

**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

|  |           |
|--|-----------|
| <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> |
|--|-----------|

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

**Гавриляк Римма Олександрівна**

*Здобувачка освіти 3 курсу, 091 групи, 4 мед. факультету*

*Email: [rohavryliak.4m21@knmu.edu.ua](mailto:rohavryliak.4m21@knmu.edu.ua)*

**Гурська Марина Ігорівна**

*Здобувачка освіти 3 курсу, 091 групи, 4 мед. факультету*

*Email: [mihurska.4m21@knmu.edu.ua](mailto:mihurska.4m21@knmu.edu.ua)*

*Науковий керівник: старша викладачка*

**Стратій Наталія Володимирівна**

*Кафедра фізичного виховання та здоров'я*

*Харківський національний медичний університет*

*E-mail: [nv.stratii@knmu.edu.ua](mailto:nv.stratii@knmu.edu.ua)*

### **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ**

**Вступ:** Фізична активність є невід'ємною частиною реабілітаційного процесу, адже саме вона допомагає досягти бажаних результатів у процесі відновлення, а саме: покращити функції опорно-рухового апарату, поліпшити процес кровообігу та функціонування систем та органів.

Фізична реабілітація – система заходів, що направлені на застосування методів, комплексів та фізичних занять, які фахівець використовує на певних етапах лікування [2, с.11-12].

Соціальна адаптація – процес пристосування як однієї особи, так і соціальної групи, до змін середовища з допомогою різних соціальних засобів.

Реабілітаційний процес багатогранний та вимогливий, він потребує повного дотримання, з боку пацієнта, всіх методів та комплексів та професійної підготовки з боку фахівця.

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації відіграє велику роль, тому ми пропонуємо розглянути яку саме.

**Мета дослідження:** визначення ролі фізичної активності у фізичній терапії та соціальній реабілітації.

**Матеріали та методи:** В ході дослідження нами був проведений аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, щодо фізичної активності у фізичній терапії, ерготерапії та соціальній реабілітації.

**Результати:** На підставі опрацьованих даних встановлено, що реабілітації піддаються як люди з фізичними вадами, так і з психічними захворюваннями. Реабілітаційному процесу підлягають люди з захворюваннями опорно-рухового апарату, ССС та нервової систем, після хірургічних втручань тощо. До аспектів фізичної активності у фізичній реабілітації ми можемо віднести:

- Кардіотренування: заняття та вправи з використанням тренажерів, біг, плавання, ходьба, аеробні вправи;
- Координаційні вправи: націлені на покращення рівноваги та координації, що слугує важливою ланкою в комплексній реабілітації;
- Зміцнення м'язів: слугує покращенню роботи суглобів та профілактиці захворювань опорно рухового апарату;
- Розтяжка: націлена на підтримку гнучкості тіла та збільшення активних рухів.

Фізична активність у комплексі реабілітації має бути індивідуальною та підбиратися під кожного пацієнта характерно до поставленого діагнозу.

В наш час соціальна адаптація особливо важлива для інвалідів, військовослужбовців та їх сімей. Оптимальними засобами соціальної реабілітації є психологічна корекція, методи соціально-відновної дії. Фізична активність приймає важливе значення в соціальній реабілітації людей, а саме: допомагає підтримувати рівень енергії та покращує настрій, що у свою чергу призводить до поступового покращення комунікації та взаємодії. Також саме завдяки фізичній активності, людина може взяти участь у спортивних заняттях, що допоможе їй створити можливості для нових знайомств, покращить комунікацію, що у свою чергу посприяє соціальній адаптації.

**Висновки:** Таким чином, тема «Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації» є дуже актуальною. Саме завдяки різним методам як

фізичної реабілітації, так і соціальної адаптації, фахівці можуть допомогти пацієнтам повернутися до нормального фізичного та психологічного стану.

### **Список використаних джерел:**

1. Фізична реабілітація та соціальна адаптація осіб з дитячим церебральним паралічем на пізній резидуальній стадії. URL:

<https://ap.uu.edu.ua/article/588>

2. Осіпов В.М. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник (для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»). –Бердянськ: БДПУ, 2013. – 225 с.

[https://vo.uu.edu.ua/pluginfile.php/583120/mod\\_resource/content/0/Osipov%20V.M%20Osnovy%20fizychnoyi%20reabilitatsiyi.pdf](https://vo.uu.edu.ua/pluginfile.php/583120/mod_resource/content/0/Osipov%20V.M%20Osnovy%20fizychnoyi%20reabilitatsiyi.pdf)

3. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії»/Укладач: к. н. з фіз. вих. і с. Філак Я. Ф. – Ужгород, 2020. – 36 с.

[https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf\\_sportmed/0.2.\\_Navhalno\\_metodyhna\\_liter\\_metod\\_rec\\_PhR\\_SM/Pocibnic%20Osnovu%20fizreabiliti.pdf](https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2._Navhalno_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/Pocibnic%20Osnovu%20fizreabiliti.pdf)

4. Психологічні чинники соціальної адаптації

<https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>

5. Важливість фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я

<https://belok.ua/blog/ua/vazhlyvist-fizichnoi-aktuvnosti/>