

**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 |

Kulikova Olga Volodymyrivna

Kharkiv National Medical University

Department of Physical Education and Health

4th year student, 24th group, III Faculty of Medicine

ovkulikova.3m20@kntmu.edu.ua

Scientific adviser: Senior Lecturer Stratii Nataliia Volodymyrivna

Kharkiv National Medical University

Department of Physical Education and Health

nv.stratii@kntmu.edu.ua

PHYSICAL REHABILITATION UNDER MARTIAL LAW

During the war, Ukrainian citizens, especially students, are under constant stress, which has a significant negative impact on our lives. However, given the situation we are all in, it is necessary to look for ways to improve our physical and psychological state. [2]

To maintain good physical shape, you need a proper training plan aimed at the benefit of the body. Students need to know that their body continues to form, developing physical qualities, psycho-emotional balance and internal organs. To achieve high sports results, students need to train for an hour three times a week.

Today, it is important to restore the understanding that physical activity and sports are important conditions for physical and mental development, especially for different segments of the population. In this case, physical education and sports improve the quality of life, reduce stress and increase physical performance. Physical culture and sports are the key to strengthening the nation's health and national security. [3,4]

In accordance with the conditions of martial law, physical education classes are held remotely, it is more for students' independent work, the forms can be varied, but firstly, it is about strengthening the body and enhancing work. The ability to master the necessary skills and abilities to improve professional abilities, form social activity and consciousness. A proper daily routine, a healthy lifestyle that includes physical exercises, including the rejection of many harmful and unhealthy habits, are very important in combat operations and are essential for the successful assimilation of educational material and improving the level of learning. [1]

The main motivations for choosing a sports or physical training system are:

- To improve health and correct defects in physical development or body structure;
- To improve the functioning of the body;
- Psycho-physical preparation for future professional activities and acquisition of important skills;
- Achievement of the highest sports results.

An important part of students' physical education is sports in their free time. Such courses are conducted independently without any conditions or restrictions for students. Independent training is a form of sports training.[3]

Therefore, young people are the key, reserve force and driving force of national development, present and future development. Raising healthy, well-rounded patriotic citizens is the basis for uniting the Ukrainian people in their efforts to achieve national revival and full integration into the international community. National participation in sport can significantly improve national health and quality of life in all aspects, and is a means of achieving happiness.

Literature:

1. Psychology of stress: a textbook / L.B. Naugolnik - Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 2015.324 с.
2. Vasilyuk F.E. Psychology of Experience - 1984.
3. Bilyak Y.I. Functional training is a means of increasing the level of motor readiness of a person / Yu.I. Bilyak, N.A. Opryshko // Slobozhansky scientific and sports bulletin / M- of Education and Science of Ukraine, Ministry of Family, Youth and Sports of Ukraine [etc.]. 2009. No. 3. - P. 58-61.
4. Biletska V.V. Programming of stretching classes in the process of physical education of female students / V.V. Biletska, I.B. Bondarenko, Yu.V. Danylchenko // Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. 2012. Issue 98. Volume III. - P. 58-61