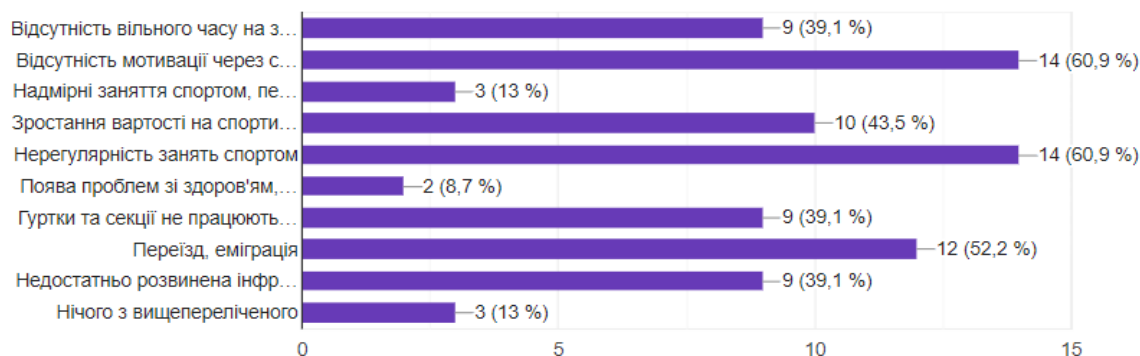


Рис 4. Перелік змін опитуваних

Як змінилась кількість занять спортом на тиждень у порівнянні з довоєнним часом?

25 ответов

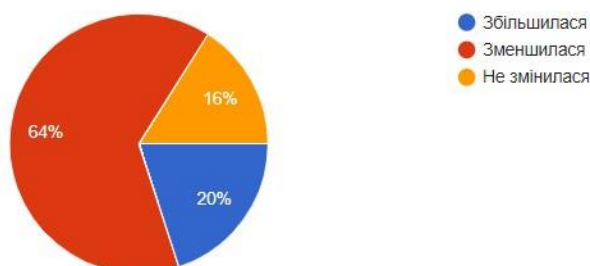


Рис 5. Кількість занять на тиждень опитуваних

Чи долучаєтесь Ви до занять спортом у рамках Вашого навчального закладу?



25 ответов

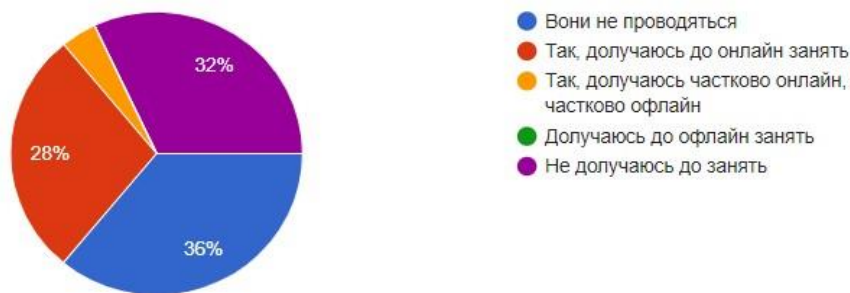


Рис 6. Заняття спортом у рамках навчальних закладів опитуваних

Чи наявні у Вашому населеному пункті необхідні умови для занять спортом та/або різними видами рухової активності

25 ответов

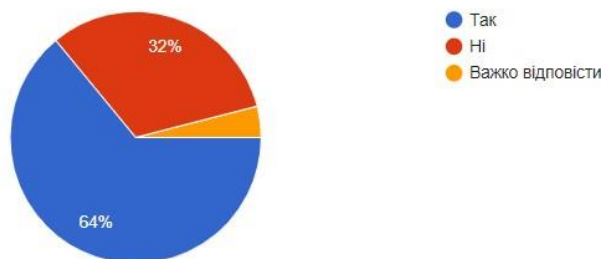


Рис 7. Наявність необхідних умов для занять спортом опитуваних

З наведених вище діаграм можемо побачити, що рівень фізичної активності істотно змінився. У молоді більше всього спостерігаємо відсутність занять спортом через стрес, нерегулярність занять, відсутність вільного часу. Також молодь стикнулася з проблемами переїзду, недостатньо розвиненою інфраструктурою, та тим, що гуртки, секції та майданчики не працюють через воєнні дії.

Для покращення рівня фізичної активності в умовах війни, ось кілька рекомендацій:

1. Плануйте невеликі тренування: Спробуйте розподілити фізичні активності на короткі сесії протягом дня. Наприклад, 15-20 хвилин тренування вранці, в обід і ввечері. Це допоможе зберегти енергію і зосередитися на коротких, інтенсивних тренуваннях.

2. Використовуйте зручність: Можливо, у вас обмежений доступ до фітнес-центру або спортивного обладнання. Спробуйте використовувати власну вагу для виконання базових вправ, таких як планки, присідання, випади і підтягування. Ви також, можете використовувати невеликі предмети, які є в навколишньому середовищі, як імпровізовані гантелі або навіть пляшки з водою.

3. Знаходьте можливості для активності: Досліджуйте своє оточення і шукайте можливості для фізичної активності. Наприклад, ви можете займатися ходьбою або бігом відповідно до можливостей безпеки в вашому районі, або виконувати вправи для зміцнення м'язів і гнучкості в своєму помешканні.

4. Спілкуйтеся з людьми: Знайдіть спільноту або партнерів для тренувань. Розповідайте своїм друзям і родині про ваші цілі фізичної активності і запитайте, чи хто-небудь хотів би приєднатися до вас. Разом вам буде легше знайти мотивацію і тренуватися.

5. Зберігайте благополуччя: Завжди слід дотримуватися інструкцій та рекомендацій щодо безпеки, особливо у військових конфліктах. Пам'ятайте про те, що безпека завжди має бути на першому місці.

Наступні кроки залежать від ваших можливостей та персональних обставин. Пам'ятайте, що будь-яка фізична активність краща, ніж жодна. Зробіть свій план тренувань реалістичним і приємним, і ніколи не забувайте про своє здоров'я та безпеку.

Висновок: Війна має серйозний вплив на фізичну активність студентської молоді в прифронтових містах. Конфліктні умови обмежують можливості для занять спортом і доступ до спортивних закладів або обладнання. Безпека також стає пріоритетом, що змушує людей обмежувати свою фізичну активність. Проте, незважаючи на виклики, виявляються шляхи для збереження і покращання рівня фізичної активності студентської молоді. Це може бути досягнуто шляхом планування коротких інтенсивних тренувань протягом дня, використання вимірювальних засобів та імпровізації з обмеженими ресурсами. Крім того, важливо знаходити партнерів і створювати спільноту, яка сприяє збереженню мотивації і інтересу до тренувань. Враховуючи складність ситуації, результати

оцінки виявили, що хоча війна значно ускладнює фізичну активність студентської молоді в прифронтових містах, існують можливості для збереження та покращання рівня активності. Розуміння та свідоме впровадження цих методів може сприяти поліпшенню фізичного здоров'я та загального благополуччя студентів.

Література:

1. World Bank, Government of Ukraine, European Union, and United Nations. "Ukraine Rapid Damage and Needs Assessment February 2022 – February 2023," March 2023. <https://reliefweb.int/report/ukraine/ukraine-rapiddamage-and-needs-assessment-february-2022-2023-enuk>.

2. OCHA Humanitarian Needs Overview 2023. <https://reliefweb.int/report/ukraine/ukraine-humanitarian-needs-overview-2023-december-2022-enuk>.

3. PIN– це показник, який розраховується в межах ОГП, координованого УКГП ООН. Спочатку цей показник розраховується кожним гуманітарним кластером незалежно для свого сектору, а потім агрегується, щоб представити національну оцінку для всієї України в усіх секторах. Для отримання додаткової інформації див. Додаток до ОГП. УКГП ООН. "Ukraine Humanitarian Needs Overview 2023," December 2022. <https://reliefweb.int/report/ukraine/ukraine-humanitarian-needs-overview-2023-december-2022-enuk>.

4. UN Women. 2022. "Rapid Assessment: Impact of the War in Ukraine on Women's Civil Society Organizations". <https://eca.unwomen.org/sites/default/files/2022-03/Rapid%20Assessment%20-%20Womens%20CSOs.pdf>

5. Uehling, Greta Lynn. Everyday War: The Conflict over Donbas, Ukraine. Cornell University Press, 2023. <https://www.jstor.org/stable/10.7591/j.ctv2fjx097>.