

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Кафедра здоров'я людини і фізичного виховання



*«Актуальні проблеми фізичного  
виховання та здоров'я людини»*

**Матеріали III-ої Міжнародної заочної  
науково-практичної конференції**

**27 листопада - 1 грудня 2017 року**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Державний вищий навчальний заклад**  
**«Донбаський державний педагогічний університет»**  
**Кафедра здоров'я людини і фізичного виховання**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ**  
**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА**  
**ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Матеріали III-ої Міжнародної заочної науково-практичної  
конференції (27 листопада – 1 грудня 2017 року)*

*Слов'янськ – 2017*

УДК [613+37.015.3:796.011.3](06)

A437

**Редакційна колегія:**

*Дичко Владислав Вікторович, доктор біол. наук, професор  
(відповідальний редактор)*

*Дичко Олена Анатоліївна, канд. біол. наук, доцент*

*Кушакова Ірина Валеріївна, канд. пед. наук, доцент*

*Кохан Сергій Тихонович, канд. мед. наук, доцент*

*Бобирєв Володимир Євгенович, канд. біол. наук, доцент*

*Курільченко Ірина Юріївна, канд. біол. наук, доцент*

*Шейко Віталій Ілліч, доктор біол. наук, професор*

**Актуальні проблеми фізичного виховання та здоров'я людини :**

Матеріали III-ої Міжнародної заочної науково-практичної конференції (27 листопада – 1 грудня 2017 року, м. Слов'янськ) / [За заг. ред. проф. В.В. Дичка ]. – Слов'янськ : ДДПУ, 2017. – 252 с.

У збірнику представлені матеріали доповідей науковців України, Росії, Узбекистану та Білорусі з актуальних питань фізичного виховання, фізичної реабілітації, спорту, здоров'я людини та екології.

The collection contains materials of the reports of scientists from Ukraine, Russia, Uzbekistan and Belarus on topical issues of physical education, physical rehabilitation, sports, health and ecology.

<b>Дичко О.А., Добрава М.</b> Вплив комплексу фізичних вправ на рівень адаптаційного напруження дітей зі сколіозом віком 7-16 років	86
<b>Міхєєва Г.В., Міхєєв А.О.</b> Порівняльна характеристика основних показників особистісної адаптації учнів 7-х та 11-х класів до навчання у середній загальноосвітній школі	92
<b>Попович В.Б., Сидорчук І.Й., Яковичук Н.Д.</b> Нормальна мікрофлора тіла людини – запорука здоров'я	97
<b>Сидорчук Л.І., Бліндер О.О., Ротар Д.В., Сидорчук І.Й.</b> Рівень адаптаційного напруження і клітинної реактивності організму хворих на гострий бронхіт	103
<b>Элмурадов Ф.Х.</b> Хроническая болезнь почек у больных с хронической сердечной недостаточностью	111

### **СУЧАСНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В СПОРТІ**

<b>Шейко В.И.</b> Применение тейпов для реабилитации детей с церебральным параличом	120
-------------------------------------------------------------------------------------	-----

### **ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

<b>Бліндер О.О., Сидорчук Л.І., Гуменна А.В., Сидорчук І.Й.</b> Назальне носійство <i>Staphylococcus aureus</i> та стан протиінфекційного захисту	124
<b>Непомнящая Д.В., Геращенко В.В.</b> Формирование культуры здорового образа жизни студентов в высшем учебном заведении	127
<b>Сидорчук А.С., Сидорчук Л.І.</b> Лідерські навички викладача медичної школи та формування здорового способу життя	131

### **ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

<b>Аустер А.В.</b> Развитие гибкости подвижными играми в младшем школьном возрасте	135
<b>Аустер В.А., Аустер Л.В.</b> Развитие общей выносливости старших школьников на основе стимулируемой модульной программы	139
<b>Журавский А.Ю.</b> Распределения тренировочных средств в годичном цикле высококвалифицированных белорусских гребцов на каноэ	144
<b>Львов А.С., Шейко В.И.</b> Морфофункциональная типология и развитие двигательных качеств студентов специальной медицинской группы	151
<b>Наумов А.И., Шестаков В.Н.</b> Тенденция и преемственность современного комплекса ГТО как основы физического воспитания населения	157
<b>Пристинская Т.Н., Дьяченко И.Д., Гончаренко О.С.</b> Формирование компетентности управленческой деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта	160

3. Георгиевский, А. Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях: дис....канд. пед. наук: 13.00.01 / А. Ф. Георгиевский. – М., 2009. – 143 с.
4. Клинов, В. В. Теоретические основы культуры здорового образа жизни старшеклассников / В. В. Клинов // Веснік МДПУ ім. І. П. Шамякіна. – 2008. – № 3. – С. 122–125.
5. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека : учебное пособие / Н. В. Кригер ; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск : КрасГАУ, 2004. – 159 с.
6. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М. Знание, 1982. – 40 с.
7. Малярчук, Н. Н. Здоровьесозидающая деятельность педагогов / Н. Н. Малярчук // Педагогика. – 2009. – № 1. – С. 55–59.
8. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А. М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 187 с.
9. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие, образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 302 с.

**УДК: 378.011.3-057.175:316.46:378.3:61**

**Сидорчук А.С., Сидорчук Л.І.**

ВДНЗ України “Буковинський державний медичний університет”,  
м. Чернівці, Україна

### **ЛІДЕРСЬКІ НАВИЧКИ ВИКЛАДАЧА МЕДИЧНОЇ ШКОЛИ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Анотація.* Стаття присвячена розгляду основ лідерських якостей викладача вищої медичної школи. Щоденний навчальний освітній процес має поєднуватися з клінічною роботою студента-медика, взірцем для якого є особистість викладача. Формування стійкого здорового способу життя передбачає зміну парадигми стилю мислення. Це допоможе уникнути «синдрому професійного вигорання» та «синдрому хронічної втоми».

*Ключові слова:* комунікація, лідерські навички, викладач, студент-медик, здоровий спосіб життя.

**UDC: 378.011.3-057.175:316.46:378.3:61**

**Sydorchuk A.S., Sydorchuk L.I.**

HSEE of Ukraine “Bukovinian state medical university”, Chernivtsi, Ukraine

### **LEADER SKILLS OF MEDICAL SCHOOL TEACHER AND FORMATION OF HEALTHY LIFE STYLE**

*Annotation.* The article is dedicated to the consideration of the basics of leadership skills of the teacher of higher medical school. The daily educational process should combined with the clinical work of the medical student, and the

teacher's personality is the model for them. The formation of a sustainable healthy lifestyle involves changing the paradigm of the style of thinking. This will help to avoid the "burnout syndrome" and "chronic fatigue syndrome".

*Key words:* Communication, leadership skills, teacher, medical student, healthy lifestyle.

Сьогодення життя вимагає від студента невтомного цілеспрямованого руху вперед у здобуванні якісної медичної освіти в медичній школі. На думку експертів в галузі практичної та професійної психології, саме для медиків – студентів, інтернів, резидентів, клінічних ординаторів, спеціалістів та лікарів, є найвищий показник поширеності явища під назвою «синдром професійного вигорання». Щоденна робота в умовах амбулаторного прийому пацієнтів, курації хворих у стаціонарі носить стійкий напружений характер у зв'язку з необхідністю взаємодії з колегами, хворими та їх родичами, іншими зацікавленими особами. Це певним чином відображається на рівні інтелектуальної напруженості когнітивних процесів, що повинно забезпечити ефективне швидке прийняття коректних відповідних клінічних рішень. Перебування у стані «хронічного стресу» негативно відображається на стані опірності організму, який піддається і реагує на чинники стресових ситуацій. Існують переконливі докази того, що постійні емоційно-нервові стреси сукупно з попереднім інфікуванням герпесвірусами (особливо, вірусом Ебштейн-Барр), які здатні тривалий час персистувати в організмі, іноді пожиттєво зберігатися в тропних тканинах, призводять до формування такого стану як «синдром хронічної втоми» (chronic fatigue syndrome, CFS). Вивченням цієї проблеми нині займаються фахівці в галузі імунології, реабілітології, психотерапевти, рідше – інфекціоністи. Однак, на мою думку, важливіше формувати такі звички, аби запобігти хронічним стресам та їх негативному впливу на «персональну» мікробіоту, імунну систему, загальну неспецифічну опірність організму, що також сприятиме уникненню синдрому хронічної втоми та синдрому професійного вигорання.

Викладач вищої медичної школи щодня у своїй професійній діяльності комунікує та провадить освітній навчальний процес з молодими особистостями – студентами. Факт, що впродовж всього свідомого життя людина «шліфується», оскільки різні чинники здатні впливати на безперервний процес формування особистості з усталеними поглядами і принципами. Доведено, що почасти стресові ситуації здатні стимулювати людину шукати вихід і правильно вирішувати конкретну життєву ситуацію. Переконана, студент свідомо чи неусвідомлено оцінює постать викладача, його особистість з точки зору власних життєвих цінностей. Ми завжди зустрічаємо людей, які здатні нас навчити чомусь, випадковостей немає. Лідерські якості викладача є квінтесенцією і запорукою успішного процесу викладання, можливості донести до студента основи клінічного мислення. Розглянемо основні лідерські навички, якими має володіти, на мою думку, викладач медичної школи: вміння ефективно комунікувати, тобто донести свою думку чітко і лаконічно; вміння креативно мислити, тобто знаходити

альтернативні шляхи вирішення поставлених задач в процесі здобування медичної освіти; водночас оригінальність, гнучкість та уява відіграють теж вагому роль [2]. Яким чином це пов'язано зі здоровим способом життя? Передусім під терміном «здоровий спосіб життя» пересічний громадянин будь-якої країни світу розуміє здорове харчування, заняття конкретним видом спорту, дотримання особистої гігієни, саморозвиток тощо, направлені на забезпечення здоров'я в усіх його проявах (від стану відсутності захворювань до осмисленого керування власними думками та емоціями). Нині стає популярним відкривати «нові грані себе», досліджувати можливості організму на витривалість у фізичному плані. Це забезпечується завдяки наявності креативного мислення, що є базою для творчого особистісного розвитку молодого студента у вищій медичній школі. Викладач є прикладом для наслідування студентами, саме його моральні та лідерські якості здатні певним чином змінити, корегувати, стимулювати розвиток ще не сформованої особистості студента «в позитивному руслі», – у напрямі здорового способу життя. За влучним висловом невідомого автора, справжній вчитель вчить не з книжок, а від власного серця.

У сучасному суспільстві такі поняття як «здоровий спосіб життя» і «спорт» нерозривно і тісно пов'язані. Пропоную детальніше розглянути це питання. Заняття спортом можуть мати професійний та любительський характер, однак більшість людей вважають себе любителями спорту навіть за умов перегляду трансляції боксерського поєдинку на дивані з кухлем пива. Маю іншу точку зору. Любителями певного виду або видів спортивних занять є виключно особи, які періодично його практикують, отримують від цього процесу задоволення і не ставлять собі за мету досягнути конкретних результатів. Насправді, на думку професіоналів, спорт може також з любительського стати професійним, набути характеру невід'ємної частини життя, і забезпечувати фінансову стабільність. Подібна трансформація можлива за умов абсолютної зосередженості і виконання щільного інтенсивного графіку тренувань. На жаль, подібна трансформація має і «зворотний бік медалі»: значне фізичне навантаження в професійному спорті може витримати не кожен організм. Існує неупереджена думка, що професійні заняття будь-яким видом спорту призводить до пошкоджувального впливу на здоров'я людини. Для студента-медика важливо поєднувати ефективне навчання медичним дисциплінам та дотримання умов для забезпечення здорового способу життя [1]. Вважаю, що в розкритті цих прихованих можливостей студента критичну роль відіграє оточення студента, – його родичі (традиції сімейного виховання), друзі та колеги, тобто його близьке оточення, і, звичайно, особистість викладача. Саме викладач вищої медичної школи повинен «володіти інструментом» з виявлення і розкриття потенційних лідерських можливостей, якостей особистості студента-медика. Цей процес може бути тривалим, однак цікавим і захоплюючим. Для досягнення цієї мети необхідно залучати студентів на додипломному етапі до креативних

завдань, до прикладу, реалізації знаменних дат здоров'я, визначених експертами ВООЗ як Всесвітні дні профілактики ВІЛ-інфекції, сказу, вірусних гепатитів, діабету, контролю артеріальної гіпертензії та інших.

Таким чином, ефективна комунікація з чітким логічним і послідовним мисленням, постійна «спрага» до нових корисних знань, креативне мислення як альтернатива сталим застарілим принципам, вміння працювати на виконання мультизавдань в професійному медичному середовищі, на мою думку, є основою лідерства в медицині та сприяє формуванню чітких засад здорового способу життя.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Логвиненко О.М. Здоровий спосіб життя як інтегроване поняття. / О. Логвиненко // Молодь і ринок. - 2014. - №5 (112). - С. 62-65.
2. Aspects of development of leader creative thinking of medical student at the undergraduate level of medical education/ A. S. Sydoruk, V. D. Moskaliuk, Y. O. Randiuk [et al.] // Wiadomosci Lekarskie. – 2016. – Vol. 69 (6). – P. 809-812.