

institutions: educational and methodological manual. Sloviansk, 2017. 138 p.

7. Demidova O., Lashina Yu. The influence of fitness classes using TRX equipment on the physical condition of women. Sports Bulletin of the Dnieper Region. Dnipro, 2017. – Issue 3. P.p. 30-36.

8. Dolgareva M.G., Fedorina T.E. Application of functional TRX loops in physical education classes with students with osteochondrosis of the spine. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2019. – Issue 3K (110). P. 177-181.

9. Madyar-Fazekash E., Tulaydan V., Susla, V., Mordvintsev G. Application of functional TRX loops in physical education classes with students with osteochondrosis of the spine. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 10 (155). P. 116-119.

10. Afanasyev S., Demidova O., Mitova O. The use of TRX equipment in the process of conducting physical education classes with women of the first period of adulthood. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2023. – Issue 2 (160). P. 48-54.

11. Instructions on the organization of physical training in the National Guard of Ukraine (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> (date of application: 15.01.2023).

12. Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (date of application: 27.03.2023).

13. Instruction on physical training in the State Border Service of Ukraine (2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22#Text> (date of application: 27.03.2023).

14. TRX training loops (2023). URL: <https://trxtraining.com.ua/pro-trx> (date of application: 27.03.2023).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).30  
УДК 37.01:613

Слухенська Р. В.  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини  
Буковинський державний медичний університет  
Іванушко Я. Г.

кандидат медичних наук, доцент кафедри медицини катастроф  
та військової медицини  
Буковинський державний медичний університет  
Назимок Є. В.

кандидат медичних наук, доцент кафедри медицини  
катастроф та військової медицини  
Буковинський державний медичний університет  
Мурадханян І. С.

кандидат філологічних наук, доцент кафедри іноземних мов  
для гуманітарних факультетів  
Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича  
м. Чернівці

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ОСВІТНЬОЇ БАЗИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті окреслено проблеми, які принесла повномасштабна російсько-українська війна, що спричинила до того, що ситуація з психічним та фізичним здоров'ям молоді стала дуже складною й стосується не лише тих хто залишився на території України й потерпає від обстрілів, постійних повітряних тривог тощо, а й тих, хто виїхав за кордон, але перебуває у постійному стресі та депресії через розлуку з домом, друзями, рідними. У зв'язку з цим першочерговим завданням нашої держави поступово стає турбота про здоров'я нації, і особливо молодого покоління. Мета роботи є розкриття сутності здоров'язберезувальних технологій у контексті освітньої системи вищого навчального закладу України. Запропоновано умовно розподілити здоров'язберезувальні технології на кілька груп (фізкультурно-оздоровчі технології, екологічні здоров'язберезувальні технології, технології забезпечення безпеки життєдіяльності, здоров'язберезувальні освітні технології тощо). Визначено, що культура здоров'я є інтегративною особистісною освітою, що складається з когнітивно-мотиваційного, емоційного та вольового компонентів.

**Ключові слова:** здоров'язберезувальні технології, молодь, фізкультурно-оздоровчі технології, технології забезпечення безпеки життєдіяльності, здоров'язберезувальні освітні технології.

**Slukhenska Ruslana, Ivanushko Yana, Nazimok Evgenia, Muradkhanyan Iryna. Health-preserving technologies in the educational base of higher educational institutions.**

The article outlines the problems brought by the full-scale Russian-Ukrainian war, which caused the situation with the mental and physical health of young people to become very difficult and concerns not only those who remained on the territory of Ukraine and suffer from shelling, constant air raids, etc., as well as those who have gone abroad, but are in constant stress and depression due to separation from home, friends, relatives. In connection with this, the primary task of our state is gradually becoming concern for the health of the nation, and especially of the young generation. The purpose of the work is to reveal the essence of health-saving technologies in the context of the educational system of a higher educational institution of Ukraine. It is proposed to conditionally divide

health-preserving technologies into several groups (physical culture and health technologies, ecological health-preserving technologies, technologies for ensuring the safety of life activities, health-preserving educational technologies, etc.). It was determined that the culture of health is an integrative personal education consisting of cognitive-motivational, emotional and volitional components, components that, in turn, reflect the amount of knowledge, communicative tolerance, emotional stability, activity and volitional qualities that are indispensable an integral part of a person's lifestyle and individual culture. A correctly and competently prepared class schedule will allow many students to avoid fatigue and ensure their high working capacity. Thus, the issue of health-preserving pedagogy, the organization of an appropriate educational environment must include the topic of the psychological-pedagogical block of courses in professional development for all trainers-teachers.

**Key words:** health-preserving technologies, youth, physical culture and health technologies, technologies for ensuring the safety of life, health-preserving educational technologies.

**Постановка проблеми.** В останні роки питання збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я молоді стає дедалі більш актуальним. Забруднення довкілля відходами шкідливих промислових виробництв, соціально-економічна криза, зниження рівня життя – все це негативно впливає на здоров'я кожної людини та суспільства загалом. Від початку повномасштабної російсько-української війни ситуація стала дуже складною й стосується не лише тих хто залишився на території України й потерпає від обстрілів, постійних повітряних тривоги тощо, а й тих, хто виїхав за кордон, але перебуває у постійному стресі та депресії через розлуку з домом, друзями, рідними. У зв'язку з цим першочерговим завданням нашої держави поступово стає турбота про здоров'я нації, і особливо молодого покоління. Важливість здоров'я безперечна, адже саме поняття «здоров'я» є одним із основних компонентів структури людської особистості.

У зв'язку з новими соціальними реаліями, бурхливим розвитком науково-технічного прогресу виникла необхідність осмислити та висловити в контексті філософії, соціології, політекономії, охорони здоров'я, культури і т. д. багатозаровий процес зростання соціальної цінності здоров'я молоді, дати їй інтегральну оцінку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження з питань здоров'язбережувальних технологій представлені роботами багатьох науковців, як-от: В.І. Бобрицька, А.Р. Вірабова, М.С. Гончаренко, В.П. Горашук та ін.). Феномен здоров'я через свою універсальність виявляється предметом дослідження медиків, соціологів, філософів, педагогів, економістів [3]. Але проблема полягає в тому, що дані дослідження мало отримують подальшого розвитку (І.І. Брехман та інших.). Ці дослідження, в основному, мають вузькоспеціалізований характер і надалі не відбувається інтеграції результатів діяльності. Слід зазначити, що ще в давнину здоров'я розумілося лікарями та філософами, як головна умова вільної діяльності людини, її досконалості.

**Мета роботи** є розкриття сутності здоров'язбережувальних технологій у контексті освітньої системи вищого навчального закладу України.

**Виклад основного матеріалу.** У педагогії, валеології, медицині, соціології, психології, філософії даються різні трактування цього поняття «здоров'я». Ми пропонуємо наступне робоче визначення: здоров'я це стан організму, у якому правильно, нормально діють його органи. Це визначення характеризує феномен здоров'я з фізичної точки зору й вказує на відсутність хвороби. Відтак, всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розглядає поняття так: «здоров'я – це не відсутність хвороби як такої або фізичних недоліків, а стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя».

Ситуація з визначенням поняття «соціальний добробут» чи «соціальне здоров'я людини» виглядає дещо складніше, хоча наявність даного компонента є для сучасної людини не менш важливою, ніж здоров'я тіла та душі. Тому, поняття «соціальне здоров'я» вимагає до себе пильної уваги. Незважаючи на досить молодий вік, поняття «соціальне здоров'я», існують різні його трактування. Достатньо повно розкриває сутність даного поняття стосовно молоді наступне визначення: соціальне здоров'я підлітка нині виступає як інтегративна особистісна освіта, що характеризується гармонійними взаєминами з однолітками, іншими людьми, соціумом, суспільством, культурою, та сприяє його ефективному розвитку, а також позитивному впливу, яке підліток чинить на однолітків, інших людей, суспільство та культуру загалом [1].

Формування соціального здоров'я дитини має починатися з молодшого шкільного віку, оскільки саме у цей період закладаються та культивуються основи багатьох якостей особистості. Процеси, що відбуваються в сучасному українському суспільстві, загострили проблеми збереження, розвитку здоров'я людини та формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя як умова та передумова соціальної активності людини, повноти вираження її духовних та фізичних сил передбачає цілеспрямоване формування його свідомості та поведінки, що відповідають вимогам здоров'я [5].

Новий методологічний підхід до визначення сутності поняття «здоров'я» включає в себе основні аспекти проблеми здоров'я – біологічне та соціальне в людині, діалектика співвідношення біологічного та соціального, розвиток та саморозвиток, та інші, що розкривають поняття генофонду (характер та реалізація його), стан навколишнього середовища (природної, соціальної, виробничої), спосіб життя у сенсі слова (культура споживання праці, якість відновлення працездатності), формування здорового способу життя (тобто культура харчування, рухова активність, шкідливі звички, міжособистісні відносини і т.д.) повинні бути розглянуті на методологічному рівні, що зумовлює концептуальність наукового дослідження.

Відтак, з ідеєю здорового суспільства нерозривно пов'язане усвідомлення особистістю значимості власної культури здоров'я, яке здатне забезпечити кожній людині умови для максимальної реалізації закладених у ній здібностей та можливостей, виступає центром його світогляду. У ціннісній свідомості людини, на сьогоднішній день, не сформовано ставлення до здоров'я як до головної цінності, від якої залежить повноцінне життя людини. Тому турбота про здоров'я сприймається лише на рівні потреб самозбереження, не торкаючись рівень соціогенних та вищих потреб людини.

Технології та методики, які формують цілу низку заходів збереження здоров'я називають здоров'язбережувальними, що є «системою різних цілеспрямованих дій на цілісний навчально-виховний процес, організовуваних освітньою установою для медично-психолого-педагогічної профілактики й корекції негативних психофізіологічних, психологічних і особистісних станів школярів у рамках традиційної системи освіти» [2]. Відштовхуючись від визначення терміну, варто доповнити, що «найважливішими складниками здоров'язбережувальних освітніх технологій є технології, спрямовані на врахування коливань працездатності людини протягом навчальних циклів (заняття, дня, тижня, навчального року), залучення рухової активності,

оздоровчого впливу мистецтва й праці, на забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії усіх учасників навчального процесу» [2, с. 71].

Пропонуємо умовно розподілити здоров'язбережувальні технології на кілька груп. До першої групи відносимо фізкультурно-оздоровчі технології (ФОТ), які покликані піклуватись про фізичний розвиток студентів. Їхня реалізація повинна здійснюватись на парах із фізичного виховання та відповідних секціях. Наступну групу заповнюють екологічні здоров'язбережувальні технології (ЕЗТ), що апелюють до створення екологічно оптимальних умов життя і діяльності реципієнтів навчального процесу. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності (ТЗБЖ) становлять окрему групу здоров'язбережувальних технологій. Тут має бути тісна співпраця з фахівцями з охорони праці, захисту в надзвичайних ситуаціях, пожежної інспекції тощо. «Оскільки збереження здоров'я розглядається при цьому, як збереження життя, вимоги та рекомендації цих фахівців підлягають обов'язковій інтеграції в загальну систему здоров'язбережувальних технологій» [4]. Ця група нині, під час повномасштабної війни, надзвичайно важлива. Саме у її компетенції інспектувати укриття під час повітряних тривог, якими мають бути забезпечені усі заклади освіти.

До наступної групи ми відносимо здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ), які варто розподілити на три підгрупи: а) організаційно-педагогічні (ОПТ), що визначають структуру навчального процесу, сприяють запобіганню стану перевтоми і гіподинамії та інших дезадаптаційних станів; б) психолого-педагогічні технології (ППТ), пов'язані з безпосередньою роботою на заняттях [3]. Сюди ж відносимо психолого-педагогічний менеджмент усіх гілок навчально-освітнього процесу; навчально-виховні технології (НВТ), що включають програми з навчання турботи про своє здоров'я та формування культури здоров'я студентів, мотивації їх до ведення здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, які передбачають також проведення організаційно-виховної роботи зі студентами після занять [1].

Окремо варто виділити групи технологій, які окреслюють проміжний період між навчанням та власне його завершення й вихід на інший рівень – професійний. До таких можна віднести соціально-адаптаційні і особистісно-розвиваючі технології (САОРТ), у сферу яких входить забезпечення формування та «окостеніння» психологічного фону; накопичення ресурсів психологічної пристосованості до реалій трудової діяльності (її пошуків та входження в колектив). Інструменти, якими керуються у цьому випадку: соціально-психологічні тренінги, програми соціальної та сімейної педагогіки, індивідуальні консультації тощо.

Лікувально-оздоровчі технології (ЛОТ) належать до самостійних медико-педагогічних категорій й включають в себе лікувальну педагогіку і лікувальну фізкультуру, застосування яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я студентів. Лікувально-оздоровчі технології включають в себе медико-педагогічні програми у формуванні знань: лікувальна педагогіка та лікувальна фізична культура, є засобом впливу не тільки на біологічну основу особистості студентів, але на біосоціальну цілісність у забезпеченні відновлення, збереження та зміцнення фізичного здоров'я курсантів. Надалі володіючи та активно застосовуючи різні фізичні вправи, студенти покращують свій фізичний стан та підготовленість, фізично вдосконалюються. Тренери-викладачі фізичної культури на заняттях систематично використовують різноманітні оздоровчі здоров'язбережувальні технології, які складають системний метод у збереженні та зміцненні здоров'я та духу студентів.

Здоров'язбережувальні технології, про які йшлося вище, між собою тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені. Правильно та грамотно складений розклад занять дозволить багатьом студентам уникнути втоми та забезпечити їм високу працездатність. Таким чином, питання здоров'язберегаючої педагогіки, організації відповідного освітнього середовища необхідно включати тему психолого-педагогічного блоку курсів у підвищенні кваліфікації для всіх тренерів-викладачів.

**Висновки.** Індивідуальне та громадське здоров'я людини взаємно зумовлюють та доповнюють один одного. Культура здоров'я, її модернізація та трансформація відкривають перспективи інтегрального підходу складових методологічних баз для прогностичного аналізу культури здоров'я людини та суспільства загалом. Культура здоров'я є інтегративною особистісною освітою, що складається з когнітивно-мотиваційного, емоційного та вольового компонентів, які, в свою чергу, відображають обсяг знань, комунікативну толерантність, емоційну стійкість, активність та вольові якості, які є невід'ємною частиною образу життя людини та її індивідуальної культури.

#### Література

1. Бобрицька В.І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис. доктора пед. наук : 13.00.04 / Бобрицька Валентина Іванівна. – К., 2006. – 462 с.
2. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю. С. Лукьянова // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ, 2009. – ХХПІ – №1. – С. 69–72.
3. Омельченко О.В. Характеристика моделі здоров'язберегаючої професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2007. – № 2. – С.94-97.
4. Поліщук В.В., Поліщук М.В. Основні компоненти здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 5К (134) 2021. С. 107 – 110.
5. Савченко О.Я. Реформування шкільної освіти і реалізація її оздоровчої функції // Шлях освіти. – 2002. - №1. – С.2-6.

#### Reference

1. Bobrytska V.I. (2006), "Theoretical and methodological foundations of the formation of a healthy lifestyle in future teachers in the process of studying natural sciences: dissertation. doctor of pedagogy Sciences": 13.00.04. 462.
2. Ionova O.M. (2009), "Personal health preservation as a psychological and pedagogical problem". *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports*, 1. 69–72.
3. Omelchenko O.V. (2007), "Characteristics of the model of health-preserving professional and pedagogical activity of the primary school teacher". *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Collection. of science pr.*, 2. 94-97.

4. Polishchuk V.V., Polishchuk M.V. (2021), "The main components of health-preserving technologies in the educational environment of the higher pedagogical educational institution Scientific journal of the M. P. Drahomanov NPU", 5 (134). 107 – 110.
5. Savchenko O.Ya. (2002), "Reforming school education and implementing its health-improving function". *Way of education*, 1. 2 – 6

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).31  
УДК 37.013.82:616-004

**Стефанишин М. В.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри зимових видів спорту  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів  
Данилевич М. В.  
доктор педагогічних наук, професор,  
декан факультету фізичної терапії та ерготерапії  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів  
Романчук О. В.  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри української та іноземних мов  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів  
Перетятко С. Р.  
студентка I курсу факультету фізичної терапії та ерготерапії  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів

#### ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТІВЕНА Л. ГАУЗЕРА ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З РОЗСІЯНИМ СКЛЕРОЗОМ

У статті на основі вивчення та узагальнення наукової літератури встановлено, що показники захворюваності на розсіяний склероз у світі є високими, а лікування тривалим і не завжди ефективним. Проведено аналіз професійної діяльності доктора Стівена Л. Гаузера (Stephen L. Hauser). Основна тематика його досліджень стосується розсіяного склерозу. Для реабілітації хворих з таким захворюванням застосовується багатокомпонентна модель, що включає фізичну терапію, спрямовану на підтримку рухової активності особи та ерготерапію для покращення продуктивності та безпеки пацієнта.

Дослідження доктора Гаузера розширили розуміння генетичної зумовленості, імунних механізмів та лікування розсіяного склерозу. Його робота призвела до розробки В-клітинної терапії для пацієнтів із цим захворюванням, що представляє новий підхід до лікування всіх його форм та першу терапію, яка має доведену ефективність для прогресуючого розсіяного склерозу. Доктор Стівен Гаузер відіграв важливу роль у дослідженнях та клінічних випробуваннях, які в кінцевому результаті призвели до створення «Ocrevus» (ocrelizumab), першого препарату, схваленого Управлінням з контролю за продуктами та ліками як для пацієнтів із рецидивуючим розсіяним склерозом, так і з первинно прогресуючим розсіяним склерозом.

Розробка В-клітинної терапії для пацієнтів з розсіяним склерозом у сполученні з фізичною реабілітацією має значні переваги та доведену ефективність.

**Ключові слова:** розсіяний склероз, лікування, терапія, реабілітація, професійна діяльність.

**Stefanyshyn Markiyan, Danylevych Myroslava, Romanchuk Olha, Peretiatko Sofiia. Features of Steven L. Hauser's professional activity regarding the application of rehabilitation tools for patients with multiple sclerosis.**

The article, based on the study and synthesis of scientific literature, establishes that the incidence of multiple sclerosis in the world is high, and treatment is long and not always effective. The professional activities of Dr. Stephen L. Hauser are analyzed. The main topic of his research concerns multiple sclerosis. A multicomponent model is used to rehabilitate patients with this disease, including physical therapy to maintain the individual's motor activity and occupational therapy to improve patient performance and safety.

Dr. Gauser's research has expanded the understanding of the genetic determinants, immune mechanisms, and treatment of multiple sclerosis. His work has led to the development of B-cell therapy for patients with the disease, representing a new approach to treating all forms of the disease and the first therapy with proven efficacy for advanced multiple sclerosis. Dr. Steven Gauser was instrumental in the research and clinical trials that ultimately led to Ocrevus (ocrelizumab), the first drug approved by the Food and Drug Administration for both relapsing-remitting and primary progressive multiple sclerosis patients.

The development of B-cell therapy for patients with multiple sclerosis in combination with physical rehabilitation has significant benefits and proven efficiency.

**Keywords:** multiple sclerosis, treatment, therapy, rehabilitation, professional activity.