



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

«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

**збірник тез науково-практичної internet-конференції
з міжнародною участю
присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової**

23-24 квітня 2020 року

Харків – 2020



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

«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової

23-24 квітня 2020 року, м. Харків

Збірник наукових праць

Випуск 1

Харків - 2020

УДК 614.02 (06)

Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини
//Збірник наукових праць. – Харків, 2020. – Випуск 1. – 228 с. (укр.)

Даний випуск містить матеріали науково-практичної internet - конференції з міжнародною участю, присвячений пам'яті професора О.В. Пешкової (23-24 квітня 2020 року, місто Харків)

У збірнику розміщені наукові статті викладачів, молодих вчених, аспірантів, магістрантів, студентів, функціонерів сфери фізичної терапії та фізичної культури та спорту.

Тематика збірника:

- Актуальні питання фізичної терапії;
- 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 відбиваються в міжнародних науково метричних базах даних **Google Scholar**

Друкується в авторській редакції

Зауваження, побажання та пропозиції направляти на e-mail:

- ✓ sport@nuph.edu.ua
- ✓ anastasiaevelika89@gmail.com

©Національний фармацевтичний університет, 2020

©Автори, 2020

Берловський Д.А., Гладченко О.М. ОСОБЛИВОСТІ БУДОВИ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ КРУПНИХ СУГЛОБІВ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ІХ ТРАВМУВАННЯ	47
Крайняк О.Є. МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ ПАЦІЄНТІВ З УРАЖЕННЯМ ПЛЕЧА У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	49
Маколінець В.І., Маколінець К.В., Морозенко Д.В., Глєбова К.В. ВПЛИВ УЛЬТРАЗВУКУ НА РЕПАРАТИВНУ РЕГЕНЕРАЦІЮ КІСТКОВОЇ ТКАНИНИ ПІСЛЯ ВВЕДЕННЯ ТИТАНОВИХ ІМПЛАНТАТІВ	52
Танькут О.В., Леонтєва Ф.С., Морозенко Д.В., Воронцова М.П., Леонтєва Л.В. БІОХІМІЧНІ КРИТЕРІЇ ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗАНЬ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ІV СТАДІЄЮ ГОНАРТРОЗУ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ	55
Єрмоменко Р.Ф. ВАЖЛИВІСТЬ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «КЛІНІЧНА ТА ФУНКЦІОНАЛЬНА ДІАГНОСТИКА» У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «227 ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»	58
Кобзіна М.П., Туренко В.Н. СУЧАСНИЙ ПІДХІД В ЗАСТОСУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ РУХОВОГО РОЗВИТКУ	60
Боровик О.І. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОРГАНІВ ЗОРУ В УКРАЇНІ	62
Сидорашко Д.О. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ПРЕНЕСЕНОГО ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ	65
Arai Yoichi CANCER CELLS CAN BE DESTROYED AT 37 °C	67
Макарова Н.В. АНАЛІЗ ШКАЛ ДЛЯ ОЦІНКИ РУХОВИХ НАВИЧОК ЗА МКФ-ДП ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ	71
Шинкаренко О.О. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ З КИЛОЮ ДИСКУ ЗА ДОПОМОГОЮ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ	74
Без'язична О.В., Литовченко В.О., Калмикова Ю.С. ПРОГНОЗ РОЗВИТКУ ОСТЕОАРТРОЗУ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНО КОНТРОЛЬОВАНОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ	77

СЕКЦІЯ 2 **СУЧАСНІ ОСВІТНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ**

Костіна В.В. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ПРАКТИКИ У СОЦІАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ В СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ СОЦІАЛЬНИХ ІНСТИТУЦІЯХ	80
--	----

Денисенко В.О., Несторенко Т.П. ТЕХНОЛОГІЇ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ДОСВІД ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ	83
Клименченко В.Г., Блізнюк С.С. ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ - ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ХРЕБТА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ	85
Павленко Є.Є. ФОРМУВАННЯ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТА ДО ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	88
Лаврінченко Л.І. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	91
Маджар Р.Ю. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В АКСІОСФЕРІ ОСОБИСТОСТІ	94
Павленко Т.В., Павленко В.О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ	97
Романовська О.О. УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	100
Науменко Н. В., Козлов А. В., Дрожик Л. В. ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	103
Коноваленко О.К., Товстоплєт О.С. ШЛЯХИ ЗАЛУЧЕННЯ ФІЗИЧНО ПАСИВНИХ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ В ХНУРЕ	106
Успенська В.М. ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГІВ У ПІСЛЯДИПЛОМНІЙ ОСВІТІ ДО ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	109
Лозоворчук А.Р. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	112

СЕКЦІЯ 3 **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Несен О.О., Блізнюк С.С. ДО ПИТАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОРГАНІВ ЗОРУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	115
Захарова Д., Козіна Ж.Л. ЗВУКОТЕРАПІЯ ПРИ БЕЗСОННІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ТИБЕТСЬКИХ ЧАШ	118
Козін С.В. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДВОХ МОДЕЛЕЙ ВИСУ НА ОДНІЙ РУЦІ В СКЕЛЕЛАЗІННІ З ТОЧКИ ЗОРУ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ	121
Колодзько Н.О. ВПЛИВ ІЗОТЕРАПІЇ НА САМОПОЧУТТЯ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ	124

ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Науменко Н. В.¹, Козлов А. В.², Дрожик Л. В.²

¹Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

²Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто проблему нездоров'я сучасної студентської молоді; схарактеризовано сутність феномену «здоров'я» як динамічної категорії, що несе в собі фізичне, соціальне, психічне та духовне навантаження; виявлено шляхи формування здоров'я молодого покоління на освітньо-виховному рівні.

Ключові слова: здоров'я, складові здоров'я, студентська молодь, заклади вищої освіти.

Вступ. Проблема здоров'я молоді в умовах сьогодення набуває глобального значення, яка на соціальному рівні визначає його можливості щодо суспільного існування, а на індивідуальному рівні – його можливості щодо саморозвитку, самовдосконалення та самоактуалізації. Соціально-економічні негаразди, які останнім часом відбуваються в світі та державі, розвиток інформаційно-комунікативних технологій, вільний доступ до будь-якої інформації, масове поширення шкідливих звичок, пропаганда моральної розбещеності, агресії та жорстокості призвели до нездоров'я підростаючого покоління та студентської молоді. Відповідальність за це покладається не тільки на батьків та соціальне оточення, а й, великою мірою, на систему освіти будь-якого рівня, оскільки формування здорової особистості починається з родини, школи, і продовжується в студентському віці, де створюється підґрунтя та відбувається засвоєння моральних норм поведінки, формується соціальна спрямованість, відповідальне ставлення до власного життя та благополуччя. Реальна освітня практика поки що не в достатній мірі забезпечує

збереження й поліпшення стану здоров'я сучасної молоді, що змушує замислитись кожного щодо майбутнього здоров'я нації в цілому.

Мета дослідження є висвітлення актуальних шляхів збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді у закладах вищої освіти.

Матеріали та методи – теоретичні: аналіз наукової літератури для визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; практичні: опитування, бесіди, тестування, спостереження для виявлення шляхів збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Отримані результати. Аналіз наукової літератури та публікацій щодо еколого-демографічної ситуації, що склалася на початку нового тисячоліття, змушує замислитись кожного, хто дбає про власне життя і здоров'я, про майбутнє своїх нащадків і людства взагалі та про необхідність зміни наших уявлень про здоров'я людини як феномен.

В своїх дослідженнях В. Бобрицька зазначає, що ситуація зі станом здоров'я населення в Україні погіршується ще й низьким рівнем знань переважної більшості людей щодо фундаментальних

законів раціонального формування, збереження та зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя, у зневажливому й нерідко безвідповідальному ставленні до цієї єдиної онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом із життям [1].

Єдиним способом розв'язання проблеми є кардинальна зміна поглядів людини на причини та наслідки нездоров'я. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання людини, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно з вимогами сьогодення [2].

Поняття «здоров'я» достатньо складне та характеризується результатом взаємодії людини з навколишнім середовищем, умовами її існування, головними мотивами її поведінки та світогляду. На сьогодні немає загальноприйнятого визначення дефініції «здоров'я». Існує більше ніж 480 тлумачень цієї категорії [2].

Ми погоджуємося з О. Савченко, яка зазначає, що здоров'я людини це динамічна категорія, що несе в собі фізичне, соціальне, психічне та духовне навантаження, яка інтегрує чотири складові, що є взаємодіючими, взаємовпливаючими один на одного, інтегруючись, створюють здоров'я людини як цілісність і як цінність [4].

У наукових працях сучасних науковців поняття «здоров'я» тісно пов'язано з поняттям «здоровий спосіб життя».

В своєму дослідженні Ю. Лисицин писав: «Здоровий спосіб життя...краще досягнути на основі вивчення складових здоров'я людини, і, перш за все, умов і виконання їх у тому суспільному договорі, який, по суті, укладає кожний громадянин з державою і суспільством і згідно з яким кожен зобов'язаний вести здоровий спосіб життя для захисту та охорони свого здоров'я і здоров'я інших, а суспільство, держава через свою соціальну політику повинні забезпечувати умови для реалізації здорового способу життя» [3].

Одним із пріоритетних завдань перебудови та модернізації системи вищої освіти в сучасних умовах є формування та розвиток всебічно розвиненої, духовно збагаченої особистості, яка знаходиться в гармонійному стані із собою та навколишнім світом, що передбачено певними концептуальними й директивними документами.

Утвердження феномену здоров'я як цінності визначається політикою держави та реалізується на правовому, соціально-економічному, юридичному, медичному, освітньо-виховному, культурологічному та екологічному рівнях.

На освітньо-виховному рівні заклади вищої освіти мають забезпечувати формування життєвого пріоритету здоров'я, виховання мотивації у студентської молоді щодо необхідності дотримуватись здорового способу життя, оволодіння сучасними технологіями формування, збереження та зміцнення всіх складових здоров'я: фізичного, психічного, соціального та духовного.

З метою реалізації низки державних проєктів щодо збереження та зміцнення здоров'я молоді, формування здорового способу життя населення, закладами вищої освіти, зокрема Національним фармацевтичним університетом та Харківським національним педагогічним університетом імені Г. С. Сковороди, ведеться активна оздоровча робота зі студентами. Переглянуто та оновлено програми фізичного виховання студентської молоді з метою широкого використання інноваційних форм, методів та засобів фізичної культури для більш ефективного впливу на *фізичний розвиток* студентів; підтримується постійна участь студентів у загальноміських та загально-університетських спортивних заходах та змаганнях.

Серед інноваційних форм, завдяки яким студенти залучаються до оздоровлення навіть у позааудиторний час, є челенджи в соціальних мережах («Виконай 20 віджимань та передай товаришу», «Покажи свою ранкову зарядку» та ін.); спортивно-інтелектуальні змагання «Квести» з великими відстанями

між пунктами; проведення та популяризація сучасних форм фізичної активності (паркур, турнікмен, велотріал, фрірайд, скейтбординг); спортивно-історичні змагання серед студентів з козацькими традиціями «Кубок отамана», «Джура» та ін.

Психічна складова здоров'я реалізується через психологічні та соціально-психологічні тренінги, які проводяться зі студентами, та спрямовані на краще розуміння ними власного внутрішнього світу, усвідомленню можливостей зміни себе на краще, допомагають зрозуміти власні почуття, переглянути сформовані стереотипи, навчають ефективним моделям поведінки, комунікаціям і взаєморозумінню. Найкращими, на думку студентів, є тренінги: «Пізнай себе», «Мій емоційний інтелект», «Позитивне мислення», «Конфлікти. Як їх долати?» та інші.

Еколого-валеологічні заходи («Здоров'я молоді – здоров'я нації», «Друге життя», «Молодь – проти СНІДу» та ін.), які постійно проводяться на факультетах, формують *духовне здоров'я* молоді. Під час заходів студенти мають можливість відчувати себе маленькою частиною великого Всесвіту та усвідомити значення особистого прикладу для збереження здоров'я нації та світу в цілому.

Як часто ми зустрічаємося в своєму житті з образами чи нерівністю? Як подолати агресію і жорстокість? Для ґрунтовного висвітлення цієї проблеми, з метою зміцнення та збереження *соціального здоров'я* студентів, Вченою Радою ХНПУ імені Г. С. Сковороди було затверджено «Положення про

дискримінацію і сексуальне насилля, а також створено Комісію із запобігання і протидії дискримінації і сексуального насилля». Якщо у будь-кого виникла проблема, можна завжди отримати кваліфіковану допомогу й дружню підтримку від фахівців.

Висновки. Таким чином, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді визначається способом їхнього життя, який інтегрує потреби студентів та відповідно до них види діяльності. Спосіб життя не можна нав'язати. Кожна людина самостійно формує свій спосіб життя і своє мислення. Проте система освіти має можливість вплинути на зміст та характер способу життя окремої людини, групи чи колективу, створюючи комфортні умови для всебічного гармонійного розвитку молодого покоління.

Список літератури:

1. Бобрицька В.І. 2006. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія. Полтава, 432 с.
2. Бойчук Ю.Д., Науменко Н.В. 2018. Підготовка майбутніх учителів до формування духовного здоров'я молодших школярів : теоретико-методичні аспекти : монографія. Харків, 128 с.
3. Лисицын Ю.П. 1991. Формирование здорового образа жизни, санология – политика и практика в СССР. Советское здравоохранение. № 7. С. 5 – 9.
4. Савченко О.Я. 2002. Реформування шкільної освіти і реалізація її оздоровчої функції. Шлях освіти. № 1. С. 2– 6.

Наукове видання

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У збірнику відображені матеріали науково-практичної internet - конференції з міжнародною участю, присвячені пам'яті професора О.В. Пешкової «Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини» (23-24 квітня 2020 р.)

Відповідальність за наукову достовірність матеріалів
та відсутність плагіату несуть автори

Матеріали публікуються в авторській редакції

Підписано до друку 24.04.2020 р.
Формат 60х84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times ET.
Умов.друк.арк. – 22,79. Тираж 100 екз.

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні ФОП Петров В.В.
Єдиний державний реєстр юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців
№24800000000106167 від 08.01.2009р.
61144, м.Харків, вул. Гв. Широнінців, 79в, к.137, Тел. (057) 7817137
e-mail: bookfabrik@mail.ua