

**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
--	-----------

Список використаних джерел

1. Киричук І. М., Богдан О. В., Вовченко І. І. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій. Житомир, 2021 – 6 - 9с.

Посилання на джерело:
http://eprints.zu.edu.ua/34467/1/Курс%20лекцій_Сучасні%20фізкультурно-оздоровчі%20технології%20у%20фізичному%20вихованні.pdf

2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

Посилання на джерело:
<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19267/Volovik.pdf?sequence=1>

3. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. – 41 с.

Посилання на джерело:
<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/34122/1/ОЗДОРОВЧИЙ%20ФІТНЕС.pdf>

Тислюкова Ольга Володимирівна

здобувачка освіти 2 курсу, 3 медичного факультету, 033 групи
ovtysliukova.3m22@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науковий керівник: старша викладачка Стратій Н. В.

E-mail: nv.stratii@knmu.edu.ua

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАСІБ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Актуальність: Рівень смертності від хронічних захворювань становить 82% (Всесвітня організація охорони здоров'я [ВООЗ] 2011), а серед населення похилого віку (11,8%) у віці 65 років і старше 88,5% мають хронічні захворювання.

Профілактика та лікування хвороб є важливими, ніж будь-коли. Хронічні захворювання в першу чергу спричинені нездоровим харчуванням, недостатньою фізичною активністю, курінням та шкідливим рівнем алкоголю. Зокрема,

недостатня фізична активність або відсутність фізичної активності подібна до куріння з точки зору тягаря хвороб.

З 2009 року поширеність фізичної бездіяльності серед дорослих у віці 19 років і старше в Україні зростає, а рівень практики (фізичної активності помірної та високої інтенсивності) знижується.

Тому в цьому дослідженні ми проаналізували вітчизняні та міжнародні дані досліджень, щоб визначити проблеми зі здоров'ям, пов'язані з недостатньою фізичною активністю.

Мета дослідження - вивчити проблеми зі здоров'ям, пов'язані з недостатньою фізичною активністю, та визначити відповідні рівні фізичної активності для профілактики та лікування хронічних захворювань.

Фізична активність вимагає відповідного рівня інтенсивності, тривалості та обсягу фізичної активності протягом певного періоду часу. Морріс, Хеді, Раффл, Роберт та Паркс (1953) провели дослідження, у якому виявили, що у двоповерхових автобусах у Великій Британії кондуктори проводять значну частину свого часу, ходячі вгору і вниз по сходах, тоді як водії проводять більшу частину часу сидячи. Через сидячий характер роботи захворюваність на ішемічну хворобу серця серед кондукторів була нижчою, порівняно з водіями. Крім того, застосування кардіореспіраторного фітнесу може знизити ризик смертності, як було продемонстровано в дослідженні Тоні Блер (1996), яке показало, що як чоловіки, так і жінки з помірним рівнем фізичної підготовки мали на 50% нижчий ризик смерті від усіх причин порівняно з тими, хто мав низький рівень. Це свідчить про те, що кардіореспіраторний фітнес може мати кардіопротекторний ефект, знижуючи ризик серцево-судинних захворювань.

З точки зору громадського здоров'я, збільшення фізичної активності у людей, які є фізично неактивними, набагато важливіше, ніж підвищення активності людей, які вже є активними.

Незважаючи на численні підтвержені дослідження, які показують, що недостатня фізична активність тісно пов'язана з хронічними захворюваннями, лише невелика частка дорослого населення визнають фізичну неактивність як

фактор ризику хронічних захворювань. Тому стратегії профілактики хронічних захворювань повинні бути спрямовані на кожен вид гіподинамії.

Для досягнення фізичної активності необхідно заохочувати людей збільшувати активність у всіх сферах протягом дня. Однак підвищення фізичної активності не може бути реалізоване лише за бажанням людей. Закликати національні та місцеві органи влади сприяти активному способу життя серед своїх громадян і громад, заохочувати позитивні індивідуальні зміни у поведінці щодо фізичної активності та можливості бути активними у повсякденному житті.

Таким чином, для розробки політики популяризації фізичної активності, по-перше, необхідна загальнодержавна програма (Міністерство охорони здоров'я та соціального захисту населення, Міністерство культури, спорту і туризму, Міністерство освіти, Міністерство зайнятості та праці тощо) та комітети з фізичної активності при органах місцевого самоврядування. Необхідно побудувати фундамент, для систематичної та сталої програми, щоб вона могла стати систематичним і стійким проектом. По-друге, слід розробити політику популяризації фізичної активності в українському стилі.

Висновки: Незважаючи на те, що недостатня фізична активність (через сидячий спосіб життя) наразі є четвертою основною причиною смертності в розвинених країнах, будучи однією з головних проблем охорони здоров'я, переконливі наукові докази показують, що регулярна та достатня доза фізичної активності знижує приблизно 30% ризик передчасної смерті, серцево-судинних захворювань та інсульту, діабету II типу, раку товстої кишки та молочної залози, депресії, а також знижує ризик рецидивів і прогресування захворювання, покращує контроль клінічних параметрів і підвищує якість життя пацієнта.

Список використаної літератури:

1. American Cancer Society. (2008). Colorectal Cancer Facts & Figures 2008-2010. Retrieved from <http://www.cancer.org/acs/groups/content/@nho/documents/document/f861708finalforwebpdf.pdf>
2. American College of Sports Medicine. (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

3. Fletcher, G. F., Balady, G., Blair, S. N., Blumenthal, J., Casperson, C., Chaitman, Pollock, M. L. (1996). Statement on exercise. Benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans: A statement for health professionals by the committee on exercise and cardiac rehabilitation of the council on clinical cardiology, American Heart Association. *Circulation*, 94: 857-862.
4. Korea Institute for Health and Social Affairs. (2005). The 2nd National Health Promotion Plan. Seoul, Korea: Ministry of Health and Welfare.
5. Morris, J. N., Heady, J. A., Raffle, R. A. B., Robert, C. G., & Park, S. W. (1953). Coronary heart disease and physical activity of work. *Lancet*, 2: 111-120.
6. Statistics Korea (2013). 2012 Death rate for the 10 leading causes of death. Seoul, Korea: Author.
7. United Nations General Assembly. (2011). Political declaration of the high-level meeting of the general assembly on the prevention and control of non-communicable disease. New York, NY: United Nations. Retrieved from <http://www.un.org/en/ga/ncdmeeting2011/documents.shtml>
8. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: Author. Retrieved from http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/