

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ МАТЕРІАЛІВ
ХС МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ - КОНФЕРЕНЦІЇ**

el-conf.com.ua

**«РОЗВИТОК НАУКИ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ»**

20 ТРАВНЯ 2022 РОКУ



М. КИЇВ

Розвиток науки в умовах воєнного стану,
ХС Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. –
м. Київ, 20 травня 2022 року. – 444 с.

Збірник тез доповідей укладено за матеріалами доповідей ХС Міжнародної науково-практичної інтернет - конференції «Розвиток науки в умовах воєнного стану», 20 травня 2022 року, які оприлюднені на інтернет-сторінці el-conf.com.ua

Адреса оргкомітету:
21018, Україна, м. Вінниця, а/с 5088
e-mail: el-conf@ukr.net

Оргкомітет інтернет-конференції не завжди поділяє думку учасників. У збірнику максимально точно збережена орфографія і пунктуація, які були запропоновані учасниками. Повну відповідальність за достовірну інформацію несуть учасники, наукові керівники.

Всі права захищені. При будь-якому використанні матеріалів конференції посилання на джерела є обов'язковим.

ЗМІСТ

<i>Авдєєнко О.І.</i> СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ У ПАЦІЄНТІВ З ОСТЕОАРТРИТОМ: МЕТА-АНАЛІЗ РИЗИКІВ ТА ФАКТОРІВ ВИНИКНЕННЯ	12
<i>Ажнюк І.В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ТЕОРІЇ ІГОР ДЛЯ ПРИЙНЯТТЯ ОПТИМАЛЬНИХ РІШЕНЬ.....	15
<i>Алексєєва І.О.</i> ОСОБЛИВОСТІ МИТНОГО ЗАКОНОДАВСТВА У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	19
<i>Алтухова М.С., Баб'як Г.М.</i> ІНТЕРАКТИВНІ РОБОЧІ АРКУШІ ТА ЦИФРОВІ ФОРМАТИ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ГІБРИДНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	23
<i>Аністратенко Т.І., Велика Н.В.</i> АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ АЛІМЕНТАРНОЇ КОРЕКЦІЇ І ПРОФІЛАКТИКИ ДИСТРЕСУ	26
<i>Бабій Я.М.</i> БАТЬКИ ТА ВЧИТЕЛІ: ЧОМУ ВАЖЛИВО ЧУТИ ОДИН ОДНОГО	31
<i>Биців М.М.</i> ВИЗНАЧЕННЯ МАЛОГО І СЕРЕДНЬОГО БІЗНЕСУ	34
<i>Бібік О.П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПІД ЧАС УРОКІВ З ІСТОРІЇ	37
<i>Бойчук І.В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ПОЖЕРТВ ДЛЯ ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ КОНТЕНТМЕЙКЕРІВ.....	43
<i>Бондаренко М.Л., Деркаченко Ю.В., Сініцин О.В.</i> АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ КІБЕРБЕЗПЕКИ В УКРАЇНІ В РАМКАХ СПІВРОБІТНИЦТВА З НАТО	47
<i>Будулатій Я., науковий керівник Березняк В.</i> ОБМЕЖЕННЯ ВОЛІ ЯК ВИД ПОКАРАННЯ.....	51
<i>Варга В.П.</i> ОСНОВИ СТРАТЕГІЧНОГО УПРАВЛІННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНІСТЮ РЕГІОНУ	54

технології перестали бути дивом у навчанні? // Комп'ютер у школі та сім'ї. – 2010. – №6. – С. 10–14. 5. Нанаєва Т. В. Інноваційні освітні програми корпорації INTEL // Комп'ютер у школі та сім'ї. – 2010. – №6. – С. 3–5.

3. Сервіси для створення дидактичних матеріалів [Електронний ресурс] — Режим доступу: <https://www.lifewire.com/best-free-pdf-editors-4147622>

4. Створення онлайн-курсів з Lernpfad.ch [Електронний ресурс] — Режим доступу: <https://erwachsenenbildung.at/digiprof/werkzeuge/16668-onlinekurse-mit-lernpfad-ch.php>

УДК: 616 – 0.53.7 (477) : [616.995.1 + 616.391] Медичні науки

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ АЛІМЕНТАРНОЇ КОРЕКЦІЇ І ПРОФІЛАКТИКИ ДИСТРЕСУ

*Аністратенко Т.І., Велика Н.В.,
доцентв кафедри гігієни та екології №4
Національний медичний університет
імені О.О.Богомольця
м. Київ, Україна*

Військовий стан у всіх регіонах України, сучасна соціально-політична та економічна ситуація, фінансова нестабільність тримають населення у постійному психологічному напруженні, яке оцінюється як надвисокий хронічний стрес. Стрес є поліетіологічним і поліпатогенетичним чинником впливу на організм, який призводить до численних психосоматичних розладів. За оцінками фахівців у 2021 році майже 70% населення України постійно перебувало у стані стресу, 30% – у стані сильного стресу, в тому числі і через Covid -19 . За нинішньої ситуації в Україні ця цифра сягає 100%. За результатами соціологічного дослідження Gradus Research Company найбільш поширеними симптомами стресу українці називають: тривожний сон (63%), безсоння (45%), сильні перепади настрою (40%), посилене серцебиття (37%), проблеми зі

шлунком та кишківником (27%), підвищення артеріального тиску (29%), нічні кошмари (23%) [1, с.1].

Особливе навантаження отримують військовослужбовці, бійці територіальної оборони, медичні працівники, а також населення, яке мешкає на окупованих територіях. Психологічна реакція на стрес підсилюється впливом фізичних чинників – несприятливих погодних умов (холоду - холодний стрес, підвищеної вологості), шуму, вібрації; шкідливих хімічних речовин (вибухових газів), що призводить до виснаження адаптаційних механізмів та ендогенних запасів нутрієнтів, які беруть участь у процесах регуляції стресрезистентності та детоксикації і, як наслідок, до дистресорних розладів. Тривале перебування в екстремальних умовах призводить бійців Збройних сил України та територіальної оборони до фізичного та психофізичного виснаження, особистісних змін, що часто ускладнюється депресивними розладами, які проявляються в крайньому ступені втоми, безсонні, нічних кошмарах, горі з приводу загибелі друзів, тривалому недоїданні. Порушуються сімейні та соціальні зв'язки, система ціннісних орієнтацій та інтересів, що стає додатковим психотравмуючим фактором. Це є проблема, з якою необхідно боротися не лише методами психологічного консультування, а і патофізіологічно обґрунтованими методами натуропатичної корекції. [2, с.77].

Механізми виникнення психосоматичних розладів та захворювань є безпосереднім наслідком декомпенсації і дистресу. В результаті психоемоційного збудження активізується гіпофіз, гіпоталамус, наднирники, виділяється адреналін, як наслідок – підвищуються пульс, артеріальний тиск, частота дихання, в крові збільшується рівень ліпопротеїдів низької щільності та тригліцеридів, погіршується пружність судин, розвиваються атеросклероз, гіпертонічна та ішемічна хвороба. Звуження судин, погіршення кровопостачання, кисневе голодування клітин мозку, що відбувається при зтяжньому хронічному стресі, індукують головний біль, мігрень, синдром хронічної втоми, безсоння, неврози, депресії та інші симптоми психоневрологічних розладів. Нейростимуляція обкладових клітин шлунку при стресі призводить до

виділення шлункового соку не залежно від наявності їжі, що провокує ерозії, виразки шлунку, 12-палої кишки, порушення травлення, гіпомоторний та виразковий коліт. Тривале психо-емоційне напруження характеризується пригніченням активності імунізаційних систем та механізмів, підвищенням неспецифічної захворюваності [3, с.124]. Безпосередніми наслідками хронічного стресу є порушення аліментарного статусу, яке супроводжується активацією катаболізму білків і жирів, порушенням білкового обміну, виникненням полінутриєнтного дефіциту, який поглиблює соматичні проблеми та активує соматопсихічні розлади. Як наслідок, виникає порочне коло – стрес спричиняє аліментарний дефіцит, а аліментарний дефіцит поглиблює стрес [4, с. 21].

Найважливішими джерелами есенціальних амінокислот, які беруть участь у анаболічних та регуляторних процесах у мозку, є білки. Амінокислота гліцин – медіатор гальмівного типу дії; глутамін – амінокислота, яка перетворюється в глютамінову кислоту, підвищує рівень гама-аміномасляної кислоти, необхідних для нормальної мозкової діяльності і розумової активності, входить до складу глутатіону, в нейронах бере участь в транспорті іонів калію, аміногруп і зв'язуванні аміаку; тирозин - бере участь у синтезі адреналіну, гормонів щитоподібної залози; треонін – регулює передачу нервових імпульсів медіаторами в мозку; триптофан - попередник серотоніну; фенілаланін бере участь у синтезі адреналіну і норадреналіну, є природним антидепресантом; холін – субстрат для синтезу ацетилхоліну у мозку; цистеїн – входить до складу глутатіону, необхідний для засвоєння селену.

Жири беруть безпосередню участь у формуванні нервових тканин та клітин і регуляції функцій мозку. Зокрема, фосфоліпіди (фосфатидилхолін та фосфатидилсерин) формують сфінгомієлінові волокна нейронів, поліненасичені жирні кислоти – ω -3 – активують синтез простагланінів, які забезпечують профілактику тромбоутворення у судинах.

Важлива роль у нормалізації психосоматичного статусу належить вітамінам і мінералам. Вітаміни групи В регулюють функціонування нервової системи, підвищують стійкість до стресів,

депресій, втоми, беруть участь у процесах енергозабезпечення, нормалізують роботу серцево-судинної системи, печінки, шлунку, кишечника. Вітамін В1 називають «вітаміном оптимізму»; вітамін В2 бере участь у синтезі кортикостероїдів, глікогену, відновленні глутатіону; вітамін В3 регулює синтез серотоніну, підсилює гальмівні процеси, сприяє насиченню клітин мозку киснем, нормалізації сну; вітаміни В6, В9 - участь у синтезі серотоніну; вітамін В12 - участь в утворенні мієлінової оболонки нервів та процесах нервової провідності; вітамін Н забезпечує нервові клітини енергією, зменшує симптоми невропатії. Вітамін С депонується у наднирниках і при стресі його запас виснажується, тому потреба підвищується. Вітамін Е забезпечує антиоксидантний захист, регулює насичення тканин киснем, захищає наднирники, нормалізує роботу печінки, бере участь в синтезі фосфатидилхоліну, який відіграє важливу роль у функціонуванні мозку і всієї нервової системи. Вітамін А є синергістом вітаміну Е, мобілізує залізо з депо та сприяє оксигенації тканин. Важливим нейропротектором є α -ліпоєва кислота, яка забезпечує потужний антиоксидантний ефект. Для профілактики уражень радіаційного характеру також доцільно приймати комплекс жиророзчинних вітамінів А і Е [5, с. 69; 6, с. 12]. Кальцій підтримує рівновагу між процесами збудження і гальмування в корі головного мозку, бере участь в передачі нервових імпульсів; магній підсилює процеси гальмування в корі головного мозку, забезпечує заспокійливий, антиспазматичний, судинорозширюючий ефекти; калій регулює серцевий ритм, водний баланс організму, сприяє повноцінному м'язовому скороченню, проникненню поживних компонентів через клітинні мембрани; селен забезпечує потужну антиоксидантну дію, підсилює антиоксидантну ефективність вітаміну Е і разом з ним уповільнюють процеси вільнорадикального окислення ліпідів тканин; йод необхідний для синтезу гормонів щитоподібної залози, розвитку і функціонування головного мозку, підтримки розумової працездатності та пам'яті.

Ідеальним варіантом забезпечення потреб в нутрієнтах та енергії є повноцінне організоване харчування, яке містить всі

необхідні продукти, проте в умовах війни це практично неможливо. У зв'язку з цим виникає необхідність створення функціональних продуктів харчування, які б поєднували в собі комплекс компонентів, що забезпечують стресрезистентність. Такі продукти мають містити джерело легкозасвоюваного білка, який є універсальним транспортером біологічно-активних речовин в організмі, вуглеводів, а також фітонутрієнти специфічної спрямованості. Продукт повинен бути у вигляді сухого концентрату тривалого зберігання і легкого приготування. Прикладом є суха суміш для напою з цикорію з молоком «Цикорлакт», у якого вже доведена висока парафармакологічна ефективність. Цьому напою можна надати антистресову спрямованість завдяки збагаченню фітокомпонентами цільового призначення, що є актуальним за нинішньої ситуації.

Висновки:

1. Стрес є поліетіологічним і поліпатогенетичним процесом, який впливає на нейроендокринні структури і призводить до психосоматичних розладів у діяльності серцевосудинної, нервової систем, шлунково-кишкового тракту, обмінних процесів, супроводжується виснаженням депо вітамінів та мікроелементів, які беруть участь у механізмах стресадаптації, призводить до супутнього полінутриєнтного дефіциту та поглиблює наслідки дистресу.

2. З метою профілактики і корекції дистресу необхідно застосовувати патогенетично обґрунтовані засоби аліментарної корекції, що сприятиме підвищенню адаптаційних можливостей організму і відновленню фізичного і психологічного гомеостазу.

Література:

1. Статистика стреса <https://life.pravda.com.ua/society/2022/02/3/247334/>
2. Щербатих Ю.В. Психологія стресу та методи корекції.- Санкт-Петербург.- «Питер».-2018.- 256 с.
3. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
4. С.В. Орлова, Л.С.Василевская, Л.И.Карушина. Нутрициальные подходы к профилактике и лечению стресса: Учебно-методи-

ческое пособие.- М.: ООО «ПолиграфТехСервис», 2002.- 43 с.

5. В.И. Циприян, Т.И. Анистратенко, М.М. Коршун. Витамины в профилактике радиационных поражений. - Рациональное питание, № 26, Київ.:1991.- С. 68 – 70.

6. Т.І. Anistratenko Hygienic substantiation of nutritional prevention of metabolic processes antioxidant deficiency caused by radiation: Auth Thesis kand med nauk.- Kyiv.- 1994.- 23 с.

УДК 082

Педагогічні науки

БАТЬКИ ТА ВЧИТЕЛІ: ЧОМУ ВАЖЛИВО ЧУТИ ОДИН ОДНОГО

Бабій Я. М.,

*студентка-магістрантка факультету
дошкільної освіти та психології*

*Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
м. Хмельницький, Україна*

Анотація: У статті висвітлено проблему взаємодії та співпраці батьків із педагогами, наведено приклади ситуацій, які породжують непорозуміння та конфлікти між двома сторонами.

Ключові слова: педагогіка партнерства, співпраця, взаємодія, виховання дітей, дитина.

Кожна дитина неповторна, наділена від природи унікальними здібностями, талантами та можливостями. Місія Нової школи – допомогти розкрити та розвинути здібності, таланти і можливості кожної дитини на основі партнерства між учителем, учнем і батьками [1, с. 135].

Одним із ключових компонентів концепції Нової української школи є педагогіка партнерства, яка ґрунтується на взаємодії між учнем, учителем і батьками. В основі педагогіки партнерства – спілкування, взаємодія та співпраця між учителем, учнем і батьками [2, с. 105].

Засади педагогіки партнерства без перебільшення є основоположними для взаємин батьків та вчителя. Адже саме поведінка