

**Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання та спорту
факультету педагогічної освіти**

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ



**Матеріали
*XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
студентів, магістрантів та аспірантів***

**Львів
2022**

УДК: 613.9.7124
ББК: 51.1

Головний редактор:

Сіренко Р.Р. – доктор наук з державного управління, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Редакційна колегія:

Шукатка О.В. – доктор педагогічних наук, професор;

Мартинів О.М. – канд. пед. наук., доцент;

Рибчич І.Є. – канд. наук з держ. управління, доцент

Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції ; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 86 с.

До збірки ввійшли матеріали, що висвітлюють різноманітні проблеми у формуванні та впровадженні здорового способу життя молоді, зокрема: значення фізичної культури та спорту; історико-культурні, психолого-педагогічні та медико-біологічні засади здорового способу життя.

© Львівський національний університет
імені Івана Франка, 2022

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1 ІСТОРИЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	
<i>Галик Марія, Куречко Галина</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ ТАНЦІВ В УКРАЇНІ	3
<i>Шафранський Ігор</i> ОСНОВИ ТЕХНІКИ БІГУ НА ВИТРИВАЛІСТЬ	8
<i>Шукатка Оксана, Волошиновська Анастасія</i> СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ОБ'ЄКТІВ ФІЛОСОФІЇ СПОРТУ	9
<i>Шукатка Оксана, Волошин Ольга</i> ЦИФРОВІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ПАНДЕМІЇ COVID-19	10
<i>Лева Катерина, Куречко Галина</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ В УКРАЇНІ	11
<i>Сіренко Романа, Книш Ольга</i> СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЕЛЕМЕНТ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	12
<i>Шукатка Оксана, Іващенко Олександра</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ	15
<i>Галушка Діана, Горшинська Юлія, Порохнюк Христина, Савка Ірина</i> ФАКТОРИ ЗМІНИ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	18
<i>Янчар Тетяна</i> МОТИВАЦІЙНИЙ ПРОЦЕС ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	22
<i>Погорілов Андрій, Кійко Вікторія</i> ГЕНДЕРНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	23
<i>Янчар Тетяна</i> РОЗВИТОК КОМАНДИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ЇЇ СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ	24
<i>Семенюк Марія, Кушнір Ірина</i> СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ	25
НАПРЯМ 2 НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ОСВІТНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ	
<i>Шайнога Анна, Кушнір Ірина</i> ОЦІНКА РІВНЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ- ПЕДАГОГІВ, ЯК ПОКАЗНИК НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ	26
<i>Бенцак Роман, Туваков Аразнепес</i> ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	29
<i>Обаряник Тетяна, Бітківська Лідія</i> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	32
<i>Ковальчук Андрій, Антошків Юрій, Петренко Андрій</i> АНАЛІЗ НОРМАТИВНИХ ВИМОГ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДСНС УКРАЇНИ	35
<i>Зубрицька Ольга, Мартинів Олег</i>	37

ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІСЛЯ COVID-19	
<i>Баштавенко Дар'я, Мартинів Олег</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ	41
<i>Янчар Тетяна</i> СПОРТИВНІ ІГРИ ТА ЇХНЕ ВИКОРИСТАННЯ У ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ	44
<i>Шафранський Ігор, Шимечко Андрій</i> НАВЧАННЯ ТА ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	45
<i>Кроншталь Галина, Симко Вікторія</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	46
<i>Темченко Володимир, Акінін Леонід, Коник Геннадій,</i> <i>Коленченко Анастасія, Чупир Катерина</i> ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ФАКУЛЬТАТИВНІЙ ФОРМІ ЗАНЯТЬ	50
<i>Башавець Наталія, Трей Ірина</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НУШ НА ПРИКЛАДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	51
<i>Борисюк Анастасія, Павлишин Оксана</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ОСВІТНІЙ СФЕРІ	52
<i>Вовк Ігор, Хома Михайло</i> АКТУАЛЬНІСТЬ СТВОРЕННЯ САМОБУТНЬОГО УКРАЇНСЬКОГО АТЛЕТИЧНОГО НАПРЯМУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ	53
<i>Шимечко Андрій, Шафранський Ігор</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	53
НАПРЯМ 3 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
<i>Закладна Катерина, Куречко Галина</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХОРЕОГРАФІЄЮ НА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	55
<i>Шукатка Оксана, Лавриш Вікторія</i> ОСНОВИ І СПОСОБИ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ	56
<i>Шукатка Оксана, Криворучко Ілля</i> ПОШИРЕННЯ ІДЕОЛОГІЇ ІНОУЛЯЦІЇ ЯК ПРИМІТИВНОГО СПОСОБУ ВАКЦИНАЦІЇ	57
<i>Ломпас Соломія, Мартинів Олег</i> ЕМОЦІЇ І ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	58
<i>Слонівська Соломія, Павлишин Оксана</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	62
<i>Рибалко Ліна, Йона Тетяна, Пермяков Олександр</i> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	63

<i>Янчар Тетяна</i> ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ	66
<i>Савула Діана, Мартинів Олег</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	66
<i>Шимечко Андрій, Шимечко Наталія</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	69
НАПРЯМ 4 ОЗДОРОВЧА ТА ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ	
<i>Тиха Яна, Сіренко Романа</i> СУСПІЛЬНА ВАЖЛИВІСТЬ РЕКРЕАЦІЇ В СИСТЕМІ КОНЦЕПЦІЇ ВІЛЬНОГО ЧАСУ	70
<i>Чижикова Вероніка, Ірина Кушнір</i> АНАЛІЗ СХОДЖЕННЯ НА МОНБЛАН	72
<i>Сіренко Романа, Кубіцька Марія</i> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПЛАВАННЯ У ОСІБ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ХВОРОБОЮ	73
<i>Шукатка Оксана, Грицик Діана</i> ВЕЛОСИПЕДНІ ПРОГУЛЯНКИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	76
<i>Шукатка Оксана, Габа Юлія</i> ВПЛИВ БІГУ ТА АЕРОБНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	77
<i>Шукатка Оксана, Закревський Олександр, Ткач Павло</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЦЕНТРАЛЬНУ НЕРВОВУ СИСТЕМУ ЛЮДИНИ	78
<i>Сіренко Романа, Матула Степан, Блащак Ігор</i> ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	81

Збірник наукових праць

**ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

Матеріали ІІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції
студентів, магістрантів та аспірантів

Матеріали зведено
з електронних носіїв, наданих авторами публікацій

Необхідно зазначити, що із запровадженням дистанційної освіти у ЗВО, цей захід зазвичай організують на базі спеціалізованих платформ для дистанційного навчання, зокрема MOODLE, Google Meet, Zoom, Microsoft Teams тощо, що дозволяє краще засвоїти матеріал та практичні навички.

Однією з найпопулярніших є платформа Moodle. Для підтримки і підвищення мотивації під час виконання тестових завдань необхідно використовувати модель, запропоновану американським ученим Джоном Келлером, який виділяє чотири етапи: увагу (attention); значущість (relevance); упевненість (confidence); задоволення (satisfaction) [4].

Відповідно до цієї моделі, бажано насамперед привернути увагу студентів до навчального матеріалу, який використовується на платформі Moodle, далі пояснити значущість виконуваного завдання і показати правильність виконання для додання впевненості. На останньому етапі виконання завдань варто заохотити учня, надати інформацію про досягнутий результат.

Як освітня діяльність, дистанційна освіта, як і класична, має свої переваги та недоліки. Розумне поєднання різноманітних форм у навчально-виховному процесі має певні переваги та доповнює одна одну, підвищуючи тим самим якість навчання.

Дистанційне навчання має такі переваги: можливість навчатися у будь-який час, можливість навчатися в будь-якому місці, навчання без відриву від основної діяльності, можливість навчатися у своєму темпі, доступність навчальних матеріалів, мобільність, навчання в спокійній обстановці та індивідуальний підхід. Проте, непотрібно також забувати про його недоліки: необхідність сильної мотивації для студента, нестача практичних вмінь та навиків, дистанційна освіта не підходить для розвитку комунікабельності, проблема ідентифікації студента та студенти не завжди можуть мати необхідне технічне обладнання: комп'ютер або доступ до мережі Інтернет.

Висновки. Проведення занять зі спортивного орієнтування в дистанційній формі є можливим і доцільним в умовах, коли проводити заняття в класичній формі неможливо. Дистанційні заняття за змістом повинні бути тісно взаємопов'язані з відповідними заняттями, які проводяться в класичній формі. Організація дистанційного навчання потребує спеціальної підготовки тренерів (викладачів), необхідного технічного забезпечення та розробки відповідних методик.

Список літератури:

1. Положення про дистанційне навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України (25 квітня 2013 р.) No466. <<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13>> (2021, березень, 8).
2. Палеха Ю.І., Герасимчук В.І., Шиян О.М. *Основи психології та педагогіки. Навч. - метод. посіб. 2-ге вид., доп. К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2001. 164 с.*
3. Наровлянська М.Д. *Використання дистанційних форм в навчально-тренувальній роботі туристсько-спортивного напрямку позашикільної освіти. Збірник наукових праць. Київ - Кропивницький. ІА НАУ. 2020. 69 с.*
4. Keller J. *First principles of motivation to learn and e-learning. Distance Education. 2008. № 29 (2). P. 175–185. DOI: 10.1080/01587910802154970.*

АНАЛІЗ НОРМАТИВНИХ ВИМОГ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДСНС УКРАЇНИ

Ковальчук Андрій, Антошків Юрій, Петренко Андрій

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Аналіз системи оцінювання та нормативів виконання навчальних вправ з фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням.

Ключові слова: *нормативи, рухові навички, рухові якості, фізична підготовка працівників підрозділів ДСНС України*

Професійна підготовка рятувальника включає в себе систему підготовки набуття вмій та навиків з різних напрямів службової діяльності, а зокрема практичне відпрацювання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки (фізичне виховання), яка є основою фундаментом виконання оперативно-рятувальних завдань за призначенням.

Відповідно до статті 90 Кодексу цивільного захисту України та з метою забезпечення належного рівня професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників органів управління та формувань оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України, Наказ Міністерства внутрішніх справ України 20.11.2015 № 1470 здійснюється практична оцінка рівня спеціальної та загальної фізичної підготовки працівників підрозділів ДСНС України.

У зв'язку з підвищенням вимогливості до стану рівня загальної фізичної підготовки атестованого складу підрозділів ДСНС України на нашу думку та на підставі створення робочої групи провідних фахівців у сфері фізичної культури та спорту підрозділів та вищих навчальних закладів ДСНС України (Наказ ДСНС України №17 2831/172 2 від 21.02.2022 р.) варто переглянути та доопрацювати систему оцінки рівня фізичної підготовленості та нормативів виконання навчальних вправ із підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням.

Провівши аналіз та апробацію тестування з нормативів виконання навчальних вправ з фізичної підготовки для особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту України можемо стверджувати, що особовий склад поділено на шість медико-вікових груп (МВГ) серед чоловіків та жінок з віковим кроком у п'ять років:

- I МВГ до 30 років;
- II МВГ 30–35 років;
- III МВГ 35–40 років;
- IV МВГ 40–45 років;
- V МВГ 45–50 років;
- VI МВГ 50 років і старше.

Провівши аналіз контрольних нормативів із оцінки рівня фізичної підготовленості особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту України нами зроблені наступні **висновки**:

Аналізуючи наказ МВС України №1470 від 20.11.2015 р. “Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням” розділі XIII. Нормативи виконання навчальних вправ з фізичної підготовки для особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного складу виокремлено шість МВГ з періодом в п'ять років для чоловіків та жінок. Для оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей чоловіків запропоновано 14 тестових вправ: 10 вправ з оцінки загально-фізичної підготовки, 4 вправи – зі спеціальної фізичної підготовки. Для оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей жінок запропоновано 9 тестових вправ: 6 вправ з оцінки загально-фізичної підготовки, 3 вправи – зі спеціальної фізичної підготовки. Визначено у 5 та 6 МВГ для чоловіків відсутність тестувань з окремих вправ, а у жінок 4,5,6 МВГ – відсутність тестувань з окремих вправ та два види практичного оцінювання: диференційний залік та залік.

На підставі проведеного аналізу практичного тестування особового складу оперативно-рятувальної служби цивільного захисту України необхідно переглянути та допрацювати комплекс тестових вправ для оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей та рівня загально-фізичної підготовки. Варто уніфікувати систему оцінки рівня фізичної підготовленості для чоловіків та жінок, враховуючи рівномірний розподіл тестових вправ для окремо визначених рухових якостей. Також на нашу думку потрібно проводити тестування з загально-фізичної підготовки упродовж усього терміну несення служби, а саме

у всіх МВГ серед чоловіків та жінок. Для оцінки використовувати лише диференційний залік як вид контролю. Тестові вправи з загально-фізичної та спеціально-фізичної підготовки необхідно виокремити та розмежувати.

Список літератури:

1. Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 20.11.2015 року № 1470 „Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконань завдань за призначенням ”.

2. Кодекс Цивільного захисту України від 02.10.2012 року № 5403-VI.

3. Ратушний Р. Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю. М. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня. Навчально-методичний посібник Львів. 2011. 140 с.

4. Ковальчук А.М., Петренко А.М., Антошків Ю.М., Смоляк Д. В. Виконання навчальних вправ з фізичної та рятувальної підготовки. Львів: рекомендації. 2020. 92 с.

5. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України. Монографія. Львів : АСВ, 2012. 367 с.

6. Антошків Ю.М., Ковальчук А.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. Навчально-методичний посібник. Л., ЛДУ БЖД. 2008. 74 с.

7. Ковальчук А.М., Антошків Ю.М., Бабак В.К. Характеристика рівня фізичної підготовленості упродовж першого семестру навчання курсантів першого курсу. Актуальні проблеми спеціальної та фізичної підготовки курсантів і студентів вищих навчальних закладів. Матеріали науково-практичного семінару. Львів : ЛЮІ, 2005. С. 12-14

8. Петренко А.М., Антошків Ю.М. Ковальчук А.М. Характеристика рівня фізичної підготовленості абітурієнтів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності набору 2010 року. Збірник наукових праць “Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності”. Л. : ЛДУБЖД, 2011. №5. 5 с.

ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІСЛЯ COVID-19

Зубрицька Ольга, Мартинів Олег

Львівський національний університет імені Івана Франка

Публікація актуалізує питання високої захворюваності на COVID-19 серед молоді. Низький рівень обізнаності про те, що робити після інфікування вдвічі подовжує процес відновлення. Робота містить огляд основних вправ, які комплексно допоможуть попередити інфекцію, а після хвороби значно полегшать процес одужання. Підсумовуючи, стаття є корисною для кожного, хто є в зоні ризику зараження COVID-19.

Ключові слова: COVID-19, фізичні вправи, реабілітація.

The publication raises the issue of high incidence of COVID-19 among young people. Low levels of awareness of what to do after infection doubles the recovery process. The work contains an overview of basic exercises that will comprehensively help to prevent infection, and after the disease will greatly facilitate the healing process. In conclusion, the article is useful for anyone who is at risk of contracting COVID-19.

Key words: COVID-19, physical exercises, rehabilitation.

Актуальність. Відомо, що за останні кілька років у цілому світі від коронавірусу загинуло 5,44 мільйони людей. Цифра справді вражаюча, але число тих, хто вижив вселяє надію – це 290 мільйонів щасливчиків. Хоча, на жаль, ця хвороба ніколи не проходить без наслідків для здоров'я. Ця стаття допоможе розібратись з проблемами, які виникають після цієї інфекції та надасть варіанти для їхнього вирішення. Проте пам'ятайте, що консультація