

**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

Список використаних джерел

1. Вплив фізичної активності на профілактику цукрового діабету 2 типу / С. В. Кушнір, О. В. Ситникова // Медична гігієна. - 2020. - № 1. - С. 10.
2. «Цукровий діабет» Ольга Демечіва, 2019 – С. 7.
3. «Діабет: основні поняття про цукровий діабет. Ускладнення і медикаментозне лікування, фітотерапія в лікування, харчуванні. Фізична активність» С. Трофімова, 2010 – С. 63.
4. Фізична активність як фактор зниження ризику розвитку цукрового діабету 2 типу / О. В. Ситникова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Медицина. - 2018. - № 46 (5). - С. 17.

Підгайна Поліна Ігорівна

здобувачка вищої освіти 3 курсу,

Харківський національний медичний університет

piridhaina.2m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: Петрухнов Олександр Дмитрович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

старший викладач,

Харківський національний медичний університет

od.petrukhnov@knmu.edu.ua

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБИ

Вступ. Одними з найпоширеніших хвороб у ХХІ столітті є проблеми з серцево-судинною системою. Гіпертонічну хворобу можна зустріти, як серед молодого і працездатного населення, так і у осіб похилого віку. Безперечно це спричиняє тимчасову втрату працездатності та збільшення відсотку інвалідів серед населення. У сучасному світі фізична реабілітація стає важливим компонентом стратегії лікування та профілактики гіпертонії, тому суспільство повинне бути обізнаним в даній темі.

Актуальність. У наш час захворювання серцево-судинної системи охоплюють широкі верстви населення, незважаючи на прогрес сучасної медицини. Останні дослідження доводять, що спостерігається тенденція до

збільшення захворюваності серед молодих людей. Сучасна людина дуже схильна до впливу різних факторів, особливо – нервових, таким чином, ризик захворюваності зростає. Тож, на даний момент питання фізичної реабілітації при гіпертонії є дуже актуальним для широкого кола населення.

Мета. Визначити важливість та необхідність фізичної реабілітації у лікуванні гіпертонічної хвороби. Розглянути вплив регулярної фізичної активності на хворих з гіпертонічною хворобою. Підкреслити важливість розуміння необхідності висвітлення та поширення інформації щодо різних видів фізичної активності, що допоможе запобігти виникненню хвороби та небажаних наслідків захворювання.

Результати дослідження. Гіпертонічна хвороба - хронічне захворювання, для якого першочергово характерне підвищення артеріального тиску. Це відбувається через збільшення судинного тону, наслідком чого є підвищена опірність кровотоку. Задля доцільного підбору фізичних вправ при даному захворюванні, потрібно розуміти етіологію хвороби. Головна причина розвитку гіпертонічної хвороби - дисфункція вищих відділів центральної нервової системи та нейрогуморальних механізмів. Визначають наступні фактори, що спричиняють підвищення артеріального тиску: часті стреси, психоемоційні перенапруження, значна розумова активність, спадковість, діабет, особливості харчування, ожиріння, паління та клімакс. [1]

Основний засіб фізичної реабілітації - лікувальна фізична культура. Метою лікувальної фізичної культури при гіпертонічній хворобі є корекція регуляції артеріального тиску та судинного тону, нормалізація процесів гальмування та збудження в центральній нервовій системі, відновлення коректної роботи моторно-судинних рефлексів [2]. Також лікувальна фізична культура має тонізуючий вплив на організм в цілому, активує трофіку, обмінні процеси в організмі, та покращує емоційний стан пацієнта, рекомендується фахівцями на різних етапах гіпертонічної хвороби [1].

Застосування лікувальної фізичної культури при гіпертонічній хворобі передбачає використання фізичних вправ, вони сприяють зниженню артеріального тиску і нормалізують порушену вестибулярну функцію.

Використовується лікувальна гімнастика, терапевтична ходьба, теренкур, гідрокінезитерапія. Доведено, що саме ці види фізичної активності при гіпертонічній хворобі мають велике значення, так як багато хворих позитивно реагують на зменшення неприємних почуттів та скарг.

Заняття лікувальною гімнастикою триває близько 25 хвилин і проводяться у стоячому положенні. Рухи виконуються повільно, не напружуючись, з безперервним диханням. Широко застосовуються вправи направлені на покращення координації рухів, рівноваги і роботу вестибулярного апарату. Лікувальну ходьбу розпочинають з 0,5 км із наступним темпом - 75-90 кроків на хвилину. Маршрути теренкуру мають різні за довжиною дистанції, невеликі зміни рельєфу [1]. Водні вправи і плавання, що тривають до 20 хв, сприяють розслабленню м'язів, стабілізації судинного тону, покращеному функціонуванню дихальної та серцево-судинної систем, а також позитивно впливають на психічний та емоційний стан хворих, що є важливим аспектом гарного самопочуття.

Окрім лікувальної фізичної культури, виділяють лікувальний масаж, який виявляється ефективним у протидії саме суб'єктивним проявам захворювання. Цей вид терапії може ефективно зменшити неприємні відчуття, на які скаржаться пацієнти, а також має гіпотензивну властивість, що безпосередньо впливає на стан хворих. Найбільш доцільним є масаж голови, шиї і верхньої частини спини для заспокоєння та зменшення болю, що сприяє більш гармонійному стану пацієнта та зменшенню загального рівня збудженості [3].

Висновок. У роботі визначено головні причини розвитку гіпертонічної хвороби - часті стреси, психоемоційні перенапруження, особливості харчування, паління, спадковість, вікові зміни, певні захворювання. Чітко пояснена важлива роль та загальний вплив на організм лікувальної фізичної культури при даному захворюванні. Наголошено на видах фізичного навантаження, що доцільно

використовувати - лікувальна гімнастика, терапевтична ходьба, теренкур, гідрокінезитерапія, а також, у роботі наведений опис коректного застосування цих видів лікувальної фізкультури. Систематична і правильна фізична активність визначає успішний вплив на показники артеріального тиску та загальний стан хворих. Окрім цього, згадано про лікувальний масаж, який є досить ефективним методом терапії при гіпертонії. Дослідження підтверджує, що фізична реабілітація є дуже ефективним методом управління гіпертонічною хворобою.

Перелік використаних джерел:

1. Сухан В.С., Дичка Л.В. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної систем: методичні рекомендації. ПОДП ДВНЗ «УжНУ». Ужгород. 2014. 62 с. (36-44)
2. Куц-Бурдейна О. О., Парасіч В. К. Фізична реабілітація при гіпертонії. Наукове мислення. URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/62-tridtsyat-persha-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/770-fizichna-reabilitatsiya-pri-gipertoniji>
3. Рацун М., Пешкова О.В., Калмиков С.А. Комплексна фізична реабілітація при гіпертонічній хворобі I стадії на санаторному етапі реабілітації. Актуальні проблеми медико - біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації: матеріали I Міжнар. наук.-практ. інтернетконф., 23 квітня 2015 року, ХДАФК, Харків, С. 127-130.