

**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

<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>

**Гарт А.О., Новікова А.М.**

*Студентки 2 курсу, 3 медичного факультету, групи 3-22-034*

*Харківський національний медичний університет*

*amnovikova.3m22@knmu.edu.ua*

*aohart.3m22@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 АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Вступ.** Серед сучасних заходів відновлення здоров'я осіб похилого віку, особливе місце займає фізична реабілітація, та як невід'ємна складова фізична активність. Літні люди постійно потребують загального зміцнення організму, покращення якості життя та здоров'я, активного фізичного довголіття. У разі малорухливості та значного обмеження активності, стани які притаманні даній віковій категорії, найбільшу користь надає фізична активність.

**Актуальність.** Питання є досить актуальним, висвітлюється необхідність фізичної реабілітації, застосування фізичної активності, попередження виникнення та усунення погіршення здоров'я та самопочуття, у осіб похилого віку.

**Мета.** З'ясувати, як саме фізична активність у фізичній реабілітації застосовується стосовно даної вікової категорії.

**Методи дослідження.** Використано теоретичний метод дослідження, який полягає в аналізі наукової літератури.

**Результати дослідження.** Застосування фізичної активності у осіб похилого віку використовується як профілактика хвороб, попередження ризику розвитку різних патологій, насамперед: серцево-судинної системи, нервової системи, травної системи, опорно-рухового апарату [1].

Дослідження показують - з кожним роком люди похилого віку відчують вікові особливості та обмеження фізичної активності, знижуються можливості

виконувати інтенсивні фізичні вправи, саме в цей період життя потрібно застосовувати фізичну активність [2]. Необхідно виконувати фізичне навантаження, яке може зміцнити організм і поліпшити його стан [3]. Використовуються такі види фізичної активності, як скандинавська ходьба, плавання, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, прогулянки, малорухливі ігри.

За останньою статистикою визначено, що у фізично активних людей похилого віку покращується самопочуття, знижується ризик серцево-судинних захворювань та зміцнюється імунітет. Кожне зусилля активізує та підвищує витривалість і стан м'язів, також поліпшується самостійність та впевненість у своїх силах [3].

**Висновки.** Застосування фізичної активності у осіб похилого віку використовується як профілактика хвороб, регулярні заняття попереджають ризик розвитку різних патологій. Використовуються такі види фізичної активності, які зміцнюють організм і поліпшують його стан та загальне самопочуття. Визначено, що у фізично активних людей похилого віку, краще працюють всі системи організму, покращується якість життя та здорове довголіття.

### Список використаної літератури

1. <https://trystyhii.com.ua/blog/koryst-sportu-dlia-zdorov-ia-molodosti-ta-kрасy/>
2. Kouloutbani K, Karteroliotis K, Politis A. [The effect of physical activity on dementia]. *Psychiatriki*. 2019 Apr-Jun;30(2):142-155. Greek, Modern. doi: 10.22365/jpsych.2019.302.142. PMID: 31425142.
3. <https://fizjo-pomoc.pl/uk/terapie-i-uslugi/rehabilitacja-i-fizjoterapia-osob-starszych-szczecin/>