

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Херсонський державний університет
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Akaki Tsereteli State University (Georgia)
Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)
Vilnius University (Lithuania)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

20 листопада 2024 року

Полтава

2024

Medika Saintika. 2019. Vol.10, no.1 P. 59. URL: <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.309> (date of access: 12.11.2024).

3. Sari A. P., Kurniadi D., Haviana S. F. C. SYSTEM DESIGN OF AUTHICAL DISTURBANCE DIAGNOSIS IN CHILDREN USING THE K-NEAREST NEIGHBOR METHOD. Journal of Applied Science and Technology. 2021. Vol. 1, no. 01. P. 22. URL: <https://doi.org/10.30659/jast.1.01.22-25> (date of access: 12.11.2024).

4. Siti A., Marlina E., Effendy D. I. Pengembangan Interaksi Sosial Anak Autis melalui Terapi Applied Behavior Analysis. Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam. 2020. Vol. 8, no. 3. P. 271–288. URL: <https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i3.1977> (date of access: 12.11.2024)

Мизгіна Т.І., к.мед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРИХИЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 227 «ТЕРАПІЯ, РЕАБІЛІТАЦІЯ» ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Дотримання здорового способу життя є у воєнний та повоєнний час доволі складною проблемою, але без цього не можливо забезпечити здоров'я та відновлення нації. Навіть у країнах із сприятливими умовами життя все більше людей мають проблеми зі здоров'ям, пов'язані з так званими хворобами цивілізації. Відбувається збільшення захворюваності на цукровий діабет. Патологія серцево-судинної системи має тенденцію не тільки до підвищення захворюваності, але й до зниження віку хворих [1].

Незважаючи на військовий стан Вищі України продовжують підготовку фахівців, які у майбутньому відповідатимуть за відновлення здоров'я нації. Зрозуміло, що окрім суто професійних знань майбутні фахівці повинні отримати парадигму здорового способу життя, впровадження якого у пацієнтів не є можливим без особистого прикладу фахівця.

Метою нашого дослідження було визначення прихильності студентів першого курсу, які навчаються за спеціальністю «Терапія, реабілітація» до здорового способу життя.

Методи дослідження. Нами було розроблено набір запитань та проведено анкетування 21 студента, які навчаються на 1 курсі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» за спеціальністю 227 «Терапія, реабілітація». Було також проведено тести на фізичну витривалість: пробу Руф'є, тест 6 -хвилинної ходьби, пробу Мартине-Кушелєвського.

Вік студентів коливався у межах від 17 до 23 років та становив в середньому 18,4 роки, кількість осіб жіночої та чоловічої статі була приблизно

однаковою та становила 52% та 48% відповідно. При вивченні фізичної активності було виявлено, що більш ніж третина усіх анкетованих (33,3%) відвідують спортивні секції та 42,9% - тренажерну залу. Основну групу з фізичного виховання мають 67% студентів, підготовчу або спеціальну – 3 студенти (14,3%). Результати тестів на фізичну витривалість в цілому відповідали віковим нормам. Показники нижче середніх отримано у 4 осіб (19,0%).

Серед опитаних нами студентів переважна більшість (81,0%) відзначили відсутність проблем із здоров'ям, 4 особи (19,0%) вважали, що мають значні проблеми. Разом з тим, 43% опитаних відзначили, що після початку навчального року їх самопочуття дещо погіршилося, втому та роздратованість наприкінці тижня відчували 66,7% респондентів. Студенти перших курсів Вишів не завжди вміють раціонально організувати свій робочий час, що, безумовно, відображається на їх самопочутті та працездатності [2]. Переважна більшість студентів – 72,6% витрачають щоденно на підготовку до занять не більше 3 годин, близько 3-6 годин – 27,4%. Але лише третина студентів (33,3%) щоденно протягом тижня проводили за комп'ютером до 3 годин, 38,1% - від 3 до 6 годин, 28,6% - понад 6-9 годин. Такий розподіл часу, звичайно, неможливо назвати раціональним.

Одним з негативних чинників, який має значний вплив на формування здоров'я молоді, є наявність шкідливих звичок. Співробітники кафедри фізичної терапії та ерготерапії прикладають значних зусиль для мотивації студентів до здорового способу життя. Серед студентів лише 4 (19,0%) особи, відзначили тютюнопаління що, зауважимо, є неприпустимим, враховуючи фах, який вони набувають. Близько двох третин опитуваних зазначають, що взагалі не вживають алкоголю та енергетичних напоїв, 7 осіб відмовилися від кави. Ті, хто повідомив про вживання алкоголю та енергетичних напоїв визнають їх прийом рідше одного разу на тиждень.

В університеті створено умови для харчування студентів – відкрито столову та відведений фіксований час, достатній для обідньої перерви. При проведенні анкетування 61,9% опитаних відзначили, що харчуються регулярно. Як відомо, велике значення має не тільки регулярність прийому їжі, але й складові раціону. Основним нутрієнтом у харчуванні фізично активної молоді повинні бути білки. Нами було проаналізовано наявність білкововмісних продуктів у раціоні анкетованих. Щоденно молочні та кисломолочні продукти вживають 10 (47,6%), 2 особи взагалі не вживають молочні продукти. М'ясо та м'ясні страви щоденно вживають 8 (38,1%) осіб, 3 рази на тиждень – більше ніж половина опитаних. Важливою складовою раціону є свіжі овочі та фрукти. Регулярно включають їх до свого раціону лише 42,9% студентів, 1-3 рази на тиждень – 12 (57,1%) осіб. Хліб та хлібобулочні вироби щодня вживають майже половина опитаних (47,6%).

Враховуючи активні заняття спортом ми вивчили прийом респондентами вітамінів та мінеральних добавок (окрім призначених з лікувальною метою).

Постійне вживання зазначили лише 3 особи, приблизно третина (33,3%) від двох до чотирьох курсів на рік, 9 осіб взагалі не приймали фармацевтичних вітамінів.

Таким чином, проведене дослідження показало, що уявлення студентів про здоровий спосіб життя дещо відрізняється від науково обґрунтованого, і потребує корекції під час навчання в Університеті з метою формування в молодих людей стійкої прихильності до здорового способу життя та покращення стану їхнього здоров'я.

Література

1. Рекомендації Асоціації кардіологів України з діагностики та лікування хронічної серцевої недостатності(2017)/ Л.Г. Воронков, К.М.Амосова, О.Й.Жарінов[та ін.]//Серцева недостатність та коморбідні стани. – т.1.- 2017. - С.6-67.

2. Пилявець, Н. І. Особливості мотиваційної сфери студентів із різним ставленням до власного здоров'я. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 2023. – С. 45-48.

Рибалко Л.М., д.пед.н, професор
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

У сучасному контексті соціально-економічної нестабільності студенти стикаються з високим рівнем стресу та емоційної напруги та повинні шукати ефективні засоби розвитку стійкості. Резильєнтність або стресостійкість – це здатність адаптуватися та успішно справлятися зі стресовими факторами має важливе значення для збереження психічного та фізичного здоров'я студентів. Дослідження показують, що фізична терапія є потужним інструментом для формування стійкості через покращення фізичного стану та загального психологічного благополуччя.

У цьому дослідженні було проведено експеримент за програмою фізичної терапії у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та оцінка її ефективності за допомогою методу анкетування. Вибірка складалася зі студентів другого та третього курсів (усього 56 осіб) факультету фізичної культури та спорту, які брали участь у семестровій програмі фізичної терапії. Для визначення рівня стійкості використовувалися шкала психологічної стійкості (шкала Коннора-Девідсона). Програма включала заняття лікувальною фізкультурою, аеробні тренування, силові тренування та вправи на розслаблення.

Метою даного дослідження було дослідити вплив фізичної терапії на рівень стійкості студентів та продемонструвати можливість використання