

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ БІОЛОГІЇ ТА МЕДИЦИНИ

ACTUAL QUESTIONS OF BIOLOGY AND MEDICINE

*21–22 травня 2020 року,
м. Старобільськ*



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»**

ДЗ «Луганський державний медичний університет»

**Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка**

**Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького**

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ БІОЛОГІЇ ТА МЕДИЦИНИ

*Збірник наукових праць
за матеріалами XVIII Всеукраїнської наукової конференції*

21–22 травня 2020 року, м. Старобільськ

**Старобільськ
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»
2020**

УДК 572.7+611(08)

ББК 28.7

A43

Відповідальні за випуск:

Клімочкіна О. М., доктор медичних наук, професор;

Боярчук О. Д., кандидат біологічних наук, доцент;

Виноградов О. О., кандидат медичних наук, доцент.

Актуальні питання біології та медицини:

A43 зб. наук. праць за матеріалами XVIII Всеукраїнської наук. конф., 21–22 травня 2020 р., м. Старобільськ. – Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2020. – 104 с.

У збірнику представлено матеріали XVIII Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні питання біології та медицини».

Рекомендовано для студентів, магістрантів, аспірантів, докторантів, викладачів та науковців, які займаються медико-біологічними проблемами.

УДК 572.7+611(08)

ББК 28.7

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 10 від 29 травня 2020 р.)*

© Колектив авторів, 2020

© ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2020

Педагогічна профілактика девіантної поведінки школярів-підлітків в закладах середньої освіти Шипілова Н. В., Гужва О. І.	91
Стан системного імунітету та деяких біохімічних показників крові у спортсменів в умовах імуностимуляції Шпота В. О., Боярчук О. Д.	94
Забезпечення здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу як основне вміння майбутнього фахівця Щурова Н. В.	96
Фізична терапія спортсменів при ушкодженнях над'яtkово-гомiлкового суглоба Янович І. В.	100

Позитивна дія назоферону також виявлялася в зниженні загальної кількості ЦК, за рахунок найбільш патогенних дрібномолекулярних. Водночас збільшувалася частка найменш патогенних крупномолекулярних ЦК. Це вказує на позитивний вплив назоферону на імунний статус спортсменів різного рівня підготовки ігрових видів спорту.

Вживання назоферону пловчинями викликало підвищення вмісту в крові білка церулоплазміну, що може вказувати на поліпшення антиоксидантної активності організму. Також, при застосуванні спортсменами назоферону відбувалась стабілізація електролітичних показників гомеостазу: концентрація іонів Mg^{2+} підвищувалася, при одночасному зниженні концентрації іонів K^+ . Ми вважаємо, що це пов'язано з тим, що ці два іони є внутрішньоклітинними катіонами, а даний адаптаційний механізм відбувається для збереження біоелектричного мембранного потенціалу. Відомо, що іони Mg^{2+} беруть участь у антиоксидантних реакціях організму, тому збільшення концентрації цих іонів може вказувати на підвищення антиоксидантної активності організму.

Таким чином, в результаті дослідження встановлений позитивний вплив назоферону на показники імунної системи спортсменок-плавчинь різного рівня підготовки.

УДК 378.091.2:613

Забезпечення здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу як основне вміння майбутнього фахівця

Щурова Н. В.

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Розуміння важливості проблеми збереження й відтворення здоров'я людини знайшло відображення й у стратегічних завданнях сучасної освіти, де одним з головних визначено

формування свідомого ставлення школярів до власного здоров'я та здоров'я інших людей, гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я учнів у всіх його складниках: фізичному, психічному й духовному.

Аналіз праць видатних педагогів і вікових психологів, фізіологів і медиків дозволив визначити ключові практичні засади, якими повинен оволодіти педагог, не зважаючи на предметну спеціалізацію, адже, на наше глибоке переконання, кожен вчитель є суб'єктом валеологічної діяльності в школі. Отже, побудова здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу передбачає врахування нижченаведених положень (Карпенко, 2013).

По-перше, *обґрунтований з позиції здоров'язбереження розклад занять*. Показником функціонального стану організму та його змін є працездатність, саме вона відображає раціональність організації навчального процесу, його відповідність можливостям дитини, його ефективність.

Рівень працездатності залежить від багатьох факторів: фізіологічних (функціональна зрілість організму, функціональний стан, стан здоров'я тощо), психологічних (емоційний стан, мотивація тощо), зовнішньосередовищних (умови організації діяльності, час доби, року тощо).

Багаторічні дослідження фахівців з біоритмології дозволили визначити основні закономірності працездатності та її динаміку протягом навчального дня, тижня й року. Існують загальні закономірності динаміки працездатності. Вона поділяється на кілька періодів: входження в роботу («впрацювання»), стійкий період (оптимальна працездатність), передупома (період нестійкої працездатності, або компенсаторної перебудови) і стомлення (Максименко, 2007).

Поліпшити стан дитини протягом дня, відсунути стомлення, зняти втому допомагають фізіологічні «стимулятори»: активна прогулянка (після 3-го уроку), фізкультурні хвилинки, холодові подразники (обтирання вологою серветкою обличчя і шиї), звукові подразники тощо.

Ритми працездатності мають відповідні цикли й протягом навчального року: у зв'язку з поступовою адаптацією учнів до навчання після літніх канікул працездатність тільки через певний час досягає максимуму. Підтримувати її на високому рівні протягом тривалого часу допомагають канікули – осінні, зимові, весняні. Починаючи з травня, рівень розумової працездатності є досить низьким.

По-друге, *фізіологічно грамотний, методично обґрунтований і раціонально побудований урок*. Ураховуючи знання біологічних ритмів добової працездатності, не менш важливо правильно організувати сам урок, домогтися того, щоб його активні та пасивні структурні елементи взаємозмінювали та взаємодоповнювали один одного.

Бажання вчителя підвищити емоційність уроку, змінити форму роботи, переключити увагу учнів можна реалізувати за допомогою різних технічних засобів: комп'ютера, телебачення, звукозапису. Але не слід зловживати ТЗН, адже якщо на одному уроці вчитель намагається використовувати всі відразу засоби або протягом уроку «крутить» фільм, очікуваного ефекту не буде. Застосування технічних засобів створює підвищене навантаження на центральну нервову систему, особливо на зоровий та слуховий аналізатори, тому тривале використання цих технічних засобів, а також часте переключення з одного на інший сильно стомлює дітей.

По-третє, *забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних норм у навчальному приміщенні*. Зупинимось на виокремленні гігієнічних умов, що викликають в учнів стан фізичного дискомфорту:

– порушення температурного режиму в приміщенні: неоптимальна температура повітря в класі (дуже жарко або дуже прохолодно);

– підвищена сухість повітря, яка виникає зазвичай у зимовий час при недостатній вентиляції повітря;

– несприятливий склад повітря в класі: зниження вмісту кисню, зокрема від роботи електричних обігрівачів;

накопичення в повітрі речовин, що зумовлені антропогенним фактором, тобто звичайними виділеннями людського тіла;

– фізичний дискомфорт від незручного положення тіла, тривалого фіксування пози, що зазвичай виникає при невідповідності розміру парти (стола й стільця) зросту й комплекції учня, а також при авторитарній педагогічній тактиці вчителя та його сурових дисциплінарних вимогах.

По-четверте, *урахування типу вищої нервової діяльності учнів та їх індивідуальних особливостей*. Стійкість працездатності визначається особливостями вищої нервової діяльності:

– діти з урівноваженим рухливим типом нервової системи (сангвініки) характеризуються підвищеною активністю. Вони швидко й легко включаються в роботу й можуть тривалий час працювати не втомлюючись;

– діти з сильним неурівноваженим типом нервової системи (холерики) характеризуються нестійкою працездатністю. Вони нетерплячі, важко переключаються на новий вид діяльності, але працюють добре, якщо їх зацікавити;

– діти з сильним, урівноваженим, інертним типом нервової системи (флегматики) важко й довго долучаються до роботи, повільно концентрують свою увагу, але, включившись, можуть працювати довго й наполегливо;

– діти зі слабким типом нервової системи (меланхоліки) малоактивні, швидко втомлюються, не вміють працювати систематично.

Особливо уважно слід вибудовувати навчально-виховний процес із дітьми, які мають труднощі навчання та дітьми з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю (від 2,2 до 28% дитячих популяцій у різних країнах) (Прибиловська, 2013), ліворукими (9–12% від загальної кількості учнів) та повільними дітьми (10–20% відповідно) (Твердохліб, 2014).

Наукове видання

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ
БІОЛОГІЇ ТА МЕДИЦИНИ**

*Збірник наукових праць
за матеріалами XVIII Всеукраїнської наукової конференції*

21–22 травня 2020 року, м. Старобільськ

Українською і російською мовами

Відповідальні за випуск:

О. М. Клімочкіна, О. Д. Боярчук,
О. О. Виноградов

Комп'ютерне макетування:

О. І. Гужва

Здано до склад. 29.04.2020 р. Підп. до друку 29.05.2020 р.
Формат 60×84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 6,44. Наклад 100 прим.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Державного закладу

«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

92703, Україна, м. Старобільськ, пл. Гоголя, 1

тел. 073-41-303-23, 050-802-91-99, e-mail: mail@luguniv.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р