

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

---

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

2023 р.

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 с.

### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

**Тимошенко Олексій Валерійович** – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

**Білик Валентина Григорівна** – завідувачка кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

ISBN 978-617-7834-26-6

Таблиця 1.

**Антибактеріальна активність екстракту ендокарпіїв деяких амігдаліновмісних рослин**

Тестовий мікроорганізм	Зона гальмування (мм)				
	<i>Juglans regia</i>	<i>Armeniaca vulgaris</i>	<i>Persica vulgaris</i>	<i>Prunus domestica</i>	<i>Prunus cerasus</i>
<i>Escherichia coli</i>	9±1,3	8±0,7	10±1,2	15±1,1	10±0,4
<i>Pseudomonas aeruginosa</i>	-	10±1,1	7±1,1	9±1,8	7±0,6
<i>Staphylococcus aureus</i>	-	8±0,9	7±0,3	8±0,7	7±0,3
<i>Streptococcus epidermidis</i>	9±1,1	8±0,6	8±0,8	8±1	7±0,7
<i>Proteus vulgaris</i>	7±0,6	13±0,7	12±1,4	15±0,7	14±1,3

Таким чином, проведений експеримент дозволяє зробити висновок, що джерелом природних антибактеріальних засобів можуть бути ендокарпії плодових рослин з вмістом амігдаліну. Зокрема на кишкову паличку найбільш ефективно діє водний екстракт з ендокарпії сливи, що подібно до дії

таких антибіотиків як канаміцин, рифампін, тетрациклін, ампіцилін.

Екстракт з вишні та сливи виявилися ефективними по відношенню до *Proteus vulgaris*. Таким чином, амігдалін не тільки має протипухлинну активність, а і характеризується антибактеріальним ефектом відносно грам-негативних бактерій.

**Список використаних джерел**

1. Іванус А. В., Савіна О. І., Бриндз А. Я. Деякі аспекти використання черешні у фітофармакології. – проблеми агропромислового комплексу Карпат. – 2020, Вип 28. с. 73.-87.
2. Гарна С.В., Владимірова І. М., Бурд Н. Б. та інші Сучасна фітотерапія: навчальний посібник Харків: "Друкарня Мадрид", 2016.- 580с.
3. Гродзінський А. М. Лікарські рослини : енциклопед. Довідник, 1999. – 543с.

**ФІТОРЕКРЕАЦІЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В УМОВАХ БОМБОСХОВИЩА*****Мегалінська Ганна Петрівна***

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

***Білик Жанна Іванівна***

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

***Книш Світлана Іванівна***

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

***Тенкач Ернест Степанович***

магістр спеціальності Середня освіта (здоров'я людини) кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Під час військових дій в Україні виникає безліч стресогенних факторів, таких як

звуки сигналу «Ракетна небезпека», звуки вибухів та навіть просто перебування в бом-

босховищі [1]. Стресогенні фактори погіршують стан здоров'я людини, викликаючи передчасне старіння, появу безсоння, активізацію багатьох шкідливих звичок. Виникає потреба у створенні додаткових методів захисту нервової системи людини, тому метою представленого дослідження було вивчення впливу чаю з коренів *Valeriana officinalis* L., пагонів *Borago officinalis* L. та плодів *Crataegus ucrainica* Pojark. на ситуативну тривожність людини в умовах бомбосховища. В якості респондентів в експерименті приймали участь слухачі КМАНум. Ситуативну тривожність визначали за допомогою метода анкетування Спілбергера-Ханіна. Метод вважається валідним, за його допомогою можна визначити два типи тривожності (ситуативну та особистісну). Тривожність до 30 балів вважається низькою; 31-44 бали – помірною; більше 45 - високою. Враховуючи психосоматичні зв'язки, паралельно з вимірюванням тривожності, ми проводили вимірювання пульсу за допомогою пульсоксиметру.

Валеріана лікарська використовується у ролі заспокійливого засобу, що діє на центральну нервову систему та покращує роботу серця. Рекомендують пацієнтам з діагнозом безсоння, різні види неврозів, стани надмірного нервового збудження [2]. Огірочник лікарський використовують як ефективний антидепресивний, сечогінний та про-

тизапальний засіб, який впливає на роботу серця та зміцнює нервову систему. Бораго рекомендують пацієнтам, що страждають на нервові захворювання, болі у шлунку, запалення сечових шляхів, подагри та шкірних хворобах. Глід український використовують при захворюваннях міокарда, при гіпертонічній хворобі або при нервово-психічному збудженні [3].

Контрольна група приймала плацебо у вигляді 150 мл води. Респонденти анкетувалися після приходу до бомбосховища до прийому води або водного екстракту досліджуваних рослин. Друге вимірювання реактивної тривожності проводили через годину після прийому екстракту. Чай готували з розрахунку 1 столова ложка сухої подрібненої сировини на склянку води. Результати експерименту свідчать, що реактивна тривожність під час прийому плацебо не змінювалася, пульс теж залишався майже незмінним, (Табл.1). Результати впливу чаю з валеріани лікарської представлені в таблиці 2.

Результати експерименту свідчать, що у 8 з 10 респондентів, які вживали чай з Валеріани лікарської спостерігалось зниження ситуативної тривожності (від 3 до 13 одиниць), однак з певним підвищенням пульсу у 9 з 10 респондентів (від 2 до 20 одиниць). Однак, у середньому тривожність усієї групи знизилась на 13%.

Таблиця 1.

Група «Контроль», респонденти що приймали плацебо

№ респондента	До		Після	
	Рівень реактивної тривожності	Пульс	Рівень реактивної тривожності	Пульс
1	31	70	34	74
2	40	87	44	84
3	38	76	36	71
4	43	85	45	93
5	33	66	30	66
6	36	68	36	72
7	45	90	42	89
8	32	67	35	70
9	37	78	34	77
10	40	80	40	81
Середнє значення	38	77	38	78

Таблиця 2.

## Вплив Валеріани лікарської на стан тривожності респондентів

№ респондента	До		Після	
	Рівень реактивно тривожності	Пульс	Рівень реактивно тривожності	Пульс
11	36	97	39	102
12	58	71	45	88
13	44	75	38	80
14	46	106	38	93
15	40	56	40	76
16	31	106	30	86
17	47	76	34	78
18	39	78	36	66
19	25	49	22	49
20	40	87	36	94
<b>Середнє значення</b>	<b>41</b>	<b>80</b>	<b>36</b>	<b>81</b>

Таблиця 3.

## Вплив Огірочника лікарського на стан тривожності респондентів

№ респондента	До		Після	
	Рівень реактивно тривожності	Пульс	Рівень реактивно тривожності	Пульс
21	45	80	48	75
22	56	102	39	91
23	48	76	47	79
24	34	81	22	86
25	34	70	36	82
26	46	101	54	71
27	35	80	34	74
28	32	85	25	98
29	30	52	26	53
30	36	69	33	76
<b>Середнє значення</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>36</b>	<b>79</b>

Таблиця 4.

## Вплив Глоду лікарського на стан тривожності респондентів

№ респондента	До		Після	
	Рівень реактивно тривожності	Пульс	Рівень реактивно тривожності	Пульс
31	39	88	33	80
32	39	85	36	74
33	38	83	34	81
34	43	94	40	83
35	42	95	39	80
36	43	87	40	73
37	43	63	43	59
38	44	84	36	77
39	38	55	32	51
40	33	88	32	69
<b>Середнє значення</b>	<b>40</b>	<b>81</b>	<b>37</b>	<b>73</b>

Чай з Огірочника лікарського знижував показники ситуативної тривожності (від 1 до 12 одиниць) у 7 з 10 респондентів, однак з певним підвищенням пульсу у 7 з 10 учасників (від 3 до 13 одиниць), (Табл. 3). Проте у середньому у групі, що вживала чай з Огірочника лікарського, показники тривожності знизилися на 10%. Чай з Глоду українського знизив показники ситуативної тривожності (від 3 до 8 одиниць) у 9 з 10 респондентів, при цьому спостерігали зниження показника частоти серцевих скорочень у всіх респондентів (від 2 до 12 одиниць). Однак, при вживанні чаю з Глоду українського показник си-

туативної тривожності в експериментальній групі знизився лише на 8%, (Табл. 4).

Таким чином, експериментально доведено, що всі досліджувані рослини виявилися ефективними для подолання ситуативної тривожності в умовах бомбосховища, але найбільш ефективним є чай з коренів Валеріани лікарської (-13%) на фоні збереження частоти серцевих скорочень. Чай з Огірочника лікарського знижує показник ситуативної тривожності на 10% на фоні збереження показника частоти серцевих скорочень. Під дією чаю з Глоду українського ситуативна тривожність знижується на 8% на фоні зниження частоти серцевих скорочень.

### Список використаних джерел

1. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: Навчальний посібник. – К. ЗАТ «Віпол», 2010. – 188 с.

2. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / Відп. Ред. А.М. Гродзинський. – К.: Голов. ред. УРЕ, 2015. – 544 с.

3. Сучасна фітотерапія : навч. Посіб. / С.В. Гарна, І.М. Владимірова, Н.Б. Бурд та ін. – Харків : «Друкарня Мадрид», 2016. – 580 с.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

*Медведєва Ірина Михайлівна*

Доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

*Стецюк Тетяна Ігорівна*

аспірантка 4-го року навчання кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**Актуальність.** Аналіз та узагальнення наукових досліджень в системі фізкультурно - оздоровчої освіти, результати проведених нами досліджень дозволили визначити відповідну структуру навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Теоретичною основою до проведених в цьому напрямі досліджень стали розробки побудови методичних систем (В.П. Беспалько, Т.А. Бороненко, В.В. Краєвський), зокрема в

системі професійної освіти (С.С. Вітвицька, Г.І. Ковальова, Т.М. Петрова), у сфері фізичного виховання ( В.Г. Ареф'єв, М.В. Дутчак, Т. Ю. Круцевич, М.О. Носко, О.В. Тимошенко).

Для визначення структурних складових методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, ми керувались принципами, положеннями та завданнями щодо організації і побудови освітнього