МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

ЧАСТИНА 1



НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

2021 р.

УДК 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 3. – Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 251 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, академік НАПН України, член-кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Вербицький Володимир Валентинович – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор

Олефіренко Тарас Олексійович – декан факультету педагогіки та психології НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, професор.

Страшко Станіслав Васильович – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-07-5

© Редакційна колегія, 2021
© Автори статей, 2021
© Видавництво «Алатон», 2021

Список використаних джерел

1. Коц С. М., Коц В. П. Визначення показників функціонального стану дихальної системи. // Біологія та валеологія. Випуск 15, 2013. - С.98-104.
2. Коц В.П., Коц С.М. Фізіологія людини. Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2014. Ч.2. - 184с.
3. Коц С.М., Коц В.П. Фізіологія людини: Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2015.- 302 с.
4. Коц С.М., Коц В.П Майорова О.Р. Моніторинг адаптаційних можливостей у сучасних дітей. Потенціал сучасної науки: IV Міжнародна науково.-практ. конф. (Ч.IV). 11 грудня, 2019. Київ. - С.14-16
5. Коц С.М., Коц В.П. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку. // Альманах науки. 2019. - № 11/1 (32). - С.4-8.
6. Коц В. П., Коц С. М. Характеристика функціональних показників серцево-судинної системи організму дітей шкільного віку // Біологія та валеологія. Випуск 18. - 2016. - С. 125-134.
7. Коц В.П. Коц С.М. Характеристика варіабельності серцевого ритму у молодих людей з різним рівнем рухової активності // Біологія та валеологія. Вип. 19. - 2017.- С. 125-133.
8. Коц В.П., Коц С.М. Вплив на психофізіологічні показники дітей з високою тривожністю програми відпочинку ПЗОВ. Тенденції розвитку психології та педагогіки: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції.- Київ, 2016.- С. 44-49
9. Коц С.М., Коц В.П. Реалізація вирішення проблеми високої тривожності у дітей та підлітків педагогічним колективом у дитячому оздоровчому позаміському таборі. Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні. - Львів, 2015.- С. 57-61.
10. Коц В.П., Коц С. М., Земляна К.А. Дослідження адаптаційного потенціалу у школярів. Харківський природничий форум: матеріали II Міжнародної практичної конференції студентів, магістрантів. м. Харків,18-20 квітня 2019. - Вип. 2. Харків. 2019.- С.30-33.
11. Коц С.М., Заскалько О. М. Коц В.П. Дослідження адаптаційних можливостей у сучасних школярів. Сьогодення біологічної науки: матеріали III Міжнародної наукової конференції. м. Суми, 15-16 листопада 2019. - Вип.9.(15). Суми. 2019. - С. 38-41.
12. Коц В.П. Лещенко Ю.О., Коц С.М. До питання вивчення функціонального стану серцево-судинної системи у школярів. Сьогодення біологічної науки: матеріали III Міжнародної наукової конференції. м. Суми, 15-16 листопада. - Вип.9.(15). Суми. 2019. - С. 47-50.
13. Турчинова А.І., Коц С.М. Дослідження адаптаційних можливостей дітей віком 10-11 років ХЗОШ № 97. Харківський природничий форум: матеріали четвертої Міжнародної конференції молодих учених. М. Харків, 15 квітня 2021 року. – Харків. 2021. -С.- 34-36.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК 2-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Левенець Катерина Олександрівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

На сьогодні ця проблема належить до найбільш розповсюджених і життєво загрозливих захворювань як в Україні, так і у світі. Порушення опорно-рухового апарату

оголошено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) новою неінфекційною епідемією XXI століття.

В Україні від порушень ОРА страждає близько 30 % населення у віці 25–30 років, а кожен 4-й мешканець має надлишкову масу тіла. Розповсюдженість ожиріння серед осіб старше 45 років складає 50–52 %, а надлишкова маса тіла – 33 %, у тому числі крайніх ступенів – 8–10 %. Розрахунки експертів ВООЗ свідчать, що до 2025 року кількість хворих на порушення ОРА у світі серед чоловіків складе 40 %, серед жінок – 50 % (І. О. Жарова, В. С. Кашуба, 2016), а загальний показник у порівнянні з 2000 роком подвоїться. У зв'язку з цим ВООЗ визнало порушення ОРА новою неінфекційною епідемією нашого часу (О. Я. Андрійчук, 2018; Н. Л. Бочкова, 2010; J. Wang, 2016).

Соціальна значущість цієї патології обумовлена швидкопрогресуючим характером захворювання, що проявляється численними клінічними симптомами і вираженими метаболічними порушеннями, які спричиняють тяжкі функціональні та структурні зміни різних органів і систем організму.

У хворих на порушення ОРА значно частіше констатується розвиток таких серйозних захворювань, як атеросклероз, цукровий діабет, дегенеративні ураження опорнорухового апарату, метаболічний синдром, що призводить, врешті-решт, до ранньої інвалідизації та зменшення середньої тривалості життя людини (Т. В. Сорокман, 2015; L. M. Warkentin, S. R. Majumdar, 2017).

Дослідження особливостей застосування засобів фізичної реабілітації серед жінок другого зрілого віку з порушенням ОРА має дуже важливе значення, оскільки існує необхідність у різнобічному, комплексному зміцненні здоров'я, профілактиці ускладнення інволюційних вікових змін в організмі, підвищенні рухової активності жінок. З іншого боку, наявність на сьогодні великої кількості засобів, методик оздоровчого фізичного тренування та фітнес-програм дозволяє відповідно до індивідуально поставлених цілей пацієнта розробити свою програму фізичної реабілітації. Дія фізичних вправ на відновлення функціональних можливостей жінок другого зрілого віку з різними ступенями порушення ОРА описана досить докладно у наукових працях (І. О. Жарової, 2016; Ю. М. Фурмана, 2015; А. Б. Єршевської, 2012).

У зв'язку з цим, широка поширеність захворювання зумовлює необхідність розробки та впровадження комплексної програми фізичної реабілітації з використанням гідрокінезотерапії, яка була б спрямована на стабілізацію функціонального стану та корекцію маси тіла жінок другого зрілого віку. Все вищезазначене обумовлює актуальність, наукову та практичну значущість обраної теми.

Корекційно-відновлювальні заходи, основою яких є засоби і методи фізичної реабілітації, знаходять широке застосування на всіх етапах лікування жінок з порушенням ОРА та надмірною вагою тіла у відділеннях ендокринології медичних та лікувально-профілактичних закладів. Клініко-фізіологічним обґрунтуванням для застосування засобів кінезотерапії при порушеннях обміну речовин є можливість за їхньою допомогою вирішувати важливі завдання лікування на основі зіставлення патологічних процесів в організмі й характеру впливу на ці процеси обраних засобів.

На сьогодні досить актуальним може бути впровадження в програму реабілітації жінок другого зрілого віку з порушенням ОРА сучасних засобів гідрокінезотерапії, які підвищили б ефективність занять і підняли б емоційне забарвлення занять, та, насамперед, були безпечними для цієї категорії пацієнток. Практичний досвід підтверджує переваги раціональності застосування комплексів гідрокінезотерапії та занять у водному середовищі завдяки відомим властивостям води.

У рамках рухового режиму диференційований та індивідуалізований підхід реалізовувався шляхом підбору засобів базового та варіативного компонентів комплексної програми фізичної реабілітації, що впливали на характер реабілітаційних заходів та вирішували конкретні завдання кожного заняття та програми в цілому.

Для жінок з дегенеративними ураженнями колінних та кульшових суглобів також були рекомендовані заняття з використанням функціонального обладнання TRX у якості варіативного компонента програми.

Проведене дослідження ефективності розробленої комплексної програми фізичної реабілітації підтверджує дані про достовірну її перевагу порівняно з традиційною програмою оздоровчого центру. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексної програми фізичної реабілітації жінок з ожирінням та супутнім ускладненням – цукровим діабетом.

Список використаних джерел

1. Андрійчук О. Я. Методичні основи фізичної терапії хворих на дегенеративно-дистрофічні захворювання опорно-рухового апарату // Art of medicine. 2018. №3. С. 174-177.

2. Івановська О, Жарова І. Методичні основи побудови та компоненти програми фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку з ожирінням. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2017. №28. С. 151-156.

3. Кашуба В., Жарова І. Фізична реабілітація хворих на ожиріння з урахуванням стану їх опорно-рухового апарату. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №2. С. 188-197.

4. Челнокова М.С., Шеремет І.В., Василенко К.С., Турчин Т.В., сучасні погляди на підготовку фахівців з фізичної реабілітації до роботи з особами, що мають вертеброгенну патологію в стадії ремісії., Наука, освіта, суспільство: інструменти і механізми сучасного інноваційного розвитку: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–28 березня 2020 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. – Київ : ГО «Інститут інноваційної освіти», 2020. – 204 с.- с. 90-93.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИЧНИХ РІШЕНЬ STEM-ОСВІТИ У ПІДГОТОВЦІ ВИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Лукаш Людмила Вікторівна
Криворізький державний педагогічний університет, асистент кафедри зоології та методики навчання біології
Гнілуша Ніна Володимирівна
Криворізький державний педагогічний університет, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ботаніки та екології

Сучасний світ стрімко змінюється. Сьогодні здобувач освіти має доступ до широкого кола інформаційних джерел, тож освіта у формі передання інформації втрачає сенс. Основні цілі педагога - навчити здобувати інформацію, критично її оцінювати та ефективно використовувати у вирішенні життєвих завдань. За таких умов значної популярності при викладанні дисциплін середньої та вищої школи набули STEM-технології.

Методика викладання за STEM-технологією передбачає реалізацію проектно-орієнтованого, проблемно-орієнтованого і практико-орієнтованого підходів. На нашу думку, процес підготовки майбутніх вчителів за освітньою програмою «Біологія та здоров'я людини», враховуючи нові освітні вимоги, повинен змінити свій формат. У виші створюються STEM-лабораторії де фахівці різних галузей шукають нові методичні рішення. Слід визнати, що у дисциплінах натуралістичного циклу незлічена кількість дотичних питань, які дозволять, використовуючи методи фізики, хімії, біології, більш ґрунтовно осягнути зміст природознавства. Причому мова йде не тільки про експериментальну діяльність або використання інновацій, можна пропонувати «осучаснення»