

**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

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
--	-----------

https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34292/Khurtenko_135-138.pdf?sequence=1

Парамонов Максим, Доценко Ольга

*Здобувач освіти 2 курсу, 020 групи, 2 мед. Факультету
msparamonov.2m22@knmu.edu.ua
Здобувачка освіти 3 курсу, 091 групи, 4 мед. факультету
omdotsenko.2m22@knmu.edu.ua*

*Харківський національний медичний університет
Кафедра фізичного виховання та здоров'я*

Науковий керівник: к.н.фіз.вих., доцент Шутєєв В.В.

Email: vv.shutieiev@knmu.edu.ua

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Вступ: В тяжких умовах нашого сьогодення надзвичайна важливість медичної галузі вимагає від медичних працівників не тільки наявності знань і навичок, але й оптимального психо-емоційного та фізичного стану. Ця стаття присвячена дослідженню впливу фізичної культури та рухової активності на життя медичних працівників та можливі шляхи поєднання фізичних тренувань з напруженим робочим графіком медичного персоналу.

Мета дослідження: Метою даного дослідження є вивчення впливу фізичної культури і рухової активності на здоров'я та ефективність роботи медичних працівників. Ми також спробуємо з'ясувати, які конкретні кроки можуть бути вжиті для покращення фізичного стану та здоров'я цієї професійної групи.

Актуальність теми: Медичні працівники зараз відіграють надважливу роль у збереженні життя та підтриманні здоров'я нації. Однак вимоги та задачі, які постають перед ними, часто є фізично та емоційно виснажливими.

Актуальність теми полягає в тому, що підвищена фізична активність та здоровий спосіб життя медиків можуть покращити робочі результати, зменшити кількість випадків професійного вигорання та підвищити загальну якість життя медичних працівників.

Основна частина: Специфіка медицини полягає у тому, що професійні захворювання людей цієї сфери скаладаються одразу з багатьох факторів. Незалежно від спеціалізації закладу охорони здоров'я, на медичних працівників впливають такі групи несприятливих чинників виробничого середовища:

- хімічні;
- біологічні;
- фізичні;
- фізіологічні;
- психічні.

Тут ми маємо і шкідливий вплив іонізуючого випромінювання у рентгенології, і тяжкі й не дуже хвороби спричинені вірусами та бактеріями у вірусології, і отруєння через контакт з небезпечними хімічними речовинами, і захворювання опорно-рухового апарату через кропітку монотонну працю, як у хірургів, чи тяжкі фізичні навантаження, як у фельдшерів швидкої допомоги, коли доводиться транспортувати пацієнтів різної комплекції з надзвичайно різними патологіями. Та навіть прості травми на робочому місці ми не можемо виключати з цього списку.

Ми бачимо, що окрім простої техніки безпеки медичним працівникам слід замислюватися над тим, як покращити свій фізичний та функціональний стан, щоб запобігати захворюванням і досягати кращих результатів у своїй практиці.

Однак, було б неправильно, розповідаючи медикам як їм краще жити, не брати до уваги їх напружений, часто несистематичний графік праці, з нічними змінами, форс мажорами, скандальними пацієнтами, курсами підвищення кваліфікації та навіть, зовсім трохи, особистим життям.

При такому ритмі життя буде страждати не тільки фізичне здоров'я, а й психічне. І у результаті з амбіційного, сповненого життям та бажанням лікувати та рятувати життя лікаря ми отримуємо сумного циніка з декількома хронічними хворобами та як мінімум парою шкідливих звичок (можливо й більше).

Запобігти цьому можна декількома шляхами:

По-перше - проводити щорічні якісні медичні огляди працівників. За трудовим кодексом працівники і так проходять щорічні медогляди, однак, всі ми

знаємо, як це проходить: в кращому випадку вам усе підписують старші медичні сестри відділень, в гіршому – це цілий квест з пошуку потрібного кабінету та стояння у нескінченних чергах. І все це ще гірше впливає на психічний стан медробітника. Потрібно ввести кардинально нові медогляди, у закладах призначених спеціально для медичних працівників, за електронною чергою і, найголовніше, щоб держава оплачувала не тільки медогляд медичного працівника, але й компенсувала йому час, який він на це витратив, у зарплатній виплаті.

По-друге – створити у лікувально-профілактичних закладах та на підстанціях швидкої медичної допомоги зали реабілітації, де працівники безкоштовно зможуть займатися фізичними вправами (бажано з інструктором ЛФК або реабілітологом) або отримувати розслаблюючий масаж.

І по-третє: медичні працівники повинні самі усвідомлювати, що їх здоров'я тільки у їх руках і ніхто, окрім них, не зможе повною мірою нести за нього відповідальність. У багатьох медиків наявний так званий «комплекс Бога», який просто не дозволяє йому визнати, що він втомився, потребує відпочинку та допомоги. Особливо важко змусити медиків звернутися до психолога.\

Навіть звичайна ранкова гімнастика допоможе покращити функціональний стан організму, зміцнити імунітет і запобігти великій кількості захворювань.

Не важко виділити собі зранку 10-15 хвилин на заняття фізичними вправами, якщо захотіти і поставити це собі за мету. З часом це стане корисною звичкою і думка, що потрібно встати з теплого ліжка і почати робити вправи вже не буде викликати відчуття відрази.

Держава повинна створювати сприятливі умови для медичного персоналу, проводити пропаганду здорового способу життя, мотивувати медичних співробітників, тим що фізична культура та спорт - найважливіший засіб зміцнення здоров'я, профілактика, а не боротьба з захворюваннями, що вже існують. Кожен медичний співробітник повинен усвідомити, що заняття фізичною культурою - це потужний фактор, який впливає на покращення стану здоров'я, корекції та компенсації порушених внаслідок захворювання функцій.

Висновки: Підсумовуючи усе вищезазначене, хотілося щоб медичні працівники, які бережуть здоров'я нашої нації – іноді згадували про своє власне, а методів, як його зберегти – безліч.

Література:

1. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах. За ред. Л.І.Фісенко. – Київ. - 2005. – 402 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: у 2 т. – Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К., 2012. – 368 с.
3. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. – 2005. – 234 с. – (Б-ка студента-медика).

Петренко Д. М.

*здобувачка другого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету міжнародної економіки та підприємництва*

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

ГАДЖЕТИ В САМОСТІЙНІЙ ФІЗИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійні заняття спортом, самодисципліна та встановлений систематичний графік занять фізичною культурою мають велике значення для покращення рухової активності, підвищення якості життя, рівня здоров'я, працездатності та зменшення втоми здобувачів вищої освіти, особливо в умовах дистанційного навчання. Це ефективна та доступна форма фізичної активності, яка також сприяє розвитку волі та віри у власні сили. Насамкінець, самостійні фізичні вправи сприяють підвищенню стійкості організму до факторів навколишнього середовища, що можуть негативно впливати та бути збудниками стресу.