

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ  
ТА ЗДОРОВ'Я



# СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

збірник тез І науково-практичної  
internet-конференції  
з міжнародною участю

*присвячено пам'яті  
професора  
О. В. Пешкової*

**20-21**  
КВІТНЯ  
**2023**  
ХАРКІВ





**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**

## **«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»**

присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової

20-21 квітня 2023 року, м. Харків

***Збірник наукових праць***

***Випуск 4***

**Харків - 2023**

УДК 613.71

**Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини  
//Збірник наукових праць. – Харків, 2023. – Випуск 4. – 208 с. (укр.)**

Даний випуск збірки містить матеріали ІV науково-практичної internet-конференції з міжнародною участю, присвяченої пам'яті професора О.В. Пешкової (20-21 квітня 2023 року, місто Харків).

У збірнику розміщено наукові статті викладачів, молодих вчених, аспірантів, магістрантів, здобувачів вищої освіти, функціонерів сфери фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури та спорту.

**Тематика збірника:**

- Актуальні питання фізичної терапії, ерготерапії.
- Сучасні освітні здоров'язберігаючі технології.
- Медико-біологічні основи здорового способу життя.
- Загальнолюдські цінності в контексті фізичного виховання і здорового способу життя.
- Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя.
- Спорт як складова активізації здорового способу життя студентської молоді.

Матеріали відображені в міжнародних наукометричних базах даних  
**Google Scholar**

**ISBN**

Друкується в авторській редакції

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Котвіцька А.А.**, в.о. ректора Національного фармацевтичного університету, доктор фармацевтичних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, м. Харків, Україна.

**Владимирова І.М.**, проректор ЗВО з науково-педагогічної роботи Національного фармацевтичного університету, доктор фармацевтичних наук, професор, м. Харків, Україна.

**Таможанська Г.В.**, завідувач ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат педагогічних наук, доцент, м. Харків, Україна.

**Гончарук Н.В.**, доцент ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, м. Харків, Україна.

**Мятига О.М.**, доцент ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, м. Харків, Україна.

**Невелика А.В.**, старший викладач ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, м. Харків, Україна.

**Відповідальний секретар: Козін С.В.** викладач ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат педагогічних наук, м. Харків, Україна.

**СЕКЦІЯ 5**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

<b>Антонова Г.П.</b> ВПЛИВ АКРОБАТИКИ НА ПЛОНІ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ	164
<b>Герасименко С.Ю., Марканич І.І.</b> ПОКАЗНИКИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЦІВ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	168
<b>Герасименко С.Ю., Шайко Д.С.</b> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ТА СПОРТОМ	172
<b>Грекова Т. А., Мельнікова О. В., Каджарян Є. В., Крашевський А. В.</b> ОГЛЯДОВИЙ АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	176
<b>Калайчева С.Г., Кравченко В.М., Сенюк І.В.</b> ВПЛИВ ТРИВАЛОГО ОНЛАЙН НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	180
<b>Сенюк І.В., Філімонова Н.І., Щербак О.А.</b> МЕТОДИ БОРОТЬБИ З НЕГАТИВНИМИ НАСЛІДКАМИ, ВИКЛИКАНИМИ ОНЛАЙН НАВЧАННЯМ	184

**СЕКЦІЯ 6**  
**СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

<b>Капітон А.М. Борович К.В.</b> ІТ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	189
<b>Капітон А.М. Курило А.І.</b> ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ СУЧАСНИХ ГАДЖЕТІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ТА МОНІТОРИНГУ СТАНУ ЗДОРОВ'Я	192
<b>Стрельникова Є., Ілющенко Л.</b> РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ	195
<b>Сенюк І.В., Ель-Ассрі Абделаїм, Брібер Мустафа, Беррі Закарія</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МАРОККАНСЬКИХ ПІДЛІТКАХ	198
<b>Федоренко А.І.</b> СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	202
<b>Талдикіна Л.В, Козін С.В.</b> НАУКОВОДОКАЗОВІСТЬ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ У ФІЗІОТРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ ТА СПОРТІ	205

## ОГЛЯДОВИЙ АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

### AN OVERVIEW OF FACTORS INFLUENCING THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS IN THE CURRENT EDUCATIONAL ENVIRONMENT

*Грекова Т. А., Мельнікова О. В., Каджарян Є. В., Крашевський А. В.*

*Hrekova T. A., Melnikova O. V., Kadzharian Ye. V., Krashevskiy A. V.*

*Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя, Україна  
Zaporizhzhia State Medico-Pharmaceutical University, Zaporizhzhia, Ukraine*

**Анотація.** Сучасні заклади освіти мають бути середою сприяння розвитку ключових компетенцій та самостійності особистості задля спрямування до вибору відповідної позиції у житті. У цьому сенсі фізична культура стає основним напрямом для формування ініціативної поведінки через виховання навичок здорового способу життя та активної діяльності суспільства. З метою визначення психосоціальних факторів, що сприяють або перешкоджають фізичній активності студентів, для подальшого визначення ролі викладачів і використання отриманих даних в розробці програм підвищення рівня фізичної активності проведено аналіз оригінальних досліджень (2017-2022 роки). Мотивація визнана одним із ключових елементів наполегливих фізичних навантажень і вправ, проте соціальне та культурне середовище, а також статева структура вибіркової популяції, вважаються факторами, які суттєво впливають на мотиваційний клімат фізичної активності. Наголошується на ключовій ролі викладачів у досягненні студентами самовизначеної мотивації і розвитку власних рухових навичок. Навчальні заняття фізичного виховання розглядаються першорядним елементом підвищення рівня фізичної активності і боротьби з малорухомим способом життя. Елементарне фізичне виховання дозволяє студентам отримати позитивний досвід в освітньому середовищі та покращити їхні міжособистісні стосунки.

**Ключові слова:** фізична активність, фізичне виховання, мотиваційний клімат, студенти.

**Abstract.** Currently, educational institutions should be an environment for promoting the development of key competencies and independence in order to guide an individual to choose respective positions in life. This is the idea that physical culture becomes the main direction for the proactive behavior modification through education of healthy lifestyle skills and active social activities. In order to determine psychosocial factors that contribute to or hinder physical activity of students, an analysis of original publications (2017-2022) was conducted to further define the role of teachers and use the obtained data in the development of programs to increase the level of physical activity. Motivation was recognized as one of the key elements of persistent physical activity and exercise, however, the social and cultural environment, as well as the sex structure of sample populations, were considered factors that significantly affect the motivational climate for physical activity. The key role of teachers in self-determined motivation achievement by students and development of their own motor skills was emphasized. Physical education classes were considered an essential element in increasing the level of physical activity and combating a sedentary lifestyle. Elementary physical education allowed students to get a positive experience in an educational environment and improve their interpersonal relationships.

**Key words:** physical activity, physical education, motivational climate, students.

**Вступ.** Прискорення темпів старіння населення вимагає впровадження відповідних інноваційних стратегій для усунення несприятливих наслідків цього процесу як для глобальної соціально-економічної системи, так і для людини зокрема. Хоча один з основних ефектів старіння, безсумнівно, пов'язаний зі зниженням показників фізичної активності, варто зауважити, що таке погіршення функціонального стану, навіть якщо і неможливо уникнути, можна значно відтермінувати. Серед дослідників існує широкий консенсус щодо можливості покращення та підтримання фізіологічних функцій за допомогою захисних факторів, які пов'язані зі способом життя [1]. У цей час заклади освіти мають бути середою сприяння розвитку ключових компетенцій та самостійності особистості задля спрямування до вибору відповідної позиції у житті. У цьому сенсі фізична культура стає основним напрямом для формування ініціативної поведінки через виховання навичок здорового способу життя та активної діяльності вільним часом.

**Мета дослідження.** Визначити психосоціальні фактори, що сприяють або перешкоджають фізичній активності студентів, для подальшого визначення ролі викладачів і використання отриманих даних в розробці програм підвищення рівня фізичної активності.

**Матеріали та методи дослідження.** Аналіз оригінальних досліджень, опублікованих у 2017-2022 роках. Пошук проводився в електронних базах даних Cochrane Library, PubMed, Web of Science та Scopus за назвою і ключовими словами. Процес скринінгу виконувався всіма авторами незалежно і остаточно узгоджений разом. Загалом 8 повнотекстових статей залишилися після відбору з виключенням ризику упередженості.

#### **Отримані результати.**

Згідно з даними семи національних досліджень фізичної підготовки та здоров'я студентів, фізична активність слухачів університетів демонструє

тенденцію до зниження, а рівень надмірної ваги або ожиріння продовжує зростати на 2-3% кожні 5 років [2].

Мотивація була широко визнана одним із ключових елементів, що ведуть до наполегливих фізичних навантажень і вправ, проте соціальне та культурне середовище, а також статеві структура вибіркової популяції, недавніми дослідженнями психологів вважаються факторами, які можуть суттєво впливати на мотиваційний клімат фізичної активності, що треба обов'язково враховувати під час використання оцінювальних інструментів [3]. Особи з внутрішньою мотивацією займатися фізичною активністю зазвичай керуються такими факторами, як задоволення, конкуренція, соціальне визнання, виклик, веселощі, благополуччя, розвиток навичок і майстерність, натомість особи з зовнішньою мотивацією займаються фізичною активністю через бажання винагороди, покращення здоров'я та зовнішнього вигляду. На мотиваційному рівні визначальними факторами у виконанні регулярних фізичних вправах зазначена здатність змагатися або розв'язувати проблеми, а у сфері головних бар'єрів, які впливають на відмову від фізичних вправ - втома, лінь, зобов'язання, брак часу, відсутність мотивації, малорухомий стиль життя, переважно через використання електронних гаджетів, депресивний настрій та навчальне навантаження [4]. Взагалі, задоволення основних психологічних потреб суттєво впливає на те, як студенти регулюють свою поведінку, а компетентності зокрема є позитивним предиктором автономної мотивації, вкупі з визначеною регуляцією, через яку студенти відчують себе більш пов'язаними із завданнями і навчальною діяльністю та підвищують її переваги, а також внутрішньою мотивацією, завдяки якій формується відчуття задоволення від занять і розважання [5].

Щодо виховання фізичної культури в закладах вищої освіти варто підкреслити значну вагу мотиваційного клімату, схваленого викладачем на заняттях фізичного виховання, у задоволенні

основних психологічних потреб. Сприйняття саме навчального мотиваційного контексту із наголосом на відданості, зусиллях, співпраці та особистому розвитку є позитивним фактором більшої автономії студентів у здатності регулювати власні дії під час занять, компетентності - через відчуття себе більш ефективними у виконанні завдань і масових заходах) і стосунків спорідненості учнів почуватися більш пов'язаними між собою [6]. Результати численних опитувань свідчать про ключову роль викладачів у сприянні навчальному мотиваційному клімату через переважну зосередженість на процесі опанування технікою вправ, ніж на результатах, заохочення особистого вдосконалення та врахування докладених студентами зусиль, що додає імовірності досягнення ними більш самовизначеної мотивації дбати про особистий розвиток власних рухових навичок і здібностей [7]. Між іншим, слід прагнути співпраці та взаємодопомоги у виконанні взаємозалежних завдань у групах, у такий спосіб створювати соціальні зв'язки і зменшувати майже природну тенденцію студентів демонструвати свої вміння іншим [8]. Однак завдання на розвиток самостійності учнів передбачають існування пропозицій широких можливостей вибору з доконечним поясненням і демонстрацією завдань, які необхідно виконати, надаючи їм можливість обрати найкращий спосіб реалізації [6]. У напрямку розвитку переважно автономної поведінки, робота викладачів має спрямовуватися на заохочення внутрішньої мотивації студентів шляхом індивідуалізації та адаптації стилю викладання до характеристик і рівня успішності вихованців, а також спонукання їх до активної участі в процесі прийняття рішень. Зокрема вважається, що викладачам бажано звертатися до учнів з раціональним та логічним поясненням важливості фізичної культури, сприяючи розвитку активного способу життя та необхідної рухової майстерності для

набуття специфічних технічних навичок [8].

**Висновки.** Отже, навчальні заняття фізичного виховання можна розглядати ключовим елементом підвищення рівня фізичної активності і боротьби з малорухомим способом життя. Навчальний мотиваційний клімат, задоволення базових психологічних потреб (особливо компетентності), а також автономна мотивація є складовими ефективною і результативною практики фізичної активності. Завданням викладачів є планування та розвиток професійної діяльності з фокусом уваги на зусилля, наполегливість, пізнання, емоції та поведінку студентів як способу посилення їхніх намірів бути фізично активними. Елементарне фізичне виховання дозволяє учням отримати позитивний досвід в освітньому середовищі та покращити їхні міжособистісні стосунки.

#### **Список літератури:**

1. R. Chacón-Cuberos et al. (2018) An Exploratory Model of Psychosocial Factors and Healthy Habits in University Students of Physical Education Depending on Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 15, no. 11. P. 2430.
2. Lin, B., Teo, E.W., Yan, T. (2022) Development and Validation of Chinese University Students' Physical Activity Motivation Scale Under the Constraint of Physical Education Policies. *Frontiers in Psychology*. Vol. 13.
3. Guo, J. (2022) Influencing Factors of College Students' Use of Sports Apps in Mandatory Situations: Based on UTAUT and SDT. *BioMed Research International*. Vol. 2022. P. 1–12.
4. I. Portela-Pino et al. (2019) Gender Differences in Motivation and Barriers for The Practice of Physical Exercise in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 17, no. 1, P. 168.
5. Seo, Y.-J., Ha Y. (2019) Gender Differences in Predictors of Physical Activity among Korean College Students Based on the Health Promotion Model.



*Asian/Pacific Island Nursing Journal. Vol. 4, no. 1. P. 1–10.*

6. L. Cid et al. (2019) Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future. *PLOS ONE. Vol. 14, no. 5. P. e0217218.*

7. M. Remskar et al. (2022) Exercising body but not mind: A qualitative exploration of attitudes to combining physical

activity and mindfulness practice for mental health promotion. *Frontiers in Psychology. Vol. 13.*

8. H. Pasi et al. (2021) Predicting school students' physical activity intentions in leisure-time and school recess contexts: Testing an integrated model based on self-determination theory and theory of planned behavior. *PLOS ONE. Vol. 16, no. 3. P. e0249019.*

### Information about the Authors/Відомості про авторів

1. **Грекова Тетяна Анатоліївна**, кандидат медичних наук, доцент, кафедра патологічної фізіології з курсом нормальної фізіології, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, Запоріжжя, Україна.

**Hrekova Tetiana Anatoliivna**, MD, PhD, Associate Professor, Department of Pathophysiology with a course of Normal Physiology, Zaporizhzhia State Medico-Pharmaceutical University, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: [grekovata@gmail.com](mailto:grekovata@gmail.com)

ORCID ID: 0000-0001-9946-3336

2. **Мельнікова Ольга Валеріївна**, кандидат медичних наук, доцент, кафедра патологічної фізіології з курсом нормальної фізіології, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, Запоріжжя, Україна.

**Melnikova Olha Valeriivna**, MD, PhD, Associate Professor, Department of Pathophysiology with a course of Normal Physiology, Zaporizhzhia State Medico-Pharmaceutical University, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: [gmelnikovaolga@gmail.com](mailto:gmelnikovaolga@gmail.com)

ORCID ID: 0000-0002-6807-8440

3. **Каджарян Єлизавета Віталіївна**, кандидат медичних наук, доцент, кафедра патологічної фізіології з курсом нормальної фізіології, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, Запоріжжя, Україна.

**Kadzharian Ielyzaveta Vitaliivna**, MD, PhD, Associate Professor, Department of Pathophysiology with a course of Normal Physiology, Zaporizhzhia State Medico-Pharmaceutical University, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: [kadzharyan@zsmu.edu.ua](mailto:kadzharyan@zsmu.edu.ua)

ORCID ID: 0000-0002-3640-0749

4. **Крaшевський Артем Володимирович**, асистент, кафедра патологічної фізіології з курсом нормальної фізіології, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, Запоріжжя, Україна.

**Krashevskiyi Artem Volodymyrovych**, MD, Assistant, Department of Pathophysiology with a course of Normal Physiology, Zaporizhzhia State Medico-Pharmaceutical University, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: [krashevskiyi.a.v@zsmu.edu.ua](mailto:krashevskiyi.a.v@zsmu.edu.ua)

ORCID ID: 0000-0001-5998-7151