

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАПОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**



**МАТЕРІАЛИ
II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ДИСТАНЦІЙНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ «ІННОВАЦІЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ: ПЕРСПЕКТИВИ,
ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ»**

23 січня 2023 року

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:
матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції**

Запоріжжя, 2023

УДК 61:37:001.895(063)

I-66

Рекомендовано до поширення в мережі педагогічною радою Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету (протокол №3 від 26.01.23р.), конференція включена до переліку наукових конференцій здобувачів вищої освіти та молодих учених Міністерства освіти і науки України на 2023 рік порядковий номер № 260 згідно з листом ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 10.01.2023 року номер 21/08-9

Організаційний комітет:

Ольга Павлівна КІЛЄЄВА – голова оргкомітету, викладач-методист вищої кваліфікаційної категорії Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

Тетяна Юріївна ЧЕТВЕРТАК – кандидат педагогічних наук, завідувача методичним кабінетом Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

Тетяна Євгенівна ШКОПИНСЬКА – кандидат сільськогосподарських наук, завідувача відділенням, викладач-методист вищої кваліфікаційної категорії Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

Вікторія Миколаївна КОВАЛЬОВА - кандидат фізико-математичних наук, викладач вищої кваліфікаційної категорії, провідний модератор Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

Відповідальна за випуск, гол. ред.: к.пед.н. Четвертак Тетяна Юріївна

Матеріали друкуються в авторській редакції. Відповідальність за зміст та точність поданих фактів, цитат, цифр, прізвищ тощо несуть автори.

Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості: матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 січня 2023 р.). / під ред. Т.Ю. Четвертак. Запоріжжя, 2023. 340 с.

У збірнику наукових праць представлено теоретико-практичні дослідження з медичної освіти та науки незалежної України: медицини, фармації та педагогіки.

23 січня 2023 р., м. Запоріжжя

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:
матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

Використання ультразвукової діагностики для виявлення раку молочної залози.....	290
Діана ФИДРЯ, Богдана ФОТ, Юлія МИХАЙЛЮК	
Проектна робота здобувачів над оцінкою залежності властивостей синтетичних миючих засобів від їхнього хімічного складу.....	292
Вікторія ЯЗЛОВСЬКА, Денис ПОПЛЕВІН, Ольга СКЛАДАННА, Наталія ЗЕЛІНСЬКА	
Рух та здоров'я: фізіологічні аспекти в контексті здоров'язбереження.....	299
Уддін АТАХАР МУХАММЕД, Анна ШМАКОВА, Марина АРАВІЦЬКА	
Дослідження психологічного стану підлітків під час воєнного часу.....	304
Євгенія ФІЛАТОВА	
Підвищення ефективності боротьби торгівлею людьми (незаконне вилучення анатомічних матеріалів).....	306
Лариса ХВІЦ	
Інноваційні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в закладах освіти.....	309
Вікторія КОВАЛЬОВА	
Превентивні заходи щодо радіаційної безпеки на ЗАЕС в умовах воєнного часу.....	313

УДК 612.76+613

**РУХ ТА ЗДОРОВ'Я: ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В КОНТЕКСТІ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

Денис Поплевін, Вікторія Язловська

студенти

Складанна Ольга Савеліївна, Зелінська Наталія Володимирівна

викладачі клінічних дисциплін

Медичний фаховий коледж

Запорізького державного медичного університету

м. Запоріжжя

Здоров'я і рух є невід'ємною частиною одне одного, без руху не можливо підтримувати здоровий стан організму. Медична сестра слугує провідником у цій сфері. В умовах комп'ютеризації та автоматизації всіх сфер діяльності людини, включаючи побут, люди стали забувати про своє здоров'я і дуже багато людей перестають стежити за ним. Здоровий спосіб життя має провідне значення у формуванні високої якості її життя і активного довголіття. В свою чергу низька рухова активність призводить до різних хронічних захворювань. Отже, метою нашої роботи визначити реакцію організму на фізичні навантаження, як показник здоров'я. проаналізувати реакцію організму на фізичне навантаження студентів Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету. Окреслені наступні завдання: сформувати принципи та фактори формування здорового способу життя, відокремити види форм фізичних рухів, визначити реакції організму на фізичне навантаження за допомогою різних проб. Об'єктом дослідження стало здоров'я людини, а предметом дослідження: збереження здоров'я. В дослідженні використані методи: аналіз літературних джерел, статистичний та емпіричний методи. Практичне значення полягає у дослідженні рівня фізичного здоров'я студентів. Здоров'я можна підтримувати у гарному стані, якщо навантажувати себе різними фізичними вправами і достатньою кількістю психологічних навантажень. Лише завдяки бігу кожного

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:
матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

дня можна покращити своє здоров'я на достатній рівень. Спосіб життя людини відображає комплекс біологічних, соціальних, економічних, сімейних, побутових, екологічних, психічних впливів на життєдіяльність людського організму, а також вивчення можливостей їх використання з метою збереження, охорони і відтворення здоров'я. Здоровий спосіб життя має провідне значення у формуванні і відтворенні здоров'я людини, забезпеченні високої якості її життя і активного довголіття. Для ведення здорового способу усвідомленні кожним потреби охорони і зміцнення власного здоров'я. Формування здорового способу життя передбачає комплекс тренуючих і оздоровчих заходів: боротьба з гіподинамією; раціональний режим праці та відпочинку; режим раціонального і збалансованого харчування; створення сприятливих сімейних стосунків та інтимного життя; виховання і прищеплення розумних гігієнічних звичок. Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, частіше хворіють на гіпертонічну хворобу, атеросклероз, цукровий діабет, схильні до ожиріння. У формуванні звичок і факторів здорового способу життя використовують 4 основні групи заходів: фізичні, до яких належать фізична активність, загартування організму, режим дня, праці та відпочинку, раціональне та збалансоване харчування; індивідуально-психологічні; медико-організаційні; успільно-громадські. До найважливіших факторів формування здорового способу життя належать фізична активність і загартування організму. Найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Біг є гарним засобом психологічної саморегуляції, використовується для боротьби з нервовою перенапругою і шкідливими звичками. Одним із найпоширеніших форм рухової активності є гігієнічна гімнастика. Ходьба – один із ефективних і універсальних засобів формування здорового способу життя. Найпоширенішими формами фізичного тренування організму і його загартування є їзда на велосипеді, ходьба на лижах, катання на ковзанах. При проведенні анкетування студентів Медичного фахового коледжу стосовно здорового способу життя, та визначення реакції організму на фізичне навантаження були отримані наступні результати: ранкову зарядку роблять

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:
матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

кожного дня 17%. Займаються фізичною культурою 49%. Загартовується 13%. Палять цигарки 6%. Користування гаджетами більше ніж три години 64%. Дотримуються раціонального харчування 15%. При проведенні проб на фізичне навантаження було отримано наступні результати: Проба Руф'є: 9% не задовільна, Проба Ромберга: 74% менше 15с, Техніка затримки дихання: 15% - не задовільно, Ортостатична проба: 83% - задовільна, Стан дихального апарату: 71% - задовільно На основі дослідження вітчизняних вчених, а також після проведення анкетування та визначення реакції організму рекомендується: при використанні гаджетів 3 години і більше через кожні 30 хв. треба робити перерив 15 хв. Слід пам'ятати, що алкоголь і тютюно паління згубно впливає на стан здоров'я та сприяє виникненню різних захворювань. Раціональне харчування є основою здоров'я та запобігання розвитку різноманітних захворювань і сприяє збільшенню здорової тривалості життя. Для покращення стану дихального апарату краще займатися бігом або плаванням. Саме ці види спорту допоможуть розвинути легені до нормального рівня. Гімнастика покращує роботу вестибулярного апарату. Слід займатися ходьбою, бігом для покращення результатів ортостатичної проби та проби Руф'є. Саме ці види фізичного навантаження допоможуть покращити стан серцево-судинної системи [7]. Отже, здоров'я і рух є невід'ємною частиною одне одного, без руху не можливо підтримувати здоровий стан організму. В умовах комп'ютеризації та автоматизації всіх сфер діяльності людини, включаючи побут, люди стали забувати про своє здоров'я і дуже багато людей перестають стежити за ним. Здоровий спосіб життя має провідне значення у формуванні високої якості її життя і активного довголіття. В свою чергу низька рухова активність призводить до різних хронічних захворювань. Спосіб життя людини – це інтегральне, багатфакторне поняття, яке об'єднує різноманітні фактори, умови і форми життєдіяльності людини, завдяки яким забезпечується формування певного рівня її здоров'я, виконання фізичних, духовних і соціальних функцій. Здоровий спосіб життя має провідне значення у формуванні і відтворенні здоров'я людини,

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:
матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

забезпеченні високої якості її життя і активного довголіття. Методи і засоби формування здорового способу життя мають бути спрямовані на оптимізацію і відновлення захисних сил організму, недосконалість яких успадкована генетично або виникла в результаті дії на організм несприятливих зовнішніх і внутрішніх факторів. Від того, наскільки кожній людині вдасться результати в процесі життя методи і навички здорового способу життя, залежатиме рівень біологічного і соціального прояву особистості, якість і тривалість її життя. Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, частіше хворіють на гіпертонічну хворобу, атеросклероз, цукровий діабет, схильні до ожиріння. До найважливіших факторів формування здорового способу життя належать фізична активність і загартування організму. Негативне значення для людини має гіподинамія. Гіподинамія – це знижена фізична активність і одна з найважливіших проблем виникнення і розвитку більшості захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної систем, шлунково-кишкового тракту й опорно-рухового апарату, що призводять до передчасної інвалідності і смерті десятків, і сотень тисяч людей, що не досягли 50-літнього віку. В умовах автоматизації і комп'ютеризації всіх сфер діяльності людини, включаючи побут, людям, як це не парадоксально, у ще більшій мірі потрібні міцні, добре треновані м'язи. Доведено, що людей із недостатньо розвиненою мускулатурою, фізично слабких у п'ять разів частіше, ніж в осіб тренованих, які мають розвинуту мускулатуру тіла, зустрічалися випадки психічних зривів, важких неврозів, різкого зниження працездатності. Однією із найпоширеніших форм фізичних рухів є гігієнічна гімнастика. Вона повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожної людини, зокрема осіб з обмеженим фізичним навантаженням на роботі і в побуті. В осіб молодого і середнього віку, без явних фізичних вад або недугів, фізичні рухи можуть застосовуватися у формі аеробіки. З метою визначення реакції організму на фізичні навантаження використовують різні проби і оціночні критерії. Одним із інтегральних показників реакції організму є частота пульсу. Опрацювавши теоретичний

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:
матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

матеріал було проведено дослідження основних показників фізичного розвитку студентів Фахового медичного коледжу Запорізького медичного університету II-IV курсів з метою визначення показників здоров'я. У дослідженні приймало участь 47 студентів, з них: 37 (Ж.) та 10 (Ч). При анкетуванні було отримано наступні результати: Чи робите ви ранкову зарядку?: 17% - так, кожного дня, 28% - ні. Чи займаєтесь фізкультурою у коледжі (навіть якщо заняття в онлайн режимі)?: 49% - так, заходжу на кожну пару і виконую вправи, 40% - інколи виконую завдання, 11% - ні, не займаюсь. Чи займаєтесь додатково якимось видом спорту?: ні, не займаюсь – 59%, так, займаюсь – 31%. Як часто займаєтесь спортом?: 11% - сім разів на тиждень, 18% - не займаюсь. Ви загартовуєтесь?: 13% - так, 87% - ні. Ви палите?: 87% - ні, 7% - так, 6% так, більше однієї цигарки в день. Скільки часу проводите сидячи в телефоні, планшеті, комп'ютері та інше (Не враховуючи навчання!): 64% - більше трьох годин, 3% - сиджу тільки коли навчання. Споживаєте алкоголь?: 17% - вино, 4% - пиво, 0% - водка, 13% - інше спиртне, 66% - ні, не споживаю. Чи дотримуєтесь раціонального харчування?: 18% - так, чотирихразове харчування з повним обідом і без перекусів, 3% - ні. Чи робите ви перекуси? Чим?: 85% - так, 15% - ні, не дотримуюсь раціонального харчування. Як часто ходите на прогулянки?: 43% - кожного дня, 4% - дуже рідко. При дослідженні було отримано наступні результати: Проба Руф'є: 61% - добра реакція, 30% - задовільна і 9% не задовільна. Проба Ромберга: 74% - більше 15 с. та 26% менше 15 с. Техніка затримки дихання: 85% - норма та 15% - погано. Ортостатична проба: 83% - норма та 17% - погано. Стан дихального апарату: 71% - задовільно та 29% - не задовільно. Проаналізувавши отриманні дані дослідження та анкетування можна зробити висновок, що більша частина студентів веде малорухомий спосіб життя та не раціональне харчування. Після визначення Реакція організму: серцево-судинної, нервової системи, дихальної системи на фізичне навантаження з використанням різних проб у більшості студентів була позитивна реакції.

Перелік джерел інформації

1. Пасечко Н.В. Основи Сестринської справи: Курс лекцій. К.: Тернопіль «Укрмедкнига» 1999. С. 287-308.
2. ПВНЗ «Медико-Природничий Університет. URL:<http://vnz-mpu.com.ua>.
3. Об'єднання самопоміч Львів. URL: <https://samopomich.lviv.ua/>.
4. Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія. Що URL: <http://kgpa.km.ua/node/26065>.
5. Медичний онлайн хаб. URL: <https://doc.ua/news/articles/alkogolizm-prichiny-vozniknoveniya-i-metody-lecheniya>.
6. Ventriglio, Antonio; Sancassiani, Federica; Contu, Maria Paola; Latorre, Mariateresa; Di Slavatore, Melanie; Fornaro, Michele; Bhugra, Dinesh (2020). Mediterranean Diet and its Benefits on Health and Mental Health: A Literature Review. Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH 16 (Suppl-1). с. 156–164. ISSN 1745-0179. PMC 7536728. PMID 33029192. doi:10.2174/1745017902016010156.
7. Час використання гаджетів на уроці є обмеженим. URL: <https://osvita.ua/school/79093/>
8. Шкідливий вплив гаджетів. URL: <http://lic2.zosh.zt.ua/>.

УДК 159.922-053.6"364"

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС
ВОЄННОГО ЧАСУ**

Уддін Атахар Мухаммед Бурханович, Шмакова Анна
студенти

Марина Олександрівна Аравіцька
викладач клінічних дисциплін

Медичний фаховий коледж

Запорізького державного медичного університету

м. Запоріжжя

23 січня 2023 р., м. Запоріжжя