

**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

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

Літвінова Валерія Олегівна
*Здобувачка вищій освіти 3 курсу,
Харківський національний медичний університет
volitvinova.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*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Вступ: В сучасному світі стає більш актуальною тенденція до малорухливого способу життя, надається перевага дистанційній формі навчання та роботі. Це може сприяти набору ваги, що збільшує ризик виникнення цукрового діабету та ускладнює хід захворювання. Систематична фізична активність довела свою впливову ефективність у зниженні ймовірності розвитку цукрового діабету та поліпшенню самопочуття.

Актуальність: Всесвітня організації охорони здоров'я наголошує, що практично 422 мільйони осіб по всьому світі страждають від цукрового діабету, а річна кількість смертей, які безпосередньо пов'язані з цим захворюванням, становить 1,5 мільйона. Цукровий діабет з кожним роком стає все більш поширеним захворюванням, особливо серед осіб, що у своєму повсякденному житті мають неправильне харчування, ведуть малорухливий спосіб життя, небагато приділяють увагу фізичній активності.

Мета дослідження: Полягає в збільшенні розуміння важливості фізичної активності при захворюванні на цукровий діабет та сприянні формуванню ефективних публічних інтервенцій та рекомендацій для громадського здоров'я. Визначення того, який вид та яка інтенсивність фізичної активності є найбільш ефективними та позитивно впливає на покращення загального самопочуття.

Методи і матеріали: Щоб оцінити вплив фізичної активності на стан здоров'я при цукровому діабеті була проаналізована та використана наукова література та результати наукових досліджень.

Результати дослідження: Аналіз наукових досліджень показав, що фізична активність впливає на здоров'я людей з цукровим діабетом наступним чином:

- Забезпечує загальне фізичне і психічне благополуччя, зменшує рівень стресу.

- Сприяє утриманню або зниженню ваги, що особливо важливо для тих, хто має надмірну вагу, оскільки це зменшує ризик інсулінорезистентності та розвитку цукрового діабету.

- Допомогає клітинам ефективніше використовувати інсулін, що сприяє контролю рівня цукру в крові.

- Сприяє збільшенню використання глюкози клітинами, що впливає на зниження рівня цукру в крові.

- Може сприяти поліпшенню функціонування підшлункової залози, яка виробляє інсулін.

- Утримує нормальний артеріальний тиск, що є важливим для попередження ускладнень, пов'язаних з цукровим діабетом.

Фізичні вправи грають ключову роль у контролі глікемії у людей із цукровим діабетом. У цих пацієнтів вироблення інсуліну може залишатися стабільним, особливо на ранніх стадіях захворювання. Головною трудностю є резистентність клітин до інсуліну, бо вони не реагують на цей гормон. Ця резистентність заважає інсуліну виконувати свою функцію, яка полягає в транспорті глюкози через клітинну мембрану. Наукові дослідження показують, що м'язові скорочення підсилюють цей транспорт, збільшуючи кількість транспортерів глюкози, зв'язаних із мембраною плазми. Таким чином, фізичне навантаження зменшує резистентність до інсуліну та підвищує його чутливість [1].

Також фізичні вправи сприяють збільшенню використання м'язами глюкози, жирних кислот і кетонових тіл, що призводить до зниження їх вмісту в крові і має значний вплив на терапію діабету. Сполучення цукрового навантаження та

фізичних вправ призводить до майже удвічі меншого підвищення рівня цукру в крові ніж у випадках без м'язової активності. Все це свідчить про те, що під впливом фізичних вправ покращують ефективність інсуліну, поліпшується здатність організму хворого абсорбувати глюкозу, підвищують стійкість до вуглеводів, що в результаті зменшує ризик діабетичної коми. Виконання фізичних вправ часто призводить до зниження рівня глюкози в крові, що вказує на можливість покращеного використання інсуліну клітинами організму [2].

Для осіб із цукровим діабетом рекомендується здійснювати помірні та дозовані фізичні навантаження, такі як бадмінтон, ігри з м'ячем, піший туризм, гімнастичні вправи, ковзання на лижах, катання на велосипеді, плавання. Заборонено використовувати вправи зі значними силовими навантаженням та вправи на швидкість, так як є вірогідність утворення кисневого боргу, переважають анаеробні процеси в м'язах, в крові збільшується вміст кислих продуктів і рівень глюкози натомість не зменшується.

Заняття фізичною активністю рекомендується проводити не раніше, ніж за годину після введення інсуліну та легкого прийому їжі, оскільки в іншому випадку може виникнути гіпоглікемія.

Позитивна динаміка фізичних вправ має місце лише при легкому та середньому ступені тяжкості цукрового діабету у стані компенсації. При тяжкій формі цукрового діабету фізичну активність призначати не слід, так як це може призвести до погіршення стану захворювання [3].

Висновок: Наукові дослідження свідчить про те, що регулярна фізична активність є ефективним і доступним інструментом для поліпшення загального стану здоров'я при захворюванні цукровий діабет. Фізична активність помірної інтенсивності, є найбільш ефективною для зниження ризику розвитку цукрового [4]. Поширення і заохочення активного способу життя, а також популяризація регулярних фізичних навантажень можуть виявитися важливими для громадського здоров'я і сприяти попередженню цукрового діабету.

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