

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ
ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І
ЗДОРОВ'Я



СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

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

присвячено пам'яті
професора
О. В. Пешкової

24-25
КВІТНЯ
2025
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

24-25 квітня 2025 року, м. Харків

Збірник наукових праць

Випуск 6

Харків – 2025

УДК 613.71

**Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини
//Збірник наукових праць. – Харків, 2025. – Випуск 6. – 296 с. (укр.)**

Даний випуск збірки містить матеріали VI науково-практичної internet-конференції з міжнародною участю, присвяченої пам'яті професора О.В. Пешкової (24-25 квітня 2025 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.
- Спорт як складова активізації здорового способу життя студентської молоді.

Матеріали відображені в міжнародних наукометричних базах даних
Google Scholar

ISBN

Друкується в авторській редакції

©Національний фармацевтичний університет, 2025
©Автори, 2025

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

Галашко В.В., Ph.D з освітніх, педагогічних наук, старший викладач ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, кандидат педагогічних наук, м. Харків, Україна.

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

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ

Абшилава Д.Р.	17
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СКОЛІОТИЧНОЇ ПОСТАВИ	
Алієв М.Р., Білецька О.М., Манучарян С.В.	20
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ХРЕБТА У ПРАЦЕЗДАТНИХ ОСІБ	
Александров К. А., Козін С. В., Одолян С. Р.	24
ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗІОТЕРАПІЇ ПРИ ТРАВМАХ РОТАТОРНОЇ МАНЖЕТИ ПЛЕЧА НА ПІДГОСТРОМУ ЕТАПІ	
Баннікова Р. О., Отрубяніков В. Р.	28
ДО МЕХАНІЗМУ ДІЇ РІЗНИХ ТИПІВ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ НА СТАН ПАЦІЄНТІВ З ПОСТРАВМАТИЧНИМ ОСТЕОАРТРИТОМ	
Бацала В.Л., Невелика А.В.	33
ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ІНСУЛЬТОМ В ПІЗНЬОМУ ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ	
Белєзної Б.Ю., Таможанська Г.В., Жаботинська Н.В.	37
СУЧАСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ВТРУЧАНЬ У ХВОРИХ З ОПІКАМИ В РІЗНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПЕРІОДИ	
Бершадський Є.А., Латогуз С.І., Шевченко Н.І.	40
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНИХ ОСІБ З ОСТЕОАРТРОЗОМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ ТА ГІПЕРТОНІЧНОЮ ХВОРОБОЮ	
Благий О.О., Латогуз С.І., Шевченко Н.І.	45
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ПОКРАЩЕННЯ РУХЛИВОСТІ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ	
Болдарь Г.Є.	49
ОБМЕЖЕННЯ, ВСТАНОВЛЕНІ ДЛЯ ФАХІВЦІВ З РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ НИМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: КОРУПЦІЙНІ РИЗИКИ ТА ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАКОНОДАВСТВА	
Борзих Н.О., Барабаш С.В., Рой І.В.	53
КЛІНІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ОБСТЕЖЕННЯ В ЕРГОТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ВОГНЕПАЛЬНИХ ПОРАНЕНЬ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК	
Брязкун Т.П., Жученко В.Д., Моїсеєнко С.Д.	57
КОМУНІКАЦІЯ МІЖ ЕРГОТЕРАПЕВТОМ ТА ПАЦІЄНТОМ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ МОЗОЧКА В ПІДГОСТРОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Буйновська В.В., Латогуз С.І., Сивенко О.Л.	61
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ НА ПНЕВМОНІЮ СПРИЧИНЕНУ КОРОНАВІРУСНОЮ ІНФЕКЦІЄЮ COVID-19	

Войчишин Б.	66
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ	
Воронков В.А. Білецька О.М., Манучарян С.В.	70
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ІГРОВІЙ ФОРМІ У ПОСТІНСУЛЬТНИХ ХВОРИХ	
Вороньков О. О., Баннікова Р. О.	74
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОГНІТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЗА ШКАЛАМИ MMSE І MoCA ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ	
Галюк У.М., Мота О.М., Івасик Н.О., Подолюк М.В., Кондро М.М.,	80
Покотило П.Б., Ковальчук С.М	
ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ ПОВЕРХНЕВОЇ АНАТОМІЇ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Григор'єв Є. Б., Селюкова Н. Ю., Базилевський А., Сафронов Д.В.	87
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ТРЕНУВАННІ ТА ВІДНОВЛЕННІ СПОРТСМЕНІВ	
Джунь Валерія О., Кобзіна М.П., Ліва Тетяна	90
РОЛЬ БОБАТ-ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ	
Джунь Владислава О., Невелика А.В., Гурчак І.В.	93
ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	
Жарова І.О., Безлегка А.В.	96
СІМЕЙНО-ІНТЕГРОВАННИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ З ГІПОКСИЧНО-ІШЕМІЧНОЮ ЕНЦЕФАЛОПАТІЄЮ	
Жолоб А.С.	99
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ІНФАРКТУ МІОКАРДА	
Запаранчук М. С.	103
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ІЗ КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ВНАСЛІДОК ІНСУЛЬТУ	
Козир Д. О., Галашко В. В.	107
ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА ПІСЛЯ ФІЗІОТЕРАПІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ТРАВМАМИ ЗВ'ЯЗОК	
Кравчук І.Р., Мятига О.М.	110
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ НЕСПЕЦИФІЧНОМУ БОЛЮ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА НА ДОВГОТРИВАЛОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Кухарук О.Т., Жаботинська Н.В., Підгорний Я.І.	117
ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОЖИРІННІ USE OF PHYSICAL EXERCISE IN COMPLEX REHABILITATION FOR OBESITY	

Лісна А.Г.	120
АКТУАЛЬНІСТЬ ПИТАНЬ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ	
Масюра Ю.С., Горошко В.І.	123
ВИКОРИСТАННЯ ШКАЛИ RANCHO LOS AMIGOS У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТА З ВИБУХОВОЮ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ	
Мирошниченко В. Є., Селюкова Н. Ю., Данько Р.	127
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ІЗ ПІДТРИМКОЮ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ ДЛЯ МОТОРНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК У ПАЦІЄНТІВ З ІНСУЛЬТОМ	
Новіков Д.А.	130
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АНКІЛОЗИВНОМУ СПОНДИЛІТІ У ХВОРИХ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	
Павлевич В.І.	132
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ МІЖХРЕБЦЕВИХ ГРИЖАХ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Пантєєв О.А., Латогуз С.І.	136
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ СКОЛІОЗУ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	
Пащенко А.С., Невелика А.В.	140
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ТЕНДИНОПАТІЇ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ В БАДМІНТОНІСТІВ	
Перець О.В., Любинський Д., Серік І.	147
ЗАХОДИ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ЗНИЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В СЛОВЕНІЇ ТА УКРАЇНІ	
Перець О.В., Селюкова Н.Ю., Рева Л.М.	152
ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ ПРИ БОЛЯХ У ЛЮДЕЙ З ГЕМОФІЛІЄЮ А	
Рябініна Аліна	157
ВІДДАЛЕНИЙ ПЕРІОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ	
Рябініна Аліна	161
КОНТРОЛЬ ФІЗІЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ	
Сегал М.Р. Білецька О.М., Манучарян С.В.	164
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІДЕОМОТОРНИХ ВПРАВ У ПОЄДНАННІ ЗІ СТАТИЧНИМИ І ДИНАМІЧНИМИ ПРИ АМПУТАЦІЇ СТЕГНА	
Селюкова Н. Ю.	168
ВИЗНАЧЕННЯ КЛЮЧОВИХ НАПРЯМІВ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	

Селюкова Н. Ю., Перець О. В.	172
РОЛЬ ЕЛЕКТРОННИХ БАЗ ДАНИХ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ДОКАЗОВОЇ КЛІНІЧНОЇ ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА	
Склярова М.О., Латогуз С.І.	176
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ ПІСЛЯ КОМПРЕСІЙНИХ ПЕРЕЛОМІВ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	
Собченко А. В., Галашко В. В.	180
ПОКАЗНИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ ПІД ЧАС РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Сорока В. М., Таможанська Г. В., Жаботинська Н. В.	184
ВПЛИВ ТРЕНУВАННЯ З ОБМЕЖЕНИМ КРОВОТОКОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ КОЛІННОГО СУГЛОБА У ПАЦІЄНТІВ ГЕРОНТОЛОГІЧНОГО ВІКУ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБУ	
Тетянченко А.В., Невелика А.В.	188
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СУБАКРОМІАЛЬНОМУ ІМПІДЖМЕНТ СИНДРОМУ НА ДОВГОТРИВАЛОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Тищенко О.С., Латогуз С.І.	195
РОЗРОБКА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ З АДГЕЗИВНИМ КАПСУЛІТОМ	
Ткаченко А.Р., Шевчук Ю.В.	198
РОЛЬ ЕРГОТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ГПМК ЗА ГЕМОРАГІЧНИМ ТИПОМ З ПРАВОСТОРОННІМ ГЕМПАРЕЗОМ	
Ушакова А.С., Мятига О.М.	203
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ В ПІДГОСТРОМУ ПЕРІОДІ	
Штепура М.В., Латогуз С.І.	211
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ СКОЛІОЗОМ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГІМНАСТИКОЮ	
Цискарішвілі І.З., Невелика А. В.	214
ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ З ІМПЛАНТАЦІЄЮ МЕТАЛОКОНСТРУКЦІЙ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА	
Чабанова Н.В., Комаров В.В., Бойко А.С., Мірошніков І.С., Садовенко М.О.	218
КОМУНІКАЦІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА З ВІЙСЬКОВИМИ ПІСЛЯ ПОРАНЕНЬ НИЖНІХ КІНЦІВОК	
Черняк Я. К., Баннікова Р.О.	222
ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРУШЕНЬ ЖУВАЛЬНОЇ ФУНКЦІЇ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ДИСФУНКЦІЄЮ СКРОНЕВО-НИЖНЬОЩЕЛЕПНОГО СУГЛОБА	
Шарапановський Ю.В., Мятига О.М.	226

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АМПУТАЦІЇ СТОПИ ПІСЛЯ МІННО-ВИБУХОВОЇ
ТРАВМИ В ПЕРІОД ОПАНУВАННЯ ПОСТІЙНИМ ПРОТЕЗОМ

Юрченко Ю.О., Таможанська Г.В. 237

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРИ
ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ

Жарова І.О., Антонова Г.П. 241

АРГУМЕНТАЦІЯ НЕОБХІДНОСТІ РОЗРОБКИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ
АЛГОРИТМІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ АКРОБАТИКИ НА ПІЛОНІ:
ВИРІШЕННЯ РИЗИКІВ ТРАВМАТИЗМУ ТА М'ЯЗОВОГО ДИСБАЛАНСУ

СЕКЦІЯ 2

СУЧАСНІ ОСВІТНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

Карпенко А. В., Мокрякова М. І. 246

ПРОФІЛАКТИКА СЕБОРЕЇ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ГІГІЄНИЧНОЇ ОСВІТИ ТА
ЕКОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ

Мазун А.А. 250

РОЛЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ МЕДИЧНОЇ
ОСВІТИ - ПРОГРАМУВАННЯ: РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНИХ СИСТЕМ, ЯКІ
ВРАХОВУЮТЬ УНІКАЛЬНІ ПОТРЕБИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТІВ

Мерецький В.М., Мерецька І.В. 254

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У
КОМПЛЕКСНІЙ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ З ОСТЕОАРТРИТОМ КОЛІННИХ
СУГЛОБІВ

Селюкова Н. Ю., Таможанська Г. В., Аракелов В., Пате Ю. 258

ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ТЕРМАЛЬНИХ ВОД РИМСЬКИХ ТЕРМ
СЛОВЕНІЇ ПРИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ ШКІРИ

СЕКЦІЯ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Богачова О.С., Щербина Є.О. 262

ОЦІНКА РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ ТА ПРАКТИКИ ВИКОРИСТАННЯ
СОНЦЕЗАХИСНИХ ЗАСОБІВ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Герасименко О. І., Фролова А.О. 266

ТРАНСФОРМАЦІЯ ХАРЧОВИХ КОМПОНЕНТІВ ПРИ ТЕРМІЧНІЙ ОБРОБЦІ:
ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА РИЗИКІВ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

СЕКЦІЯ 4

ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Бондаренко Д.А., Дорошенко Т.С., Панасюк Т.О., Варецька О.Ю., 270

Гавриленко М.Ю., Вилянська К.С., Максименко Ю.А.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТРИВАЛОСТІ СНУ У ЖІНОК ПРАЦЕЗДАТНОГО
ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇХ ТРУДОВОЇ ЗАЙНЯТОСТІ НА ПРИКЛАДІ
ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ

О. В., Грекова Т. А., Мельнікова О. В., Каджарян Є. В. ВИХОВАННЯ 275
ГУМАНІСТИЧНИХ ЧЕСНОТ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА
ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ

Гончарук Н.Л., Подволоцька А.О. 280
РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ -
ВАЖЛИВІ КОМПОНЕНТИ УСПІШНОГО ПОДОЛАННЯ ХРОНІЧНОГО
СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

СЕКЦІЯ 6
СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Коллегаєв М.Ю. 286
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ПОХІДНОГО ТУРИЗМУ
В ЗАПОРІЗЬКОМУ РЕГІОНІ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Соколовська І.А., Нечипоренко В.В., Позднякова О.Л., Гордієнко Н.М., 291
Сергата Н.С., Євстигнєєва І. В.

ПОЗИТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА
СОЦІАЛЬНУ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНСТВА ДО УМОВ
НАВЧАННЯ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

ПОЗИТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СОЦІАЛЬНУ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТСТВА ДО УМОВ НАВЧАННЯ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

POSITIVE INFLUENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE ON THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS TO THE CONDITIONS OF LEARNING IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

¹Соколовська І.А., ¹Нечипоренко В.В., ¹Позднякова О.Л., ¹Гордієнко Н.М., ¹Сергата Н.С.,
²Євстигнеєва І. В.

¹Sokolovska Iryna, ¹Nechyporenko Valentyna, ¹Pozdniakova Olena, ¹Hordiienko Nataliia, ¹Serhata
Nataliia, ²Ievstigneieva Iryna

¹ Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, Україна

² Класичний приватний університет, м. Запоріжжя, Україна

¹ Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Educational and Rehabilitational Academy" of Zaporizhzhia Regional Council, Zaporizhzhia, Ukraine

² Classic Private University, Zaporizhzhia, Ukraine

Анотація. Здоровий спосіб життя, на думку провідних медичних фахівців у сфері фізичної культури - це реалізація комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної та соціально-психологічної системи профілактичних заходів, в якій важливе значення має фізичне виховання, належне поєднання праці та відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних навантажень, подолання труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами проживання та усунення гіпокінезії.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, соціально-психологічна адаптація, студентство, заклад вищої освіти.

Abstract. A healthy lifestyle, according to leading medical specialists in the field of physical culture, is the implementation of a complex of a single scientifically based medical-biological and socio-psychological system of preventive measures, in which physical education, proper combination of work and rest, development of resistance to psycho-emotional stress, overcoming difficulties associated with difficult environmental living conditions and elimination of hypokinesia are of great importance.

Key words: health, healthy lifestyle, socio-psychological adaptation, student life, higher education institution.

Relevance. Recently, the problem of adaptation in society has become much more acute, because our mood, emotional state often depends on the environment that surrounds us and on the conditions to which we have to constantly adapt. Failures and setbacks do not allow us to develop personally. Unfortunately, in our time, the adaptive resource (the ability to

adapt in a difficult situation) is quite low. But life is a complex thing, so as long as all conditions are favorable, as long as the loads seem manageable to us, the reduced resource of our stress resistance does not make itself felt. It is enough for a person to find himself in an uncomfortable situation for him (both emotionally, intellectually or physically), with

which he cannot cope, and a nervous breakdown will soon occur [1]. Surely many are familiar with such a development of events, since almost everyone has passed the first year - a period of socio-pedagogical adaptation, which, by the way, is often characterized by a decrease in physiological and psychological adaptation [2]. This leads to a sharp deterioration in the psychological and physical health of the student. That is why the topic dedicated to the social and psychological adaptation of first-year students is relevant and requires more thorough study.

Purpose of the study: theoretical substantiation of the positive impact of the formation of a healthy lifestyle on the socio-psychological adaptation of student youth to the conditions of study at a higher education institution.

Materials and methods. In the process of work, the analysis of scientific and literary sources, questionnaires and mathematical processing of data was carried out

Results. The process of studying at a higher education institution is a special stage of a young person's life, which is associated with gaining professional experience and requires considerable efforts, which are mainly aimed at rebuilding the student's self-awareness. The adaptation process is a long and complex process, and the activity of the subject of activity, in our case the student, involves independent setting of tasks and finding their own ways to solve them. Such a process requires an analysis of one's actions and deeds, characteristic features of interaction with other subjects and the new environment [3]. With the beginning of studies at a higher education institution, most students experience difficulties. But will each student be able to gather their thoughts in time and go towards their goal, while having an active social position in a new social link [4].

It should be emphasized that student age coincides with the period of adolescence, when values are reassessed, the personality acquires new features for itself, the attitude towards moral values changes, the personality learns the feeling of first love, the understanding of the meaning of existence changes, and the search for one's life path begins.

Within the framework of views on the problem of adaptation, it will be appropriate to talk about such a phenomenon as adaptive behavior. Analyzing this concept, the Ukrainian scientist S.I. Khairova refers to the research of M. Weber, where adaptive behavior is defined as an individual way of interaction of the subject with the situation in accordance with its own logic and significance in a person's life and its psychological capabilities. The main task of such interaction is to adapt as best as possible to the requirements of the situation. This allows the subject to master it (the situation), weaken or soften the requirements, learn to avoid them or get used to them and, thus, extinguish the stressful impact of the situation as quickly as possible [5].

The results of the observation of the educational process and their analysis allow us to make assumptions about the main trends in the adaptation process of first-year students, for example, in the field of educational activity, psychophysiological states, as well as in the field of communication with peers and teachers.

The study was conducted among students of the Faculty of Rehabilitation Pedagogy of the Khortytsya National Academy using the questionnaire "Attitude of students of the Khortytsya National Academy to the formation of a healthy lifestyle."

The study of adaptation processes was carried out using a questionnaire and was carried out during the initial process, which largely helped to obtain more fresh and objective results. Students of both the first and

third-fourth years of various specialties participated in the questionnaire. Senior courses were involved in the study for the purpose of control, that is, to compare how much more comfortable senior students feel than first-year students. The questionnaire was conducted taking into account two aspects: adaptability to educational activity, adaptability to the study group, and attitude to the formation of a healthy lifestyle.

So, turning to general statistics, it can be immediately noted that the first and third-fourth courses have an equally high level of adaptation to the educational group, namely 90%, which indicates that the majority of socialization processes proceed in a positive and consistent manner. A more contrasting picture can be observed when considering the aspect of adaptation to the educational process: the level of adaptation in the first courses is 77%, and in the third, fourth - 81%.

When asked about the length of time they had been doing physical education or various sports, the following indicators were obtained: 19.1% of respondents answered "yes, just yesterday", "a week ago" – 23.8%, "a month ago" – 46.5%, "why do I need this?" – 10.6%. The greatest preference is given to playing sports – football, badminton, volleyball, as well as running sports, and when asked "Will a healthy lifestyle contribute to success in other activities (work, study, etc.)?", 69.4% of the answers state that it contributes.

Among first-year students, 37% can say with full confidence about their active social position, 83% communicate freely with classmates, and only 10% out of thirty have problems interacting with others. The percentages of the third and fourth years are quite similar to the previous ones. Here, 39% actively participate in the life of the group, 81% have no problems with communication, and only 6% have too low an adaptive resource.

57% of thirty first-year students feel confident during classes, 76% do not need additional classes, and 9% have encountered some difficulties in learning. Among senior students, 71% take an active position during the educational process, 71% do not need help, 16% are inclined to attend consultations more often.

Having studied the topic of the positive impact of the formation of a healthy lifestyle on the socio-psychological adaptation of student youth to the conditions of study at a higher education institution, we can draw the following.

Conclusions:

1. firstly, the topic is really relevant, since today the problem of low adaptive resource accompanies the lives of students almost every day. This topic is especially important for first-year students, because their ability to interact with the new environment in most cases also depends on their educational activity, that is, its success.
2. it turned out that, according to more than 2/3 of the surveyed students, they do not have any bad habits, approximately a fifth of the respondents noted that they have bad habits, but they are trying to get rid of them.
3. the vast majority of students who answered the questionnaire believe that a healthy lifestyle determines success "in life", in particular, in work, entrepreneurship, studies, etc.

References

1. Stasyuk, R. M. Pedagogical conditions for the formation of students' motivational and value attitude to physical culture / R. M. Stasyuk // Slobozhanskyi naukovo-sportivnyi visnyk. - 2005. - No. 8. - P. 289-290
2. Kharchenko S.V. The phenomenon of adaptive stress and problems of ensuring the mental health of freshmen during academic activity in higher education / S. V. Kharchenko // Scientific Journal of the National University

named after M.P. Dragomanov; series No. 12. Psychological sciences: collection of scientific works of the NPU named after M. Dragomanov. – K., 2009. – № 26 (50). – Ch. I. – P. 387-392.

3. Reznik T.I. Psychological content of difficulties in studying freshmen students. / T.I. Reznik // Practical psychology and social work. – 2002. – №1. – p.21–23.

4. Futorny, S. M. The role of physical education and sports in the orientation of students to a healthy lifestyle / S. M. Futorny, V.

A. Kashuba // National University of Physical Education and Sports of Ukraine. Physical education of students. – № 3. – 2011 – P. 94

5. Stepanytsya S. L. Social adaptation as an integral component of personality socialization / S. L. Stepanytsya // Gileya: scientific bulletin, collection of scientific works of the NPU named after M.P. Dragomanov. – K: VIR

Відомості про авторів / Information about the Authors

1. **Соколовська Ірина Анатоліївна**, кандидат медичних наук, доцент, доцент ЗВО кафедри фізкультури і спорту Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, Україна.

Sokolovska Iryna, candidate of medical sciences, associate professor, associate professor of the Department of Physical Education and Sports of the Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Educational and Rehabilitational Academy" of Zaporizhzhia Regional Council, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: irinasokol10@meta.ua

ORCID: 0000-0002-5664-2382

2. **Нечипоренко Валентина Василівна**, доктор педагогічних наук, професор, ректор ЗВО Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, Україна.

Nechyporenko Valentyna, doctor of pedagogical sciences, professor, rector of the Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Educational and Rehabilitational Academy" of Zaporizhzhia Regional Council, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: valentinaacadem@gmail.com

ORCID: 0000-0001-9183-442X

3. **Гордієнко Наталія Миколаївна**, доктор соціологічних наук, професор, проректор ЗВО з наукової та інноваційної діяльності Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, Україна.

Hordiienko Natalia, doctor of sociological sciences, professor, vice-rector for scientific and innovative activities of the Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Educational and Rehabilitational Academy" of Zaporizhzhia Regional Council, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: natali_zp_@ukr.net

ORCID: 0000-0002-4060-6846

4. **Позднякова Олена Леонтіївна**, доктор педагогічних наук, професор, перший проректор ЗВО Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, Україна.

Pozdniakova Olena, doctor of pedagogical sciences, professor, first vice-rector of the Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Educational and Rehabilitational Academy" of Zaporizhzhia Regional Council, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: nmv.hna@gmail.com

ORCID: 0000-0002-4151-437X

5. Сергата Наталія Сергіївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент ЗВО кафедри фізкультури і спорту Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, Україна.

Serhata Nataliia, candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, associate professor of the department of physical education and sports of the Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Educational and Rehabilitational Academy" of Zaporizhzhia Regional Council, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: ns Sergata@gmail.com

ORCID: 0000-0002-3684-688X

6. Євстигнєєва Ірина Вікторівна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент ВО кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання, Класичного приватного університету, м. Запоріжжя, Україна.

Ievstigneieva Iryna, candidate of pedagogic sciences, associate professor, department of theoretical foundations of physical and adaptive education of the Classic Private University, Zaporizhzhia, Ukraine.

e-mail: irinaevstigneeva.2015@gmail.com

ORCID: 0009-0000-2319-8396