

**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)

С91

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

<b>Березницька М. Р., Кравченко О. С.</b> <i>Фізична активність та психічне здоров'я.....</i>	<b>7</b>
<b>Гриценко В. О., Рядова Л. О.</b> <i>Вплив систематичних занять оздоровчим бігом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти .....</i>	<b>10</b>
<b>Джерелій В. В.</b> <i>Психічні перенапруги в тренувальному процесі.....</i>	<b>14</b>
<b>Жорник А. Д., Мкртічян О. А.</b> <i>Вплив фізичної активності на здоров'я здобувачів вищої освіти та засоби підвищення її рівня.....</i>	<b>22</b>
<b>Здоровець А. О., Олійник Д. І., Стратій Н. В.</b> <i>Оцінка впливу війни на фізичну активність студентської молоді в прифронтових містах.....</i>	<b>27</b>
<b>Косік К. В. Кравченко О. С.</b> <i>Сучасні технології в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності .....</i>	<b>33</b>
<b>Курицький В. С., Кравченко О. С.</b> <i>Вплив гендерних стереотипів на фізичну активність жінок та чоловіків.....</i>	<b>37</b>
<b>Lenska O. V., Lapko S. V.</b> <i>Health-improving activities of physical education in preparation for the profession.....</i>	<b>42</b>
<b>Лисенко В. О., Кравченко О. С.</b> <i>Новітні технології для моніторингу та керування здоров'я .....</i>	<b>44</b>
<b>Парамонов М., Доценко О. Шутєєв В. В.</b> <i>Фізична культура і рухова активність у повсякденному житті медичних працівників.....</i>	<b>49</b>
<b>Петренко Д. М., Кравченко О. С.</b> <i>Гаджети в самостійній фізичній діяльності здобувачів вищої освіти .....</i>	<b>52</b>
<b>Прокопенко Є. Ю., Рибалко В. В., Лапко С. В.</b> <i>Вплив фізичної активності на організм людини .....</i>	<b>55</b>
<b>Ружицька Е. О., Кравченко О. С.</b> <i>Фітнес – каталізатор довготривалого життя.....</i>	<b>57</b>
<b>Тислюкова О. В., Стратій Н. В.</b> <i>Фізична активність – засіб для профілактики та лікування хронічних захворювань.....</i>	<b>61</b>

### II. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ

<b>Гавриляк Р. О., Гурська М. І., Стратій Н. В.</b> <i>Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації.....</i>	<b>65</b>
--	-----------

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

### III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

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

4. Скальські Д. (2018). Концепції фізкультурної освіти у країнах Європейського Союзу: історія та сучасність: Монографія, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, 272.

**Шутєєв В.В., : к.н.фіз.вих., доцент**

Email: [vv.shutieiev@knmu.edu.ua](mailto:vv.shutieiev@knmu.edu.ua)

*Харківський національний медичний університет*

**Лапко С.В., викладач**

Email: [Swetlana1871@ukr.net](mailto:Swetlana1871@ukr.net)

*Харківський регіональний центр професійної освіти*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Формування здорового способу життя (ЗСЖ) у студентському середовищі – складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства і включає основні сфери та напрямки життєдіяльності молодих людей. Зазначено, що і молодь, і дорослі, розставляючи пріоритети, чільне місце відводять турботі про здоров'я, а ЗСЖ – лише позицію у другому десятку.

Орієнтованість студентської молоді на ведення здорового способу життя залежить від багатьох умов. Це соціально-економічні, об'єктивно-суспільні і безумовно – цивілізований, активний спосіб життя, пов'язаний зі здоров'ям та благополуччям.

Істотну роль у залученні молоді до здорового способу життя виконує мотиваційна поведінка. Ефективність може бути досягнута тільки в тому випадку, якщо здобувачі освіти самі відповідально ставляться до свого здоров'я та відмовляються від шкідливих звичок.

Сучасні студенти вважають здоров'я однією з найвищих цінностей людського життя. Однак ця цінність є скоріше декларованою, а не реальною, з дотриманням необхідних норм.

Наявність організованої рухової активності у структурі свого життя відмічають лише близько 40% юнаків і 32% дівчат. Це є ще одним

підтвердженням того, що величезна кількість молоді не займається систематично певним видом рухової активності та має низький рівень мотивації до такого виду діяльності. Таким чином, цілком очевидно, що справжнє уявлення про ЗСЖ, як необхідну умову добробуту, у студентів перебуває на стадії становлення.

З певною часткою ймовірності можна сказати, що характерною особливістю студентської молоді є низький рівень відповідальності за власне здоров'я та поширення різних факторів ризику. Одним із шляхів, які можуть вирішити проблеми здоров'я студентів, на наш погляд, є: формування позитивного ставлення до навчального процесу; використання фізичних навантажень, які більше подобаються або краще підходять студенту, оскільки це сприяє підвищенню результатів та покращенню окремих фізичних якостей; відмова від шкідливих звичок.

Відсутність занять з фізичного виховання на старших курсах різко погіршує працездатність та стан здоров'я здобувачів освіти. Для запобігання цьому треба привчати студентів до регулярних самостійних занять та залучати до занять у відділеннях спортивного вдосконалення.

### **Список використаної літератури**

1. Бідучак А.С. Ставлення медичних працівників до здорового способу життя / А.С. Бідучак // Буковин. мед. вісник. – 2014. – Т. 18, № 1. – С. 178–181.
2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М.В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород: УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69 – 73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
3. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Том 158. – С. 42-46.
4. Свінцицька Н.Л. Формування професійної свідомості у майбутніх лікарів на кафедрі анатомії людини ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія» // Н.Л. Свінцицька, О.О. Шерстюк, Я.А. Цветкова [та ін.] // Актуальні

проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. – Полтава, 2011. – Т. 11. – Вип. 4 (36), част.2. – С. 178-179.

5. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку Українського суспільства. / О. О. Яременко, М. В. Вакуленко, Ю. М. Галусян. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 160 с.

**Yakimenko O.S., senior teacher**

*Email: [os.yakymenko@kntmu.edu.ua](mailto:os.yakymenko@kntmu.edu.ua)*

**Kutsyi D.V., senior teacher**

*Email: [dv.kutsyi@kntmu.edu.ua](mailto:dv.kutsyi@kntmu.edu.ua)*

*Kharkiv National Medical University*

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF MODERN EDUCATION**

**Annotation.** This article describes the role of physical education in the educational system.

**Problem statement.** The modern content of education in the field of physical culture aims not only that the school graduate went out into life with sufficient physical fitness, but also that he was really educated in physical culture: he possessed the means and methods of working with his body, knew it and was not afraid of it; possessed the means and methods of strengthening and preserving health, increasing the functional capabilities of the main systems of the body; was able to organize and competently conduct his physical exercise classes. Today, school physical education is increasingly becoming responsible for the formation of schoolchildren's orientation to a healthy lifestyle. Physical education at school teaches pupils self-control, self-criticism, it means to value time, to organize daily routine, without which it is impossible for any person to live a normal life.

**Analysis of studies and publications.** Physical culture in the life of society fulfills a number of essential functions. The developmental function is to improve all physical essential forces of people, including muscular and nervous systems, mental