



**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

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

СЕКЦІЯ 5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Альохіна Н. В., Косілова О. Ю.

ПСИХОГІГІЄНА ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ 159

Дидюк Н.А., Деркач Л.П.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧЕСКІЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ЗАНЯТИЯМИ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА 162

Міщиха Л.П., Кулеша-Любінець М.М.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 165

Горшанкова Т.О., Гелета Д.Д.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 168

Кондратюк С.М.

ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО
ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я 171

Сабатовська-Фролкіна І.С., Пляка Л.В.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ЗВО 174

Грохова Г.П., Прісич О.Ю.

МОТИВИ ЩОДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ
ФІЗИЧНОЮ РЕКРЕАЦІЄЮ 177

Церковна О.В., Осіпов В.М., Коновалов Д.О.

ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я І МОТИВАЦІЙНИХ
ПРІОРИТЕТІВ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ 179

СЕКЦІЯ 6

СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Bowei Qian, Koval M.

SPORT AS AN ACTIVATION COMPONENT OF HEALTHY LIFESTYLE
AT STUDENT YOUTH IN CHINA 182

Лобанёва О. В.

АДАПТАЦИЯ И ИНТЕГРАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ МЕДИЦИНСКИХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 185

Власко С.В., Катихін В.М.

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ У
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ АРМРЕСТЛЕРІВ 187

Захватова Т.Е.

ДИАГНОСТИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 189

Знак В.Є.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ
МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ З БОКСЕРІВ 192

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Горшанкова Т.О., Гелета Д.Д.
Харківський національний університет радіоелектроніки,
м.Харків, Україна

Анотація. Розглянуто проблеми здоров'я молоді в Україні, причини його погіршення, способи формування здорового способу життя. Пріоритетним напрямком формування здорового способу життя визначено формування в молоді відповідального ставлення до свого здоров'я, усвідомлення та розуміння переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

Ключові слова: здоров'я молоді, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, шкідливі звички.

Вступ. На сьогоднішній день в нашій країні знижується рівень здоров'я населення, а особливо, погіршилося здоров'я і фізична підготовленість дошкільників, учнівської та студентської молоді, різко падає рівень народжуваності і скорочується середня тривалість життя, та щороку зростає кількість людей з різними психічними та фізичними вадами, а зусиль держави і громадськості щодо запобігання цій тенденції поки що недостатньо. Проблема впровадження здорового способу життя в молодіжному середовищі переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки України.

Мета – теоретичне дослідження здоров'я українських підлітків та молоді; визначення факторів, які впливають на дотримання молоддю здорового способу життя та формують у неї мотивацію до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Матеріали та методи. Зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім'ї тощо),

так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю).

За останні десять років спостерігається негативна динаміка зростання захворюваності молоді практично за всіма класами хвороб. Загальна захворюваність підлітків збільшилася на 30,9% [2]. Підлітки мають найвищі показники захворюваності щодо ендокринної патології, хвороб нервової системи, кістково-м'язової системи, частоти травм і отруєнь порівняно з іншими групами населення. Частота артеріальної гіпертензії в підлітків за останні роки збільшилася більш ніж в 3 рази і сьогодні виявляється в 12-38% випадків. Випадки інфаркту та інсульту все частіше трапляються в молодому віці, особливо у чоловіків. Найвищими серед молоді є темпи приросту захворюваності на злоякісні новоутворення (в 2,3 рази), а також розлади психіки та поведінки (в 2 рази).

З кожним роком також збільшується кількість учнів та студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Це обумовлено багатьма причинами, в тому числі і кризою в національній системі

фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам. Наприклад, заняття з фізкультури у школах та університетах здебільшого орієнтовані на систему нормативів, тому шкільна фізкультура перетворюється у багатьох випадках на примусову діяльність, дітям неможливо прищепити потребу у фізичних навантаженнях. У результаті тільки 13% молодих людей регулярно займаються фізичною культурою і спортом, нерегулярно – 54%, взагалі не займаються 33% [3]. Дослідження популярності фізичного виховання в США показало, що його основою є виховання спортивних пріоритетів і навичок у дітей змалку та поважного ставлення до спортивних досягнень у сім'ї та в навчальних закладах.

Гіподинамія, сидячий спосіб життя у навчальних закладах і вдома призвели до ослаблення серцево-судинної системи та захисних функцій організму. Зважаючи на це, за останні 25 років у Канаді Фінляндії, Японії та низці інших країн сформувалася державна політика, спрямована на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності та їхнє поєднання з раціональним харчуванням, профілактикою негативних звичок, збереженням екології тощо. Результати досить значні: смертність людей молодого та середнього віку скоротилася в кілька разів, середня тривалість життя збільшилася від 10 до 20 років, різко зросла життєва спроможність населення, його добробут.

Зміна ритму життя, перевтома, постійне нервово напруження, а також стресові ситуації, дестабілізація життя суспільства, невпевненість у майбутньому, розповсюдження шкідливих звичок, нездоровий спосіб життя призводять також до психічних розладів і відхилень у соціальній поведінці.

Статистика свідчить про загострення в Україні таких негативних явищ, як: поширення серед молоді наркоманії, вживання алкоголю, тютюнокуріння, хвороб, що передаються статевим шляхом, ранньої вагітності [4]. Гостро постає проблема зростання пивного

алкоголізму. Перелік небезпечних для життя та здоров'я молоді факторів є вражаючим і загрозливим. Так, 40% юнаків і 30% дівчат регулярно вживають алкоголь, 10% підлітків пробували наркотики, 32,8 підлітків на кожні 100 000 позбавляються життя самогубством. Уже до 18 років 82% юнаків та 72% дівчат мають досвід паління.

Природно, що ситуація незадовільного психічного стану особистості потребує виходу. Для цього кожен обирає різні способи. Більшість намагається проаналізувати ситуацію та виправити її, але певна частина молоді обирає деструктивні способи вирішення проблем за допомогою цигарок, алкоголю або наркотиків.

За останні 10 років частота хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6-8 разів, смертність серед осіб цієї групи зросла у 40 разів.

Недотримання установок на тверезий спосіб життя призводить перш за все до патологічного впливу на спадковість, порушення дітородної функції. Боротьба з тютюнокурінням і алкоголізмом – це боротьба за здоров'я людини, виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення.

Отримані результати. Нині все більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних і соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. Здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я. Людині варто переорієнтуватися з лікування хвороб на турботу про своє здоров'я, зрозуміти, що причина нездоров'я насамперед не в поганому житті, забрудненому навколишньому середовищі, відсутності належної медичної допомоги, а в байдужості людини до самої себе.

Покращення здоров'я пов'язане, перш за все, зі свідомою, розумною роботою самої людини з укріплення, відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму [4].

Першим важливим кроком для цього є формування мотивації молоді до збереження власного здоров'я, виховання почуття відповідальності за власне здоров'я. Потрібно допомогти усвідомити учням і молоді, що ніякі ліки не здатні зробити людину здоровою. Активний фізичний розвиток, рухова активність, раціональне харчування, духовний розвиток у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем є передумовою та основою здоров'я.

Другим кроком має стати поширення знань щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі. Це потрібно робити, перш за все, за рахунок переорієнтації системи пропаганди із вивчення впливу негативних факторів поведінки на показ переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

Третім кроком має стати засвоєння цих знань і необхідних навичок, що уможливить свідоме ставлення молоді до власного здоров'я та до здоров'я людей із соціального оточення.

Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідної умови для його прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках. Він передбачає знання і дотримання режиму навчання і особистої гігієни, визначення і обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, тютюну, алкоголю. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я.

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Спосіб життя впливає і на фізичний стан здоров'я людини. Оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвитку її тіла і забезпечує високий рівень функціонування систем організму.

Висновки. Отже, у нашому суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з украй низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій молоді щодо здоров'я. Системний підхід до розв'язання проблеми підтримання здоров'я населення означає залучення до вирішення означеної потреби не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо. Як свідчить світовий досвід, головним чинником, що найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя. Тому основним завданням є впровадження здорового способу життя – навчити молодь формувати і берегти власне здоров'я, творчо ставитися до процесу самовдосконалення, як обов'язкової умови повноцінного здорового життя, що є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя.

Список літератури:

1. Дудіна О.О., Іркіна Т.К. Показники репродуктивного здоров'я населення// Здоров'я населення України та діяльність лікувально-профілактичних закладів системи охорони здоров'я. – К.: Преса України. 1999.–С.38-52.
2. Яременко О.О. Балакірева О.М., Вакуленко О.В. «Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи». –К.: Україна. Інститут соціальних досліджень, 2000.-207с.
3. В твоїх руках – здоров'я і життя : збірник розповідей, спогадів, вражень підлітків та молоді – учасників Українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я – 2». – Шпола : Інформ.-метод. ресурсний центр українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я – 2», 2005. – 28 с.
4. Романова Н.Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія / Н.Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т.В. Семигіної. – К. : Пульсари, 2010. – С. 39–48.