

**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>

<http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/2450/1/%d0%9d%d0%b0%d0%b2%d1%87%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%b8%d0%b9%20%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%96%d0%b1%d0%bd%d0%b8%d0%ba.pdf> (date application: 08.08.2023).

7. Effect of Pilates training on respiration, joint mobility, and muscle strength in healthy middle-aged women with sedentary occupations / O. Kolomiitseva et. al. Acta Gymnica, 2022. Vol. 52. URL: <https://gymnica.upol.cz/pdfs/gym/2022/01/08.pdf> (Last accessed: 08.08.2022).

**Шаніна Вікторія Віталіївна**

*студентка 3 курсу,*

*Харківський національний медичний університет*

*[vvshanina.2m21@knmu.edu.ua](mailto:vvshanina.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](mailto:od.petrukhnov@knmu.edu.ua)*

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ  
У ВІДНОВЛЕННІ ПАЦІЄНТІВ З ОНКОЛОГІЧНИМИ  
ЗАХВОРЮВАННЯМИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ХІМІОТЕРАПІЄЮ**

**Вступ.** Вплив фізичної активності стає особливо важливим для людей, які перенесли онкологічні захворювання. У таких людей ризик розвитку проблем зі здоров'ям значно вищий порівняно з іншими особами. Це може бути зумовлено захворюванням або віддаленими наслідками лікування хіміотерапією, які можуть проявитись через деякий час. Віддалені наслідки лікування можуть включати проблеми зі здоров'ям серця, легень, кісток і м'язів. Однак фізична активність може відігравати важливу роль у розв'язанні цих проблем.

**Актуальність.** Онкологічні захворювання залишаються однією з головних проблем сучасної медицини, а лікування, зокрема хіміотерапія, часто супроводжується серйозними наслідками, які можуть вплинути на якість життя та загальне самопочуття людини. В останні роки зростає інтерес до впливу фізичної

активності у відновленні пацієнтів після лікування онкологічних захворювань. Актуальність вивчення впливу фізичної активності у відновленні пацієнтів стає настільки важливою, оскільки це може визначити якість їхнього подальшого життя.

**Мета дослідження.** Мета даного дослідження полягає у вивченні та розкритті важливості впливу фізичної активності для осіб, які перенесли онкологічні захворювання. Основними аспектами дослідження є виявлення впливу фізичної активності на загальне фізичне і психічне благополуччя пацієнтів, а також визначення ролі цього фактора в подоланні віддалених наслідків лікування.

**Результати дослідження.** Психологічний аспект впливу фізичної активності виявився ключовим для пацієнтів, які проходили лікування. Результати дослідження надають переконливі докази позитивного впливу фізичної активності на психічний стан та емоційний комфорт пацієнтів у цьому важкому періоді відновлення. Одним із важливих аспектів взаємозв'язку фізичної активності та психічного стану є виділення ендорфінів. Фізичні вправи сприяють виробленню цих "гормонів щастя", які приносять відчуття радості та позитивний настрій. У пацієнтів, які включають різноманітні фізичні активності у свій режим, спостерігається зменшення рівня стресу та тривожності. Крім того, заняття фізичною активністю може слугувати важливим ресурсом для впорядкування емоцій та допомагати у подоланні депресії, яка часто виникає внаслідок лікування. Рух та активність сприяють розвитку позитивного ставлення до власного тіла та самооцінки, що є критичним для психічного відновлення. Фізична активність може стати формою вираження емоцій та сприяти релаксації. Вправи, такі як йога чи медитація, дозволяють пацієнтам зосередитися на диханні та тілесних відчуттях, забезпечуючи відсутність негативних думок та сприяють психічному розслабленню. [1]

Важливо також враховувати соціальний аспект впливу фізичної активності. Групові заняття чи спільні тренування створюють можливість для пацієнтів об'єднатися, обмінюватися досвідом і підтримувати один одного. Це сприяє

формуванню позитивного соціального середовища, що має велике значення для психічного благополуччя, також сприяє фізичному відновленню, допомагає подолати психічний стрес, підняти настрій та поліпшити загальну якість життя.

Після лікування хіміотерапією, багато пацієнтів можуть стикатися з втратою м'язової маси, ослабленням та загальною слабкістю. Фізична активність в цьому контексті виступає ефективним інструментом для покращення фізичного стану та відновленню організму. [2]

Регулярні фізичні вправи сприяють відновленню та збільшенню м'язової маси, покращуючи м'язовий тонус та силу. Це не лише сприяє фізичному відновленню, але і поліпшує загальний фізичний стан пацієнтів, забезпечуючи їм більшу енергію та життєвий тонус. Важливо враховувати, що різні види фізичних вправ можуть викликати різні адаптації у м'язах та серцево-судинній системі. Комбінування аеробних вправ, таких як ходьба чи плавання, зі зміцнюючими вправами може сприяти більш повному відновленню. [3]

**Висновок.** З огляду на великий ризик проблем зі здоров'ям для пацієнтів, що перенесли онкологічні захворювання та лікування хіміотерапією, вплив фізичної активності має вирішальне значення для повного або часткового відновлення організму.

Сприяє вирішенню віддалених наслідків лікування, таких як проблеми з серцем, легенями, кістками і м'язами. Психологічний аспект впливу фізичної активності виявляється важливим для пацієнтів, надаючи позитивний вплив на психічний стан та емоційний комфорт.

Соціальний аспект фізичної активності, такий як групові заняття, сприяє об'єднанню та підтримці пацієнтів, що є важливим для психічного благополуччя. Регулярна фізична активність грає ключову роль у відновленні м'язової маси, забезпечуючи поліпшення фізичного стану та загального життєвого тону.

Фізична активність є не тільки засобом фізичного відновлення, але і ефективним інструментом для підтримки психічного здоров'я, поліпшення якості життя та подолання викликів, пов'язаних із лікуванням онкологічних захворювань.

**Перелік використаних джерел:**

1. Mustian, K. M., Alfano, C. M. (2017). Comparison of pharmaceutical, psychological, and exercise treatments for cancer-related fatigue: a meta-analysis. *JAMA Oncology*, 3(7), 961-968.
2. Крістін Л Кемпбелл, Керрі М Вінтерс-Стоун “Рекомендації щодо вправ для тих, хто пережив рак: узгоджена заява міжнародного мультидисциплінарного круглого столу”, 2019
3. Ellen van Weert E, Hoekstra-Weebers JE. The development of an evidence-based physical self-management rehabilitation programme for cancer survivors. *Patient Educ Couns*. 2008 May; 2008 Feb 5.