

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ
ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ТА ЗДОРОВ'Я



СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

збірник статей V науково-практичної
internet-конференції
з міжнародною участю

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

18-19
КВІТНЯ
2024
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

18-19 квітня 2024 року, м. Харків

Збірник наукових праць

Випуск 5

Харків – 2024

УДК 613.71

**Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини
//Збірник наукових праць. – Харків, 2024. – Випуск 5. – 229 с. (укр.)**

Даний випуск збірки містить матеріали V науково-практичної internet-конференції з міжнародною участю, присвяченої пам'яті професора О.В. Пешкової (18-19 квітня 2024 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.

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, доцент, м. Харків, Україна.

Галашко В.В., старший викладач ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат педагогічних наук, 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.

Сидорук І.О. СЕНСОРНА ІНТЕГРАЦІЯ ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ ДАУНА	134
Фещак К.В., Кононенко С.А. СУЧАСНІ ПІДХОДИ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ ДАУНА	137

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

Ганчева О.В., Грекова Т. А., Мельнікова О. В., Каджарян Є. В. ОГЛЯД ІНТЕГРАЦІЇ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У МЕДИЧНУ ОСВІТУ	140
Герасименко С.Ю., Квітовська І.С. РЕЙТИНГ НАЙПОПУЛЯРНІШИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СЕРЕД ЮНАКІВ-СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	144
Грибан Г.П. ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	148
Науменко Н.В., Козлов А.В. ОРГАНІЗАЦІЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	152
Пате Юлія, Таможанська Г. В. РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА КУРОРТАХ СЛОВЕНІЯ	157
Сієрік Ірина, Аракелов Валерій ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КУРОРТІ «RIMSKE TERME» у СЛОВЕНІЇ	159
Фещак К.В. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	162

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

Герасименко С.Ю., Домарацька М.В. ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТ 9–10 РОКІВ	165
Герасименко С.Ю., Писар Х.С. РЕЗУЛЬТАТИ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНАКІВ-СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	169
Герасименко С.Ю., Пуравець Х.В. ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДІВЧАТ 9–10 РОКІВ	173
Гончарук А.А, Калько К.О. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В БОРОТБІ З ІНСУЛІНОРЕЗИСТЕНТНІСТЮ У ПАЦІЄНТІВ З МЕТАБОЛІЧНИМ СИНДРОМОМ	177
Коваленко С.М., Лісна А.Г. АКТУАЛЬНІСТЬ ПИТАНЬ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ В УКРАЇНІ ТА У СВІТІ	180
Сенюк І.В., Кравченко В.М., Сулашвілі Нодар НАДАННЯ ПРІОРИТЕТУ СПОСОБУ ЖИТТЯ МЕДИЦИНИ ТА ЗДОРОВ'Ю ПЛАНЕТИ	183
Ястребова О.С. ГЕНОМНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПІДТРИМЦІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	187

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Фещак К.В., Feshchak K.V.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м.Дрогобич, Україна
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Drohobych, Ukraine

Анотація. Дослідження проведено на актуальну в наш час тему, а саме використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі студентської молоді. Обґрунтовано необхідність використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі. Окреслено причини зниження показників здоров'я студентської молоді в наш час. Описано застосування технологій збереження здоров'я в освітньому середовищі. Визначено ефективність тих чи інших методів у зміцненні здоров'я та формуванні у студентів мотивації щодо дотримання основ здорового способу життя. Узагальнено отримані результати дослідження та зроблено необхідні висновки.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, студентська молодь, фізичне виховання, рухова активність, здоровий спосіб життя, освітнє середовище.

Abstract. The study is conducted on a topic that is relevant today, namely the use of health-saving technologies in the educational environment of students. The necessity of using health-saving technologies in the educational environment is substantiated. The reasons for the decline in the health of student youth in our time are outlined. The application of health preservation technologies in the educational environment is described. The effectiveness of certain methods in promoting health and forming students' motivation to follow the basics of a healthy lifestyle is determined. The results of the study are summarized and the necessary conclusions are drawn.

Key words: health-saving technologies, student youth, physical education, physical activity, healthy lifestyle, educational environment.

Вступ. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі є дуже актуальним питанням, так як в наш час стан здоров'я студентської молоді залишає бажати кращого. У зв'язку з цим, все частіше питання збереження здоров'я, розвитку мотивації щодо дотримання основ здорового способу життя, а також формування культури здоров'я привертають увагу великого числа науковців[1]. Дослідження в цьому напрямку тривають постійно, проте наявні показники здоров'я студентів все ще залишаються досить низькими. Саме тому так важливо в освітньому середовищі, де великий відрізок свого часу проводять студенти, створити такі умови, які будуть сприяти зміцненню

здоров'я та формувати у студентів бажання дотримуватися здорового способу життя[2].

Мета дослідження – обґрунтувати необхідність використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі.

Завдання дослідження:

1. Окреслити причини зниження показників здоров'я студентської молоді в наш час.
2. Описати застосування технологій збереження здоров'я в освітньому середовищі.
3. Визначити ефективність тих чи інших методів у зміцненні здоров'я та формування у студентів мотивації щодо дотримання основ здорового способу життя.

4. Узагальнити отримані результати дослідження та зробити необхідні висновки.

Матеріали та методи.

В рамках свого дослідження, спочатку ми зібрали та проаналізували наявну інформацію щодо питань здоров'я студентів та запровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі. Тоді ми провели невелике дослідження методом анкетування серед студентів Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка для визначення показників здоров'я студентів, які будуть складати вихідні дані дослідження. В основу анкети було покладено тест «Здоров'я». Тоді проаналізували результати і протягом двох тижнів проводили систематичні заняття зі студентами^озвикористанням^оздоров'язбережувальних технологій. Після цих занять студентам було запропоновано ще раз пройти анкетування для одержання кінцевих даних дослідження та оцінки ефективності технологій, що застосовувалися.

Методи дослідження: збір даних та аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, анкетування на основі тесту «Здоров'я» та експеримент.

Отримані результати.

Здоров'язбережувальні технології – це комплекс засобів, методів і форм фізичного виховання, які спрямовані на зміцнення здоров'я.^оРезультатом^оздоров'язбережувальних технологій в освітнє середовище має бути формування у студентів мотивації для дотримання основ здорового способу життя, створення в навчальному закладі оздоровчої системи, набуття студентами досвіду для подолання життєвих труднощів, розвиток бажання для постійного фізичного і духовного розвитку, а також зміцнення фізичного, психологічного та соціального здоров'я[3].

Головною причиною зниження показників здоров'я серед студентів є малорухливий спосіб життя, велике навчальне навантаження, а також нераціональне харчування. Вся ця ситуація ускладнюється ще й тим, що під час пандемії і дистанційного навчання студенти почали ще менше рухатися, а життя в стані війни додало ще й неабиякий психологічний тиск і життя в постійному стресі[4].

У процесі дослідження ми здійснювали заходи для профілактики шкідливих звичок, організовували рухову активність та пояснювали студентам необхідність багато рухатися, пояснювали основи раціонального харчування та необхідності дотримання режиму дня[5].

Показники здоров'я студентів оцінювалися на основі отриманих даних після анкетування. Анкета учасника дослідження складалася з 10 запитань, які стосувалися дотримання режиму дня, раціонального харчування, перебування на свіжому повітрі, ранкової гігієнічної гімнастики, загартовування, занять спортом, а також володіння методом аутотренінгу. До кожного запитання було 3 варіанти відповіді, за які можна було отримати 0, 5 або 10 балів. Всі бали сумувалися і кожен студент отримував свою кількість балів. В анкеті також вказувався вік та стать студента і наявність або відсутність шкідливих звичок. У випадку наявності шкідливих звичок студенту знімалося 10 балів з набраних ним. Таким чином стан здоров'я студентської молоді оцінювався до та після запровадження здоров'язбережувальних технологій.

В результаті дослідження ми отримали наступні дані:

Таблиця 1. Дані проведеного дослідження.

	Варіант А		Варіант Б		Варіант В	
	ВД	КД	ВД	КД	ВД	КД
Питання 1	28%	34%	48%	56%	24%	10%
Питання 2	19%	32%	27%	40%	54%	28%
Питання 3	24%	30%	52%	56%	24%	14%
Питання 4	26%	38%	36%	49%	38%	13%
Питання 5	20%	29%	39%	45%	41%	26%
Питання 6	26%	35%	54%	55%	20%	10%
Питання 7	26%	32%	58%	60%	16%	8%
Питання 8	10%	25%	48%	50%	42%	25%
Питання 9	54%	57%	14%	25%	32%	18%
Питання 10	20%	60%	52%	30%	28%	10%

де ВД – це вихідні дані, а КД – це кінцеві дані дослідження.

Отримані дані дослідження показують, що навіть таке невелике дослідження показує свій позитивний ефект та ще раз доводить необхідність запровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі студентської молоді.

Висновки. У процесі свого дослідження ми помітили, що основною причиною зниження показників здоров'я у студентської молоді є малорухливий спосіб життя[6]. Спостерігали, як запровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій впливають на показники здоров'я студентів. Зрозуміли, що дане питання набагато глибше і складніше, ніж здається на перший погляд, а змінити думку студентів в межах одного дослідження неможливо. Проте позитивні зрушення навіть у такому випадку все ж є. Тому ми дійшли висновку, що слід в освітньому середовищі особливу увагу звернути на питання, які стосуються здоров'я, вести постійну роботу зі студентами, розробляти нові неординарні способи для того, щоб змотивувати їх до дотримання основ здорового способу життя. Так як тільки зміна свого способу життя

може докорінно змінити ситуація зі станом здоров'я студентської молоді.

Список літератури:

1. Дехтєвська О. Здоров'язбережувальні технології: *підручник*. Житомир, 2017. – С. 18-21.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: *підручник*. Житомир: Рута, 2009. – С. 35-39.
3. Колишкін О.В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури: *навчальний посібник*. Суми: СДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. – С. 267-273.
4. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студентів вищих навчальних закладів: *навчальний посібник*. Вінниця: ВДПУ, 2003. – С. 112-120.
5. Антонюк Л.В. Формування здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі: *навчальний посібник*. Житомир, 2014. – С. 7-13.
6. Каленіченко Л.Г. Здоров'язбережувальні технології в практиці викладання різних навчальних дисциплін: *навчальний посібник*. Житомир, 2017. – С. 29-35.

Відомості про авторів/Information about the Authors

Фещак Катерина Володимирівна, аспірантка, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна.

Feshchak Kateryna, post-graduate student, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Drohobych, Ukraine.

e-mail: katerina.feshchak@dspu.edu.ua

ORCID: 0009-0007-8595-8056

Наукове видання

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ**

У збірнику відображені матеріали V науково-практичної internet - конференції з міжнародною участю, присвяченої пам'яті професора О.В. Пешкової «Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини» (18-19 квітня 2024 р.)

Матеріали публікуються в авторській редакції

Підписано до друку 27.04.2024 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times ET.
Умов.друк.арк. – 22,79. Тираж 100 екз.
Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні ФОП Пісня О.В.
02000, м.Київ, вул. Спаська 9а,
Тел. (068) 8477573
printhouse.ua@gmail.com