

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з
міжнародною участю
«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та
збереження здоров'я людини»**



28-29 березня 2024 року

Харків, 2024

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»

УДК[615.8/ 796.035.8](043)

М 75

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»: збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. 273 с.

Редакційна колегія:

Редактор:

Сверчкова О. В, старший викладач кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. наук з фіз. виховання та спорту

Члени редакційної колегії:

Пустовойт Б.А., завідувач кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, доктор медичних наук, професор

Калмикова Ю.С., доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент

Калмиков С.А., декан факультету фізичної терапії та здоров'я людини, доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, кандидат медичних наук, доцент

Пашкевич С.А., доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. мед. наук, доцент

Литовченко В.О., професор кафедри екстреної та невідкладної медичної допомоги, ортопедії та травматології Харківського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор

В збірнику тез представлено теми за напрямками роботи конференції: сучасні освітні оздоровчі стратегії та інноваційні технології; медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти здоров'я; сучасні підходи до фізичної терапії та ерготерапії при різній патології; формування мотиваційних принципів здорового способу життя; спортивна медицина та адаптивне фізичне виховання; спорт як пріоритетний напрям у формуванні здорового способу життя.

Матеріали представляють науковий інтерес для здобувачів I-III рівнів вищої освіти, фізичних реабілітологів/терапевтів, ерготерапевтів, лікарів фізичної та реабілітаційної медицини, науково-педагогічних працівників, вчителів закладів дошкільної та загальної середньої освіти, тренерів, спортсменів.

© «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини», 2024

Кривенцова І., Іщенко Н. Футбол як засіб розвитку спритності в учнів старших класів	140-145
Кузьміна І.Ю. Формування здорового способу життя студентської молоді	146-151
Кучмєєв О.О. Фізкультурно-оздоровчі технології як компонент реабілітаційних програм	152-157
Лебець Н.В. Роль ерготерапевта у пілотному навчальному проєкті підтриманого проживання «Тренувальна квартира» для осіб з інвалідністю	158-164
Литовченко М.А. Адаптивний спорт як напрям реабілітації та соціалізації ветеранів	165-170
Лобанов В.С., Калмикова Ю.С., Лобанова А.Ю. Фізична терапія при сколіотичній хворобі початкових ступенів	171-173
Мaksimova К.V. Characteristics of the concept of «health» nowadays	174-178
Олефіренко К.О. Сучасні підходи до фізичної терапії після оперативного лікування переломів гомілковостопного суглоба	179-185
Орфін А.Я., Мазепа М.А. Динаміка показників функціонального стану серцево-судинної системи у людей що живуть з ВІЛ на стадії СНІДУ під впливом програми фізичної терапії	186-190
Палічук Ю.І., Свєрчкова О.В. Організація позакласної роботи з дівчатами старших класів засобами оздоровчої аеробіки	191-196
Пальчук М.Б., Сухомлинов Р.О., Кенцицька І.Л. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання бадмінтону як засобу дозвілльєвої діяльності	197-202
Парусова М.О., Гринзовський А.М., Калашченко С.І., Луцак О.О. Динаміки пошукових запитів щодо домедичної допомоги серед українських користувачів до та після війни, як індикатор біосоціальної реакції на виклики	203-205
Пашкевич С.А., Андрейченко В.І. Роль фізичної терапії при сечокам'яній хворобі в Україні та в інших країнах	206-210
Прилуцький С.П., Коркоц А.Б. Доцільність застосування приладів мікрохвильової (НВЧ) терапії для регенерації міоцитарних систем опорно-рухової функції	211-212
Пустовойт Б.А., Симоненко А.М., Калмикова Ю.С. Фізична терапія при остеоартрозі колінного суглоба І-ІІ ступеню на поліклінічному етапі	213-219
Рогова В.В., Манучарян С.В. Актуальність телереабілітації в Україні	220-223



ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кузьміна І.Ю.

*Харківський національний медичний університет, кафедра загальної та
клінічної патофізіології. ім. Д.О.Альперна, Харків, Україна*

Анотація. У статті розглядається питання особливостей формування навичок здорового способу життя. Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки, що складає методологічні дослідження проблем здоров'я. Здоровий спосіб життя є предметом наукового дослідження широкого кола сучасних вітчизняних і зарубіжних учених, вимагаючи конкретизації в межах наукової діяльності. Важливість такого дослідження закріплена численними державними документами, законами, постановами й указами, що визначають формування навичок і здібностей молоді до формування, збереження і зміцнення здоров'я, що є одним із пріоритетних завдань сучасної медицини. Належну увагу приділено розгляду питання формування культури здоров'я, здорового способу життя, збереження та його зміцнення.

Ключові слова. мотивація, здоровий спосіб життя, студентська молодь, зміцнення здоров'я людини.

Вступ. Проблема здоров'я людини та пошук шляхів її вирішення є однією із важливих завдань сьогодення. Розуміння стану людини тісно пов'язано із загальним її уявленням про особистість і механізми його розвитку. Психічне та фізичне здоров'я – це два життєво важливих напрямки життя, які тісно пов'язані та взаємозалежні і мають вирішальне значення для загального благополуччя молоді, суспільства та країни [1].

Мета дослідження – проаналізувати особливості формування здорового способу життя студентів і молоді.

Матеріал і методи. У сучасних умовах зростає значущість і цінність вищої освіти, особисто в майбутній професійній діяльності молоді. Однак у практиці трудової активності вимагається не тільки цілісність професійної підготовки майбутніх фахівців, а й високий рівень здоров'я як необхідної



умови виконання особистістю різноманітних наукових, соціальних та фізичних функцій. Саме тому збереження та зміцнення здоров'я у закладах вищої освіти (ЗВО) потрібно розглядати як основу підготовки майбутнього фахівця до формувати в нього знання, які сприяють усвідомленню здорового способу життя й упровадженню результатів навчання в практику повсякденної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Аналіз різних визначень поняття «здоров'я» засвідчив, що більшість авторів вважає здоров'я станом організму людини. У деяких працях здоров'я визначається іншими смисловими термінами: взаємодія, рівновага, властивість, показник, явище, можливість, процес тощо. Здоров'я має пояснюватися з позицій концепції активного самозбереження та саморозвитку організму. У Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Світовий досвід засвідчує, що найвагомим фактором, який визначає стан здоров'я, є спосіб життя, який веде людина. А перспективою поліпшення здоров'я виступає системна діяльність в напрямку формування здорового способу життя, що є набагато ефективнішою та економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків недбалого ставлення до власного здоров'я [2].

Питання, що пов'язані зі здоровим способом життя, є вкрай важливими для кожної людини, але особливого значення вони набувають для людини молоді. Молодь є стратегічним ресурсом розвитку країни, виступає як активна суспільна сила. Україною прийнято ряд важливих державних документів, які спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих, розвиток соціально-активної, фізично здорової та духовно багаті особистості. Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'я освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. Формування здорового способу життя та культури здоров'я молоді, намагаються використовувати свої можливості в напрямку гармонійного розвитку здібностей молодих людей .



Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз досліджень свідчить про те, що збереження здоров'я – багатоаспектне і міждисциплінарне явище. Проблема формування здорового способу життя у молоді є актуальною і може розглядатися в різних площинах: психолого-педагогічний супровід формування ведення здорового способу життя; своєчасна діагностика здоров'я у студентів, які схильні до розумової роботи. Суттєвим моментом є формування позитивної спрямованості до правильної організації життєдіяльності молоді, спрямованої на збереження і зміцнення їх здоров'я [3].

Збереження та зміцнення здоров'я – це динамічна характеристика процесу життєдіяльності людини, що характеризується наявністю знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'я. Основними принципами формування здорового способу життя молоді є:

- принцип науковості й доступності знань, відповідних наукових знань для всіх ланок освіти та взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом;

- процес формування здоров'я людини, природних і соціальних умов його збереження та зміцнення організується як системний педагогічний процес, спрямований на гармонійний і різнобічний розвиток особистості;

- передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній про здоров'я та здоровий спосіб життя;

- систематичне поповнення, оновлення, удосконалення знань про здоровий спосіб життя;

- планів і програм на основі рівня знань для різних, відносно самостійних типів навчальних закладів з урахуванням потреб, інтересів усіх суб'єктів навчально-виховного процесу.

Досвід оздоровчої діяльності створює відповідну цілеспрямовану потребу здоров'я, що і є основою вироблення власного стилю здорової поведінки [4].

Формування збереження та зміцнення здоров'я в студентів потребує значних зусиль. Оскільки ефективність таких намагань проектується на майбутнє й не кожен студент здатен вирішити це завдання самостійно, необхідна цілеспрямована система виховання та навчання, орієнтована формувати здоровий спосіб життя.

Для цього педагогу потрібно врахувати, як саме можна сприяти зміні переконань студентів, оскільки саме визначає здорову поведінку людини на майбутнє.



Стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя людини залежить від відсутності у нього деяких розладів загального самопочуття. З приводу цього, здоров'я розуміється, як стан благополуччя, при якому людина реалізує власні здібності.

На здоров'я впливають різноманітні фактори, такі як, складнощі в особистому житті, конфліктні ситуації на роботі, побутові проблеми, нездоровий спосіб життя, інформаційні перевантаження, політичні та економічні катаклізми в країні, пандемії та ін.

Психічні розлади впливають на розвиток серцеве-судинних захворювань, які мають першість у структурі патології населення.

Осмислення проблеми здоров'я молоді і студентів та пошук шляхів її вирішення є однією із важливих завдань для науковців різних галузей. Важливо створити досконалий підхід до клінічної практики фахівця, з метою розуміння основних вимог до лікаря, який повинен: 1) визнати, що його стосунки є ключовими для надання медичної допомоги; 2) використовувати самосвідомість пацієнта як діагностичний та терапевтичний інструмент; 3) враховувати особливості протікання хвороби пацієнта; 4) вирішувати, які аспекти біологічної, психологічної та соціальної сфери є найбільш важливими для розуміння та зміцнення здоров'я молоді [5].

Важливим є розуміння проблеми порушення здоров'я молодої людини, як захворювання, яке спричинено деякими патологічними факторами. Передвісниками цих захворювань є стреси, які подальшому призводять до неврозів та ускладнюються серйозними психічними розладами.

Стреси стали складовою частиною життя сучасної людини. Поширені психічні розлади, такі як психологічний стрес, тривожність та депресія, є найбільш частими ускладненнями, особливо серед молоді та студентів завдяки великим навантаженням під час освітнього процесу та розумової діяльності.

Загальною метою розробки ефективної системи якісних і доступних послуг є сприяння стану здоров'я і добробуту, запобіганню патологічним розладам, надання терапевтичної допомоги та одужанню, зменшенню рівня смертності, захворюваності та інвалідності.

Виділено чотири ключові цілі, які є пріоритетними у напрямку допомоги молоді: 1) зміцнення ефективного керівництва та управління в галузі здоров'я; 2) забезпечення комплексних послуг які створюються на підставі сучасних питань загального стану студентів; 3) впровадження стратегії для забезпечення розвитку та зміцнення фізичного здоров'я; 4) проведення доказових наукових досліджень у галузі молоді та спорту з приводу здорового способу життя [6].

Досягнення ефективної системи допомоги молоді по зміцненню здоров'я вимагає чітких дій нашої країни і має керівну роль у громадянському суспільстві для реалізації національних інтересів. Популяризація нормального стану здоров'я є досить важливою функцією, яка дає змогу людині



здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні, біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування фізичних систем в організмі. Добрий стан здоров'я дає змогу людині здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні суспільні, біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування організму. Зміст здоров'я не вичерпується лише медичними і психологічними критеріями, а охоплює ті соціальні норми, що впливають на життя студентів та молоді [7].

Система вищої освіти у сфері охорони здоров'я потребує професійного та диференційованого удосконалення до змісту навчальних програм та до методології навчання. Необхідність забезпечення сучасної системи охорони здоров'я молодого покоління впливає на якість медичної допомоги. За роки незалежності в Україні було здійснено багато позитивних змін, які потребують здійснення контролю в сфері охорони здоров'я населення. З цією метою планується впровадження сучасних методів діагностики та лікування.

Висновки. Здоров'я людини сприяє розвитку особистості і дає можливість враховувати свої фізичні й психічні можливості. При цьому, здоров'я молодого покоління дає змогу задовольняти індивідуальні, біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування фізичного стану організму.

Здоров'я молоді здатне до самореалізації своїх життєвих потреб та пов'язано з такими якостями, як цілеспрямованість, активна життєва позиція та самоконтроль. Об'єднання зусиль суспільства можливо шляхом розробки та реалізації удосконалення питань фізичного здоров'я та спорту молодого покоління, що допоможуть нормальному функціонуванню організму та забезпечить досягнення емоційного благополуччя в Україні. Отже, залучення молоді до здорового способу життя варто починати з формування в неї мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення повинна стати ціннісним мотивом, що формує, регулює та контролює спосіб життя людини.

Література

1. Коляда: Н. В., Король С. М., Король С. А. Методики формування здорового способу життя : конспект лекцій– Суми : Сумський державний університет, 2021. – 183 с.
2. Шлозберг С. Про здоровий спосіб життя / С. Шлозберг, Л. Непорент - К: . Изд. дом «Вільямс», 2019 – 256 с.
3. Отравенко О. В. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. Здоровье, спорт, реабилитация / № 4, 2016. С. 47-50.
4. Черній В. Історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя. / В. Черній // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів: Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – С. 57-63.

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»



5. Сивохоп Я. М. Основні підходи щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота». № 18. 2010 р. С. 94-98.

6. Бондаренко О.М. Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді / О.М. Бондаренко, М.Г. Чобітько // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 2010. – Випуск 3. – С.160–166.

7. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посібник / Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, І. О. Бодренкова. – Харків : УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.

Дані про автора:

Кузьміна Ірина Юріївна,

професор кафедри загальної та клінічної патофізіології.ім. Д.О.Альперна
Харківського національного медичного університету,

доктор медичних наук, професор

м. Харків, проспект Науки,4

e-mail: irina.u.kuzmina@gmail.com

Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»

ЗБІРНИК ТЕЗ

VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з
міжнародною участю
«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження
здоров'я людини»

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Редактор:

Ольга СВЕРЧКОВА

Видання Харківської державної академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури

Україна, 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99

Харків, 2024