

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

Galashko M. M., Lisina A. V. <i>The possibilities of medical and physical rehabilitation for restoration of normal functioning of the body in patients after surgical treatment of toxic goiter</i>	68
Гарт А. О., Новікова А. М., Петрухнов О. Д. <i>Застосування фізичної активності у фізичній реабілітації для осіб похилого віку</i>	70
Kulikova O. V., Stratii N. V. <i>Physical rehabilitation under martial law</i>	72
Літвінова В. О., Петрухнов О. Д. <i>Вплив фізичної активності при захворюванні цукровий діабет</i>	74
Підгайна П. І., Петрухнов О. Д. <i>Застосування фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі</i>	77
Рожков В. О., Рядова Л. О., Цигановська Н. В. <i>Адаптивна легка атлетика як засіб соціалізації осіб з інвалідністю</i>	81
Poproshayev O. V., Bilyk O. A. <i>Grounding the appearance of planting a doctor in the department of physical education at the guards of high education of Ukraine</i>	84
Шаніна В. В., Петрухнов О. Д. <i>Дослідження впливу фізичної активності у відновленні пацієнтів з онкологічними захворюваннями після лікування хіміотерапією</i>	90

III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Капустян К. С., Кравченко О. С. <i>Вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я та стресову стійкість в умовах сьогодення</i>	94
Lenska O. V., Kutsii D. V., Lapko S. V. <i>The problem of preserving the health of teachers</i>	98
Мулик Д. К., Кравченко О. С. <i>Проблема зайвої ваги в сучасному суспільстві</i>	100
Орда Д. К., Кравченко О. С. <i>Тенденції розвитку фізкультурно-оздоровчих та інноваційних технологій</i>	104
Приймак К. О., Кравченко О. С. <i>Мотивація до занять спортом у населення підліткового віку</i>	108
Удовиченко А. О., Якименко О. С. <i>Фізична культура як засіб профілактики хронічних захворювань</i>	111
Харківська Д. К., Кравченко О. С. <i>Здоровий спосіб життя для всіх: фізичне виховання та рухова активність у різних соціальних групах</i>	113
Цигановська Н. В., Скальські Д. В. <i>Оцінювання навчальних досягнень учнів у галузі фізкультурної освіти у країнах ЄС</i>	119
Шутєєв В. В., Лапко С. В. <i>Здоровий спосіб життя студентської молоді</i>	123
Yakimenko O. S., Kutsyi D. V. <i>The role of physical culture in the system of modern education</i>	125

2. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В. Д. Винник // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №12. – С. 39 – 42.

3. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2019. С. 145–146.

Удовиченко А. О.

Здобувачка вищої освіти 3 курсу, 009 групи, 1 мед.факультету

Email: aoudovychenko.1m21@kntu.edu.ua

Науковий керівник: старший викладач

Якименко Олександр Сергійович

Email: os.yakutenko@kntu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Актуальність. Сучасний ритм життя, що супроводжується великою кількістю стресів, неправильним харчуванням та обмеженою фізичною активністю, призводить до зростання випадків хронічних захворювань. Останнім часом спостерігається тенденція до зниження рівня навантаження у людей, що призводить до загострення проблем.

Теоретична частина. Фізична культура, будучи складовою активного способу життя, відіграє ключову роль у профілактиці та контролі хронічних захворювань. Здоровий руховий режим і регулярна фізична активність сприяють утриманню оптимальної фізичної форми та зміцненню організму, що в свою чергу може значно зменшити ризик виникнення хронічних захворювань.

Активна фізична діяльність сприяє поліпшенню кровообігу, підвищенню ефективності роботи серця та легень, а також сприяє зміцненню м'язів та суглобів. Також дозволяє уникнути багатьох проблем, пов'язаних із сидячим способом життя та недостатньою руховою активністю.

Фізична культура відіграє важливу роль у збереженні серцево-судинної системи. У першу чергу відбувається підвищення ефективності роботи серця. Регулярні вправи змушують серце працювати більш продуктивно, а саме підвищуючи силу серцевих скорочень та об'єм крові, що викидається за один цикл. Крім того, покращується кровообіг, що сприяє ефективнішому транспорту кисню та поживних речовин до клітин і тканин.[1]

Фізична активність допомагає розширювати судини та знижує опір кровообігу, що сприяє зниженню АТ. Також рухові навантаження сприяють підвищенню рівня "доброго" холестерину (HDL) та зниженню рівня "поганого" (LDL), що значно зменшує ризик утворення холестеринових бляшок на стінках артерій.[1]

Фізична активність має великий вплив на функціонування опорно-рухової системи. Регулярні вправи сприяють зміцненню кісток, підтримці гнучкості та силових характеристик м'язів і суглобів; покращують кровообіг до складових опорно-рухової системи. Та зменшують ризик виникнення артриту та остеопорозу.[2]

Однією з основних причин хронічних захворювань є надмірна вага. Фізична активність відіграє ключову роль у підтримці нормальної маси тіла, сприяє оптимальному обміну речовин та допомагає підтримувати оптимальний рівень жиру в організмі.[3]

Фізична активність також має позитивний вплив на психічне здоров'я, зменшуючи стрес та покращуючи настрій, оскільки рух стимулює вироблення ендорфінів-гормонів щастя. [4]Це важливо, оскільки негативні емоції можуть сприяти розвитку ряду хронічних захворювань, наприклад стрес може призвести до підвищення АТ, збільшення вироблення глюкози та інших біохімічних речовин, які можуть бути факторами ризику для розвитку захворювань серцево-судинної системи.

Висновок. Фізична культура є ефективним інструментом у профілактиці хронічних захворювань. Регулярні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної та опорно-рухової систем, підтримці нормального обміну речовин і

зниженню ризику надлишкової ваги. Крім того, психологічний вплив допомагає у попередженні розвитку хронічних захворювань, роблячи фізичну культуру ключовим компонентом для збереження та покращення здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
2. Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.
3. Blair, S. N., Kohl III, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger Jr, R. S., Gibbons, L. W., & Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy and unhealthy men. *JAMA*, 273(14), 1093-1098.
4. Yeung, R. R. (1996). The acute effects of exercise on mood state. *Journal of Psychosomatic Research*, 40(2), 123-141.

Харківська Д. К.

здобувач 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

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ДЛЯ ВСІХ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У РІЗНИХ СОЦІАЛЬНИХ ГРУПАХ

Вступ. Людина, її життя і здоров'я вважаються найвищою цінністю. Кожне людське життя безцінне вже само по собі. Ця цінність впливає зі складності і неповторності існування, а також з того, що воно обмежене і тимчасове. Життя подароване нам при народженні є безцінним даром. Але як ми використовуємо цей дар, залежить від нас. Ми можемо витратити його на миттєві задоволення і надмірні насолоди, але це може призвести до легковажного ставлення до життя. А