

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

ЗБІРНИК ТЕЗ

I Всеукраїнської наукової конференції «Сучасні погляди
молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини»,
присвяченої Дню науки в Україні

18 травня 2023 року

Харків - 2023

УДК: 796.011

Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. 291 с.

У збірнику представлені тези за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; фізична терапія, ерготерапія та здоров'я людини; фізкультурно-спортивна реабілітація; фітнес та рекреація; психолого-педагогічні, організаційно-управлінські, соціально-економічні та мовно-філософські аспекти фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти.

Редакційна колегія

Голова редколегії::

Ольховий О.М., д.фіз.вих., професор, проректор з науково-педагогічної ХДАФК.

Члени редколегії:

Бала Т.М., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Рожков В.О., к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Окунь Д.О., к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Калмикова Ю.С., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри фізичної терапії.

Рубан Л.А., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації.

Максимова К.В., к.пед.н., доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії.

Ткачов С.І., д.пед.н., професор, завідувач кафедри педагогіки та психології.

Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри менеджменту фізичної культури.

Карпець Л.А., д.філос.н., професор, завідувач кафедри української та іноземних мов.

Семенова Ю.А., к.філос.н., доцент, професор кафедри гуманітарних наук.

Пустовойт Борис, Попова Ірина Фізична терапія при ушкодженнях менісків колінного суглоба у післяопераційному періоді.....	174
Середницька Іоанна, Бас Ольга Принципи підбору вправ у Шрот-терапії при лікуванні сколіозу.....	177
Федоришена Ірина Профілактика сколіозів у дітей шкільного віку.....	179
Філоненко Владислав, Кравчук Людмила, Зінченко Віталій Особливості призначення засобів фізіотерапевтичних втручань для осіб після ампутацій нижніх кінцівок.....	181
Фінк Вікторія, Вітомська Марина Ерготерапія дітей першого періоду дитинства з РАС.....	184
Чемер Юрій Комплексна програма фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку хворих на рецидивуючий бронхіт.....	185

IV. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ188

Киричек Павло, Лук'янцева Галина, Олійник Тетяна, Моторна Наталія Моторна функція товстої кишки як одна з запорук забезпечення результативності у сучасному спорті.....	188
Петрухнов Олександр, Громко Євгенія Реабілітація військовослужбовців засобами фізичної культури.....	190
Шевченко Віталіна, Рубан Лариса Герої також грають. «Ігри нескорених» - шлях до відновлення військовослужбовців.....	193

V. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ.....196

Духов Володимир, Мошенська Тетяна Тенденції розвитку фітнес-трендів.....	196
Іванко Руслан, Мошенська Тетяна Воркаут як засіб мотивації молоді до занять фізичними вправами.....	198
Латвинська Ірина, Артем'єва Галина Вплив занять з обладнанням TRX на показники компонентного складу тіла жінок зрілого віку.....	200
Леонтєв Олександр Громадські організації США як важлива інституція формування здоров'язбережувальних компетентностей дорослого населення.....	202
Луценко Іван Напрями оздоровчо-спортивної роботи в університетах США (на прикладі університету центрального Арканзасу).....	204
Мамонов Володимир, Максимова Катерина Війна в Україні, її вплив на здоров'я людей. Позитивний вплив фітнесу на здоров'я людей під час та після війни.....	205
Немашкін Артур Особливості кросфіту як напрямку у фітнес індустрії.....	207

Inc. 2018; 1812 p. 10.1016/B978-0-12-809954-4.00023-2.

6. Böttner M., Barrenschee M., Hellwig I., Harde J., Egberts J.H., Becker T., et al. The enteric serotonergic system is altered in patients with diverticular disease. *Gut*. 2013 Dec;62(12) p. 1753-62. DOI: 10.1136/gutjnl-2012-302660.

7. Berg P., McCallum R. Dumping Syndrome: A Review of the Current Concepts of Pathophysiology, and Treatment. *Dig. Dis. Sci.* 2016 Jan;61(1) p. 11-18.

РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олександр Петрухнов, Євгенія Громко

*Харківський національний медичний університет
Харків, Україна*

Анотація. Реабілітація військовослужбовців засобами фізичної культури є однією зі значимих складових процесу відновлення військовослужбовців після проходження військової служби чи виконання складних бойових завдань, що особливо важливо у сучасних умовах військового стану.

Ключові слова: засоби фізичної культури, реабілітаційні програми, складові здоров'я, принципи реабілітації.

Вступ. Для повноцінної реабілітації військовослужбовців до комплексу проведених заходів має бути включено реабілітацію засобами фізичної культури з урахуванням індивідуальних показників та стану конкретного військовослужбовця [3]. Значення цього виду реабілітації для повноцінного відновлення складно переоцінити та неможливо замінити іншими засобами чи способами. Тому питання як теоретичного, так і практичного дослідження реабілітації засобами фізичної культури і її вдосконалення та розвитку є актуальним.

Мета дослідження: аналіз теоретичних основ реабілітації військовослужбовців засобами фізичної культури. До завдань дослідження можна віднести комплексний розгляд та виокремлення завдань, функцій, принципів, способів та особливостей такого виду реабілітації, на основі аналізу визначити його проблеми та перспективи.

Результати дослідження та їх обговорення. Реабілітація військовослужбовців засобами фізичної культури являє собою систему заходів, що розробляється спеціалістами з реабілітації, військовими лікарями. З метою відновлення працездатності та придатності до військової служби для військовослужбовців після перенесених травм [2]. Окрім цього, реабілітація військовослужбовців засобами фізичної культури спрямована також на загальне відновлення фізичних можливостей організму, вдосконалення роботи його функціональних систем, поліпшення психічного стану. Важливо також зазначити, що до реабілітації засобами фізичної культури відносяться заходи із різною мірою залучення військовослужбовців до участі у них (від виконання простих фізичних вправ до участі у змаганнях з певного виду спорту).

Розглядаючи мету, завдання та результати проведення реабілітації військовослужбовців у контексті складових здоров'я, ми визначили, що вплив фізичної реабілітації на стан військовослужбовців можна назвати комплексним, багатограним, оскільки він стосується кожної з цих складових.

Найбільш очевидним є вплив на фізичну складову. Попри те, що військовослужбовці, які перебувають на реабілітації, не можуть виконувати нормативні фізичні вправи та завдання з фізичної підготовки на рівні з іншими їх колегами, саме виконання фізичних вправ відповідного до стану військовослужбовця рівня складності сприяє поступовому відновленню працездатності шляхом відточення моторних навичок, вдосконалення сили, координації, спритності військовослужбовців. Окрім цього, вплив реалізується у більш швидкій мобілізації та підвищенні ефективності виконання організмом фізіологічних функцій: покращення кровообігу, збільшення оксигенації тканин, покращення функціонування м'язів, набору м'язової маси, прискорення метаболізму [4]. Усі ці процеси сприяють позитивній динаміці лікування захворювань та травм, прискоренню повернення до нормальної життєдіяльності та можливого повернення до несення військової служби.

Важливим аспектом також є вплив занять фізичною культурою у процесі реабілітації на психічну складову здоров'я, що є особливо актуальним для військовослужбовців після перебування у зоні ведення бойових дій значної інтенсивності, тобто в умовах постійних небезпек та підвищених ризиків смерті та травмування. Зокрема, заняття фізичною культурою та виконання фізичних вправ вважаються результативним способом для нормалізації у військовослужбовців ставлення до себе та власних вчинків, ставлення до життєвих перешкод. Під час занять фізичною культурою у військовослужбовців формується своєрідний психофізіологічний комплекс емоцій, почуттів та відчуттів, спрямованих на подолання перешкод, боротьбу із суперником, досягнення якомога більш високих результатів. [2]. Завдяки концентрації військовослужбовця у процесі реабілітації на досягненні спортивних цілей, більш швидко відбувається подолання різноманітних психічних проблем, виниклих в умовах ведення бою: посттравматичного стресового розладу, депресії, пригнічення, синдрому провини вцілілого.

Інтелектуальна складова здоров'я також піддається позитивній динаміці у процесі реабілітації засобами фізичної культури. Так, заняття фізичною культурою та спортом (у випадках значних порушень стану здоров'я військовослужбовця навіть елементарне виконання простих фізичних вправ) значною мірою задіює рухові центри головного мозку та сприяє формуванню нових нейронних зв'язків [5]. Таким чином покращення стану інтелектуальної складової здоров'я відбувається шляхом напрацювання необхідних алгоритмів, аналізу помилок у техніці виконання, залучення військовослужбовців до вибору способів їх реабілітації. За допомогою занять фізичною культурою, наприклад, при розробці стратегії спортивних ігор у військовослужбовців покращується вміння аналізувати ситуацію, планувати подальші дії та власну стратегію фізичного розвитку.

Соціальна складова здоров'я також підпадає під позитивний вплив у процесі реабілітації засобами фізичної культури. Так, взаємодія із соціальним середовищем, що під впливом тривалого перебування в умовах бойових дій могла зазнати негативного впливу, у випадку реабілітації засобами фізичної культури зазнає позитивних змін у кількох аспектах [2]. А саме необхідність спілкування з різними категоріями осіб під час реабілітації (реабілітолог, лікар, тренер, учасники команди, суперники) створює різні соціальні ситуації, які потребують розв'язання безпосередньо військовослужбовцями, що сприяє їх інтеграції у систему соціальних взаємовідносин у цивільних умовах, яка може значно відрізнитися від такої системи у бойових умовах.

Наступний принцип – систематичність, тобто регулярність, яка досягається шляхом створення індивідуального графіку занять для військовослужбовця, включення занять у особистий розпорядок дня та сприяє ефективності проведених заходів [2].

Також одним із ключових принципів є комплексність [5], яка забезпечується взаємним доповненням різних видів реабілітації (фізична, психічна, соціальна, професійна.), що сприяє їх синергії для отримання кінцевого позитивного результату.

Важливо також згадати про принцип поступовості [3], згідно з яким навантаження у процесі реабілітації мають градуватися від простіших до більш складних для уникнення перенавантаження.

Окрім цього слід наголосити на важливості принципу мотивації, згідно з яким реабілітаційні заходи мають бути спрямовані на підвищення мотивації військовослужбовців до здорового способу життя та відновлення їх фізичних можливостей [1]. Також відповідно до цього принципу психологічна робота щодо вмотивованості до занять серед особового складу, який перебуває на реабілітації має регулярно проводитися на різних ланках (як спеціалістами з реабілітації, лікарями так і побратимами та командирами підрозділів) для досягнення максимального результату.

Висновки. Засоби фізичної культури є важливим і ефективним компонентом системи реабілітації військовослужбовців. Їх багатогранність та ефективність щодо покращення стану здоров'я військовослужбовців визначає одну з провідних ролей у відновленні працездатності та боєздатності особового складу. Для досягнення максимального позитивного результату проведення такої реабілітації має відповідати вищеописаним принципам та оновлюватися відповідно до модернізації системи охорони здоров'я військовослужбовців.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. До перспектив подальших досліджень у напрямку реабілітації військовослужбовців засобами фізичної культури включають розробку нових та оптимізацію наявних способів реабілітації з урахуванням наукового підходу та змін у системі охорони здоров'я військовослужбовців у контексті європейської інтеграцією системи забезпечення збройних Сил України загалом.

Список використаної літератури:

1. Задубінна Я. Про військово-спортивну реабілітацію у ЗСУ. *АрміяInform Інформаційне агентство АрміяInform.* URL:

<https://armyinform.com.ua/2023/03/02/pro-vijskovo-sportyvnu-reabilitacziyu-u-zsu/>
(дата звернення: 23.04.2023).

2. Матвейко О. М. Застосування засобів фізичної підготовки для прискорення реабілітації військовослужбовців після отриманих травм. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2017. Вип. 27. С. 161-166.

3. Роголя Ю. Л. Роль диференційованого підходу до застосування лікувальної фізичної культури у реабілітації учасників АТО. *Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації : матеріали IV Всеукраїнської дистанційної науково-практичної інтернет-конференції* Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 131–133.

4. Омельчук О. В., Юденко О. В., Крушинська Н. М. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць, Вип. 3 К(131) 21 С. 445-451 (DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).109)

5. Слухенська, Р. В., Логущ, Л. Г., Зендик, О. В., Гуліна, Л. В. Комплекс заходів щодо фізичної реабілітації військовослужбовців. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць, Випуск 1 (159) 2023 С. 130-132 (DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).31)

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ГЕРОІ ТАКОЖ ГРАЮТЬ. «ІГРИ НЕСКОРЕНИХ» - ШЛЯХ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Віталіна Шевченко, Лариса Рубан

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У матеріалах конференції йдеться про вивчення самого терміну «Ігри нескорених» та про історію їх виникнення саме в Україні. Дана тема дослідження дає можливість встановити більш новий та сучасний спосіб реабілітації і відновлення військовослужбовців та ветеранів через змагання. Розповідається про аналіз проведення ігор і про їх підготовку. Досліджується вплив ігор на фізичне відновлення, психологічну реабілітацію та соціальну інтеграцію військовослужбовців та ветеранів.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна реабілітація, військовослужбовці.

Вступ. На сьогоднішній день, Україна, яка багато років переживає війну на своїй території, скоро зазнає Перемоги. Але, нажаль, Перемога для країни коштуватиме дорого. Україна це країна, яка веде боротьбу з агресором на своїй же стороні, має значну кількість військовослужбовців, які повернулися з фронту