



# МОЛОДИЙ МЕДИК

№1, жовтень 2021 р.

## Студенти-старшокурсники ВНМУ та лікарі-інтерни долучилися до тренінгів МОЗ з вакцинації

**Ініціатива МОЗ щодо залучення студентів старших курсів медичних ЗВО України та інтернів-медиків до допомоги системі організації охорони здоров'я під час пандемії ковіду дісталася і до Вінницького національного медичного університету.**

На базі нашого ЗВО з 14 по 24 вересня пройшла серія дводенних регіональних тренінгів для здобувачів вищої освіти — студентів старших курсів та лікарів-інтернів — щодо правил організації й техніки проведення щеплень від гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. У фокус навчання, зокрема, потрапили вакцини CoronaVac та Pfizer.

Окрім техніки щеплень студенти та інтерни практикували навички надання невідкладної допомоги в разі виникнення післявакцинальних реакцій.

Учасники тренінгу познайомилися з Національним планом розгортання та вакцинації в Україні та Оперативним планом «першої хвилі». Тут були обговорені ключові програмні напрямки та пріоритетні групи для вакцинації, фази/строки, платформи вакцинації, способи надання послуг.

Окремі лекції були присвячені складу вакцин, вимогам до їх зберігання й транспортування, способам використання, введення та протипоказанням.

Були розглянуті питання безпеки вакцин та аспекти, пов'язані з вакцинацією організованих груп населення, вимоги до процедури вакцинації: що потрібно робити, коли і як.

Отримали молоді та майбутні фахівці й кілька практичних порад з ключових питань:

- Що важливо перевіряти у поіменних списках?
- Як розрахувати потреби у вакцині та ін'єкційних матеріалах?
- Як організувати стіл для вакцинації?
- Як вводити вакцину: правильні техніка та місце?



- Як утилізувати використані ін'єкційні матеріали?

Окрема частина тренінгу була присвячена діагностиці анафілаксії й першій допомозі при цьому стані, що потенційно загрожує життю.

Отримали учасники навчання й довідкові матеріали: глобальні вказівки та найновіші національні документи з вакцинації.

Також пройшли серію практичних вправ. Зокрема, з діагностики анафілаксії та надання першої допомоги.

Навчилися вести реєстр імунізації COVID-19 в системі e-Health та звітність щодо даних з їх правильною фіксацією. Засвоїли, які повідомлення надавати вакцинованим до та після щеплення.

Наприкінці навчання здобувачі вищої освіти отримали оцінку своїх знань.

— Перед цим тренінгом, у травні-червні, тренери від нашого університету пройшли навчання у Києві, — говорить Олександр Якименко, к.мед. наук, доцент, заступник декана факультету післядипломної освіти ВНМУ та відповідальний організатор тренінгів з вакцинації в університеті. — Наші тренінги є дводенними, вони охоплюють теоретичну та практичну частини.

— Моя задача — навчити учасників



занять бути лікарями в тому сенсі, щоб вони думали самостійно, самостійно моніторували документи й спостерігали, чи насправді кількість побічних ефектів така катастрофічно велика, як про це розказує жовта преса. Чи, може, краще зайти на сайт ДЕЦ і реально побачити кількість побічних ефектів. Або ж можна зайти на сайт Європейської організації, яка займається моніторингом побічних ефектів вакцинації, й реально подивитися їх кількість, — говорить Оксана Баранова, викладачка кафедри терапевтичних дисциплін факультету післядипломної освіти ВНМУ.

А от учасниця тренінгу Ірина Колібаба, лікар-інтерн Могилів-Подільської окружної лікарні інтенсивного лікування, вважає, що саме інтерни є тим резервом системи охорони здоров'я, які можуть підставити їй плече під час пандемії:

— На первинну ланку охорони здоров'я в Україні припадає дуже велике навантаження. Тобто цим лікарям потрібно встигати лікувати цілу купу пацієнтів, які величезними чергами скупчуються під їхніми кабінетами.

**Закінчення на 2-й стор.**

# ВНМУ став партнером проєкту Erasmus+

*Улітку 2021 р. Алі Рашиді, керівник міжнародного відділу Фолькуніверситету Швеції, вперше після початку пандемії, коронавірусу відвідав ВНМУ та запропонував університетові участь у транснаціональному проєкті Integrated Learning & Digital competences Evaluation (ILDE), який співфінансується програмою ЄС Erasmus+.*

Проєкт «Інтегроване навчання та оцінювання цифрової компетентності» має на меті встановити ефективність використання інформаційних технологій та оцінити цифрову грамотність у сфері освіти та професійного навчання. Особлива увага приділяється оцінюванню впливу інформаційно-комунікативних технологій на викладання іноземної (англійської) мови.

Проєкт надасть ретельний аналіз ефективності використання інструментів вимірювання впливу цифрового розвитку на соціальне благополуччя взагалі та систему освіти зокрема. Більш того, проєкт ILDE націлений на пошук інструментів для покращення інтеграції цифрових технологій у процеси викладання та навчання.

У дослідженні задіяні учбові заклади з 5 європейських країн: Італії, Швеції, Франції, Греції та Австрії. В рамках проєкту 29-30 липня у місті Ларісса (Греція) відбулася друга зустріч його учасників, у якій взяли участь завідувачка кафедри іноземних мов з курсом латинської мови та медичної термінології ВНМУ, проф. Дудікова Л.В. та завуч кафедри, доц. Кондратюк А.Л.

Учасники проявляють надзвичайну зацікавленість у міжнародному проєкті задля розвитку інтернаціоналізації нашого навчального закладу, а також з огляду на актуальність тематики проєкту для покращення якості навчальної роботи кафедри та університету в цілому, – говорить Лариса Володимирівна.

А керівник проєктного відділу ВНМУ доц. Руслана Харковенко вважає, що нова співпраця була б неможливою без тривалого попереднього спільного досвіду ведення проєктів, який наш університет має з паном Рашиді:

– З паном Алі Рашиді наш університет працює вже 7 років. Співпраця розпочалася завдяки знайомству Алі та Сергія Пилиповича Татусяка на одному з міжнародних форумів у Польщі. На запрошення пана Сергія, тодішнього голови Вінницької обласної ради й керівника МГО



«Україна - Польща - Німеччина», Алі приїхав до Вінниці.

На той час я була головою Громадської ради при Вінницькій обласній раді й на зустрічі з громадськими діячами познайомилася з Алі та його колегою Євгенією Аверхельд, українкою, яка тепер мешкає у Швеції.

Завдяки Євгенії не було мовного бар'єра, і під час співпраці завжди можна було уточнити, як діяти в проєктному менеджменті відповідно до вимог гранту.

В будь-якій справі важливо не те, яке ми справили враження, а те, наскільки зуміли налаштувати довготривалі партнерські стосунки. Сім років співпраці показали, що Алі Рашиді цінує сталу дружбу і разом з тим, як керівник міжнародного відділу Фолькуніверситету, завжди приїжджає мотивувати нас до нових проєктів.

Саме завдяки Алі та Євгенії мені пощастило координувати проєкт «Ігма-3»: ми розробляли навчальну програму для стейкхолдерів, які працюють на ринку працевлаштування молоді. Потім був проєкт «Ігма-феміна», в рамках якого європейську модель працевлаштування «Ігма» застосовували для нової цільової групи — жінок.

Далі було стажування в Фолькуніверситеті в Упсалі (Швеція) та неоціненний практичний досвід, знайомство з командою Алі та керівництвом університету, підписання угоди про співпрацю, візит до Шведської агенції SIDA, звітування про реалізацію та участь ВНМУ в проєкті See Me.

PBL (problem-based learning) – те, чому вперше навчив Алі мене та інших учасників його тренінгів. Як писати проєкти, а ще важливіше — як їх вигравати та реалізовувати — це та компетенція, що приходить після років наставництва та наполегливої праці. Алі Рашиді в цьому профі.

Отже, новий проєкт ВНМУ у рамках програми Erasmus+ вже триває. Попереду багато роботи, тому побажаємо нашим колегам успіхів. Чекатимемо на нові звернення та розвиток міжнародної співпраці.

**Колектив «ММ»**

## Студенти-старшокурсники ВНМУ та лікарі-інтерни долучилися до тренінгів МОЗ з вакцинації

**Закінчення. Початок на 1-й стор.**

І саме ми, інтерни, є резервом системи, тому нас і залучають до лікувального процесу, щоб полегшити складні будні сімейних лікарів. На тренінгу спростовуються фейки, – говорить Ірина. – І це досить важливо сьогодні. Адже в інтернеті багато інформації, але не вся вона є достовірною.

Згодна з Іриною й інша студентка ВНМУ — Людмила Агафонова. Дівчи-

на вважає, що студенти, розуміючи, яке зараз створюється навантаження на систему охорони здоров'я, повинні їй допомогти.

Її чоловік, теж студент ВНМУ, Костянтин Агафонов, який за сумісництвом є й Президентом Української асоціації студентів, бачить питання ширше:

— Ми зможемо покращити стан вакцинації в країні та формувати якісні мобільні групи для того, щоб охопити різні верстви населення. Покращити доступність вакцинації та домогтися

покращення інформаційної кампанії. Особливо ми говоримо про молодь, яка зараз найбільше наражається на коронавірусну інфекцію.

Цікавим як для особистісного розвитку, так і для формування іміджу лікаря тренінг називає і студентка Діана. Взяти в ньому участь дівчина вирішила, бо, на її думку, сьогодні пандемія коронавірусу — це тема номер один для суспільства. А вакцинації допомагають людству поборювати пандемії та інфекційні захворювання загалом.

**«ММ»**

# У ВНМУ успішно акредитовано п'ять освітньо-наукових програм

У серпні 2021 р. у Вінницькому національному медичному університеті імені М.І. Пирогова завершився дворічний процес акредитації п'яти освітньо-наукових програм (ОНП) третього рівня вищої освіти – доктора філософії.

Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти (НАЗЯВО, <https://naqa.gov.ua>) проводило акредитацію в три етапи. На першому етапі з акредитаційної групи, активно спілкуючись з колективом університету та передивляючись відео його роботи у режимі онлайн.

А от на третьому етапі акредитації складений комісією звіт розглядала та оцінювала галузева експертна рада (ГЕР). Саме вона й надала висновки, на основі яких Національне агентство вирішує питання про акредитацію освітніх програм.

Стараннями усього колективу університету, завдяки роботі груп з акредитації — ОНП 222 «Медицина» (гарант – професор Мостовой Юрій

Михайлович), 221 «Стоматологія» (гарант – доцент Гаджула Наталія Григорівна), 091 «Біологія» (гарант – професор Сарафинюк Лариса Анатоліївна), 229 «Громадське здоров'я» (гарант – професор Сергетя Ігор Володимирович), 228 «Педіатрія» (гарант – професор Токарчук Надія Іванівна) — всі програми були успішно акредитовані. Перші дві ОНП акредитовані у вересні 2020 р., останні три — у серпні 2021 р. терміном на шість років. Програму 228 «Педіатрія» акредитовано з відзнакою «зразкова».

Особливих зусиль під час підготовки та проведення акредитації доклали професор Оксана Серебреннікова і доцент Алла Кондратюк, співробітники відділу аспірантури доц. Ольга Драчук та інспектор Альона Синявська, відділу оцінювання якості — д.мед.н. Олександр Назарчук, працівники відділу кадрів, наукової бібліотеки, навчального відділу, наукових лабораторій.

Активними також були наукові служби, група програмістів, які забезпечують роботу сайту університету, особливо Олег Прохоров, Тетяна Петренко, відеооператор Валерій Сизов, а також здобувачі: Віталій Побежець, Наталія Назарчук, Костянтин

Дмитрієв, Костянтин Агафонов, Богдан Гулобов, Ольга Спрут. На поставлені завдання оперативно відгукувались і працівники більшості залучених до процесу акредитації кафедр.

Що дає така акредитація університету? На думку проректора ВНМУ з наукової роботи професора Олега Володимировича Власенка, відтепер наш університет може навчати докторів філософії за акредитованими освітньо-науковими програмами, одна з яких визнана зразковою, здійснювати набір іноземних здобувачів на них та створювати разові ради для захисту дисертацій ([https://www.vnmu.edu.ua/підготовка\\_кадрів/аспірантура](https://www.vnmu.edu.ua/підготовка_кадрів/аспірантура)).

І завдяки злагодженій роботі відділу аспірантури й секретаря разових рад Інни Кириченко уже проведено 24 захисти дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії: з них за спеціальністю 222 «Медицина» — 20, за спеціальністю 221 «Стоматологія» — 1, за спеціальністю 228 «Педіатрія» — 3 захисти.

Тож побажаємо удачі тим, хто забезпечує успішну реалізацію вже акредитованих ОНП. А решті освітніх програм ВНМУ — успішно пройти оцінку.

«ММ»

## «Скопусу» — бути. А з ним разом — й іншим базам даних наукової інформації

Безплатний доступ до них науковці ВНМУ вже отримали.  
В тому числі — завдяки працівникам бібліотеки університету

**ВНМУ отримав доступ до нових баз даних наукової інформації. Наразі це Bentham Science та EBSCO.**

Не в останню чергу завдячуємо цим тому, що працівники бібліотеки ВНМУ мали змогу передавати безпосередньо у МОН свої пропозиції щодо необхідності медикам користуватися певними базами. Передача інформації відбувалася через члена Комісії МОН з питань доступу до електронних наукових баз даних, яка є співробітницею ВНМУ.

З квітня 2021 р. до названої комісії рішенням генерального директора Директорату науки та інновацій входить професорка кафедри фармації ВНМУ Вікторія Валеріївна Родінкова.

Саме на неї МОН було покладено завдання дізнатися у медичної спільноти, які конкретно бази даних медичної інформації є найбільш корисними для медиків.

Мозковий штурм наукової частини та співробітників бібліотеки ВНМУ визначив, за ініціативою бібліотеки, як пріоритетну саме базу даних EBSCO. Ця інформація була взята до відома та розглянута співробітниками Директорату МОН при визначенні баз даних, на які потрібно оформити передплату для науковців України.

До переліку пріоритетних був включений і загальний доступ до наукометричних баз даних Scopus та Web of Science. Їх українські університети знову отримують, скоріше за все, вже з нового, 2022 року — коли буде здійснено бюджетна оплата такого доступу.

А от з вересня цього року викладачі, науковці та дослідники ВНМУ вже отримали, стараннями названої Комісії, безплатний доступ до повнотекстових електронних ресурсів видавництва Bentham Science: електронних журналів, книг, спеціалізованих баз даних.

Bentham Science є видавцем рецензованої наукової літератури, який забезпечує видання понад 130 наукових журналів в електронному та друкованому форматах. Вони містять результати досліджень переважно в галузях фармакології та медицини, технічних та суспільних наук. Значна частина журналів видавництва Bentham Science індексуються провідними бібліографічними базами даних.

Доступ за адресою <https://benthamscience.com/> до цієї бази даних надається без реєстрації з IP-адреси нашого університету.

Докладніше про електронні ресурси видавництва Bentham Science, його каталоги та можливості розширеного пошуку можна дізнатися через посилання на сайті бібліотеки ВНМУ: <http://library.vnmu.edu.ua/ekspresinformatsiya/>

А от безплатний тестовий доступ до електронних ресурсів EBSCO з'явився у ВНМУ та інших українських університетів, які заповнили на нього заявки, дещо пізніше — з жовтня 2021 року.

Закінчення на 5-й стор.



## Студентське життя

*Щороку університет приймає до студентської родини сотні юних людей. Вони ще тільки вирішили стати медиками, але кожен має власну історію життєвих перемог. Які вони, нове покоління ВНМУ? Яскраві, наполегливі, творчі.*

*«ММ» запрошує знайомитись ближче. У цьому номері: дві розповіді від першої особи.*

### Шкондін Станіслав: «Творчість – то спосіб життя»

*Студент II курсу, переможець обласного етапу XI Міжнародного мовно-літературного конкурсу учнівської та студентської молоді ім. Тараса Шевченка.*

Чесно кажучи, ніколи б не подумав, що, навчаючись у медичному вузі, братиму участь у таких творчих конкурсах. Але не сталося як гадалося, і мені здається, воно й на краще.

Мовно-літературний конкурс імені Тараса Григоровича Шевченка почав цікавити мене ще зі старшої школи.

Завжди було цікаво перевірити свої здібності як прозаїка.

Випала нагода, я подумав: «Чому б і ні?» І все ж таки вирішив спробувати».

Адже творчість – це можливість поринути у світ художнього, виплеснути пережиті емоції, доторкнутися до прекрасного. На мою думку, творчість має бути невіддільною частиною життя кожного.

Твори великого Кобзаря завжди хвилюють мене вічними темами: вони є частиною нашого минулого

та знаходять інтерпретацію у нашому сьогоденні. Неперевершені «Гайдамаки», «Садок вишневий коло хати...», «Катерина», «Сон (У всякого своя доля...)» закликають до роздумів, надихають любити рідну землю, цінувати й плекати рідне.

Впевнений, що творити – це не тільки писати картини для Лувру, створювати п'єси шекспірівського рівня. Це означає мати творчий підхід до всього, а особливо до власного життєвого шляху.

### Омел'янчик Наталія:

## «Дійшла успіху у спорті – дійду у медицині!»

*Студентка I курсу, кандидат у майстри спорту з художньої гімнастики*

Все почалося в далекому 2010-му, коли я пішла у перший клас. Була дуже активною дитиною, тому батьки вирішили спрямувати мою енергію у правильне русло. Напрямок обрала мама (дякую їй за це) – вона і сама в дитинстві займалась художньою гімнастикою.

Цей вид спорту робить тіло граційним, пластичним, елегантним. А ще виховує та загартовує характер, стресостійкість, наполегливість, пунктуальність.

Мені гімнастика здавалась дуже цікавим заняттям недовго: поки я не дізналась, що потрібно діставати зі стільчика на шпагаті до підлоги. От тоді я вирішила, що мені такі муки ні до чого у житті, краще піду погуляю з друзями у хованки.

Звісно, батьки мали іншу думку. Приблизно два роки вони мене стусанами заганяли на тренування. Але з першими вдалими змаганнями мій світогляд змінився.

Перемога настільки надихнула, що я вирішила йти далі у спорт, працювати більше на тренуваннях, аби підкорити світ своєю хореографією та майстерністю.

Звісно, не можна було забувати й про школу. Її я, до речі, закінчила із золотою медаллю. У справжньому дисциплінованому спортсмені повинні поєднуватись і спортивні якості, і розумові. Тих, хто погано вчився у школі, до змагань не допускали.

Роки йшли, і я вже не могла уяви-

ти своє життя без гімнастики, своєї команди та піднесених емоцій, які ми переживали на змаганнях. Коли однокласси лежали на дивані після школи чи йшли курити за гаражі, я бігла на тренування. Вважаю, що саме завдяки гімнастиці я виросла дисциплінованою людиною, яка прагне кращого та вміє розпоряджатись своїм часом.

Усі 9 років тренувань я йшла до КМС — це була мрія, яка згодом переросла в ціль.

На жаль, вже декілька років я не практикую, але завжди з радістю йду на тренування до менших дівчат та допомагаю тренеру з їх вихованням.

У моїй пам'яті роки гімнастики залишили найкращі спогади, тому я б радила всім батькам ще змалечку віддавати дітей у різні секції. Навіть якщо це буде спершу важко, все одно піде на користь. Ми не повинні себе жаліти, а повинні любити! Завжди собі повторюю, що рух — це життя. У всіх сенсах. І як би тяжко не було, йду далі.

Зі сміхом згадую, як десь у 8 років вийшла на майданчик виступати. Забула танець і замість того, щоб хоча б щось видумати, просто втікла з килима.

Скільки за всі роки я виплакала сліз, скільки нервів витратила мамі та тренеру, навіть соромно згадувати. Але саме у скрутних ситуаціях я отримувала досвід.

Тренування по 3-4 години чотири рази на тиждень зробили з мене пунктуальну та сильну людину. Поїздки у різні міста та країни — самостійну та відповідальну.



Спорт показав мені життя таким, яким би я його ніколи не побачила, просто відвідуючи школу.

З маленької неслухняної дівчинки я виросла розумною й раціональною людиною, яка любить все планувати та ненавидить лень. З гордістю несучи звання кандидата в майстри спорту та вірю: як дійшла успіху у спорті, так дійду і в медицині!



## Найкращі шахісти України – серед студентів Вінницького національного медуніверситету



**Це визначення повною мірою стосується Надії Шпанко, студентки 3 курсу 12-Б групи медичного факультету № 1 ВНМУ.**

Тільки-но вступивши до нашого університету, у жовтні 2019 року дівчина взяла участь в чемпіонаті світу з шахів серед дівчат до 18 років в Індії. Там вона посіла 11 місце в особистому заліку. Тобто увійшла до двадцятки найкращих молодих шахісток світу.

А далі були нові перемоги:

Буквально через місяць, 20 листопада 2019 р., дівчина виконала останню норму міжнародного майстра спорту з шахів серед жінок у Різдвяному турнірі November Lviv Tradition (IM-Group) (Memory Yuriy Privalov).

Січень 2020 р. – чемпіонат серед медичних ЗВО України. Участь у складі команди ВНМУ брала і Надія. Наш університет посів перше місце.

21-23 липня 2020 р. дівчина взяла участь у шаховому матчі онлайн проти Азербайджану в складі української збірної. Збірна України перемогла.

А 2-14 грудня у Херсоні Надія виборола 2 місце у шаховому бліці серед жінок на чемпіонаті України.

За участю нашої студентки українська шахова збірна виграла й у матчі проти Іспанії.

І от найновіша перемога: Надія посіла 1 місце на чемпіонаті з шахів серед жінок, який проходив у м. Пардубіце, Чехія з 15 липня по 1 серпня 2021 року.

Надія Шпанко — майстер спорту України, міжнародний майстер Всесвітньої шахової федерації (FIDE). Мріє стати професійною шахісткою, міжнародним гросмейстером. Її шаховий кумир — знаменитий американський гросмейстер, чемпіон світу Роберт Фішер.

**«ММ» бажає Надії впевнено йти до мети та здобувати нові перемоги!**



## Леоніду Павловичу Смольському — 85!

**Яскрава особистість, без якої неможливо уявити ВНМУ та «Молодий медик», — відомий науковець, почесний професор університету, заступник декана медичного факультету № 1, кандидат медичних наук Леонід Павлович Смольський.**

Понад шістьдесят років його життя пов'язані з Вінницьким медичним: спочатку інститутом, а згодом — університетом. Від студента до асистента, доцента, декана по роботі з іноземними студентами, заступника декана медичного факультету № 1.

Леонід Павлович автор 65 наукових праць, 17 раціоналізаторських пропозицій, співавтор 2 методичних посібників і двотомного підручника «Анатомія людини», за яким навчаються всі студенти медичних НЗ України.

У 2003 році Леоніду Павловичу Смольському, доценту кафедри нормальної анатомії ВНМУ, надали звання «Заслужений працівник освіти України».

Тисячі лікарів в усіх куточках світу з вдячністю згадують його як улюбленого наставника, талановитого викладача і науковця, мудру, порядну, щирю та добру людину.

Леонід Павлович стояв біля витоків «Молодого медика»: був членом редколегії, заступником редактора. І зараз опікується виданням, надаючи йому всебічну організаційну й інформаційну підтримку.

«Найкращий Вчитель і Людина великої душі», «Папа Смольський», «класик анатомії» — ці та багато інших теплих слів адресують Смольському Л.П. у соцмережах його випускники та колеги з нагоди ювілею, який Леонід Павлович святкував 21 вересня.

**До їхніх щирих вітань приєднується й редколегія «ММ». Бажаємо вам, шановний Леоніде Павловичу, здоров'я та наснаги до життя ще на багато прийдешніх років!**

## «Скопусу» — бути. А з ним разом — й іншим базам даних наукової інформації

**Закінчення. Початок на 3-й стор.**

Платформа EBSCOhost — це інтерактивна довідково-бібліографічна система, яка складається з різноманітних повнотекстових та реферативних баз даних від провідних постачальників інформації. Інформаційні ресурси мають широке тематичне охоплення: медицина, біологія, екологія та ін.

Доступ до баз даних EBSCO надається без введення логіну та паролю через пошуковий інтерфейс на платформі EBSCOhost за IP-адресами установи.

Тож скористатися цією можливістю тепер можуть всі зацікавлені співробітники ВНМУ. Безплатний доступ до обох баз даних триває до 31 грудня.

Якщо вам бракує доступу і до інших баз даних, напишіть про це професору Родінковій в університетському чаті системи MsTeams.

**«ММ»**





## ВНМУ отримав сучасний спортивний комплекс. Власними зусиллями та коштом

*«Жодні ліки у світі не замінять фізичних вправ», — стверджував професор Туринського університету Анджело Моссо. І не міг не мати рацію, адже був не тільки фізіологом, а ще й фармакологом.*

*Тож поява на карті ВНМУ сучасного великого стадіону — справді визначна подія. Адже з ним спорт став доступнішим кожному зі студентів та викладачів університету: тільки обирайте зручний час та формат занять.*

Роботи з реконструкції та будівництва на старому футбольному полі розпочались у травні 2020 р. І вже за рік університет отримав власний багатофункціональний спортивний простір, обладнаний для занять з фізичного виховання, тренувань з футболу, волейболу, баскетболу, великого тенісу та легкої атлетики.

Комплекс збудований повністю коштом університету.

На території спортивного комплексу розмістились:

- футбольне поле з трибунами,
- бігові доріжки,
- майданчики для стрибків,
- майданчик для ігрових видів спорту,
- гімнастичний комплекс,
- вуличні тренажери.

Покриття спортивного комплексу виготовлене зі спеціальної наливної гуми. Її переваги амортизаційні та протиковзні властивості, гарна шумоізоляція, високі міцність та зносостійкість.

**Розповідає завідувачка кафедри фізичного виховання та ЛФК професорка Лариса Анатоліївна Сарафинюк:**

*Пустир був такий, що інженер з техніки безпеки забороняв там навіть організувати гру у футбол. Щоправда, наша секція металників трену-*

*валася на полі, але загалом хороших умов не було.*

*Починалось планування стадіону з багаторазових зустрічей у ректора ВНМУ академіка НАМН України, професора Василя Максимовича Мороза. Представники кафедр та різних спортивних секцій надавали пропозиції стосовно того, яким має бути стадіон. Ректор нашого університету - сам легкоатлет у минулому, тож дуже переймався цими питаннями.*

*Він справді горів цим будівництвом. Планами та кресленнями стіл Василя Максимовича був завалений. Було багато корективів та суперечок: що де зробити, як це узгодити з комунікаціями, як найліпше використати територію та кошти?*

*Проектів було кілька, й до думки фахівців кафедри фізвиховання прислуховувались. А коли будівництво розпочалось, дуже часто мій ранок починався з дзвінка Василя Максимовича із питанням: «Чи вже сьогодні ви були на стадіоні?»*

І результат вийшов справді вражаючим — чи не найкращий спортивний стадіон серед тих, що мають вищі навчальні заклади України.

Втім, результат закономірний та належний. Адже університет має потужний спортивний потенціал. Викладачі ВНМУ з фізичного виховання

— майстри спорту України, майстри спорту України міжнародного класу, представники спортивних федерацій, голова обласної федерації з баскетболу, призери та рекордсмени обласних, всеукраїнських і міжнародних змагань.

Як тренери викладачі кафедри керують 15 спортивними студентськими секціями, що працюють у ВНМУ. Студенти вишу є багаторазовими призерами обласних, всеукраїнських і міжнародних змагань. Близько десяти студентів останніми роками отримали звання майстра спорту України.

Новий багатофункціональний спортивний комплекс — не лише місце для проведення занять з фізичного виховання та тренувань у спортивних секціях, особливо легкоатлетичних. Він має сприяти залученню співробітників і студентства до здорового способу життя, який ґрунтується на оптимальній руховій активності.

Відкриваючи спортивний комплекс, ректор ВНМУ професор Василь Мороз наголосив, що можливість тренуватися матимуть не тільки спортивні секції, а всі співробітники та студенти університету. Та разом зі спортсменами перевірів якість і зручність всіх спортивних майданчиків.

**Тетяна Ігнатська**

## Лариса Сарафинюк: «Науковець має бути чесним»

Лариса Анатоліївна Сарафинюк – доктор біологічних наук, професор. Завідувач кафедри фізичного виховання та ЛФК ВНМУ з 2011 р. Розробник першої в Україні навчальної програми зі спортивної морфології.

Авторка понад 200 наукових та навчально-методичних праць. Має 8 патентів України на корисну модель.

*Про своє становлення як науковця та педагога, сучасну наукову діяльність та непересічний підхід до дистанційного навчання Лариса Анатоліївна розповіла «ММ».*

### ПРО ВЧИТЕЛІВ ТА ВИБІР НАУКОВОГО ШЛЯХУ

Першим моїм науковим спрямуванням була вікова фізіологія. Її опанувала на викладацькій роботі на кафедрі анатомії та фізіології Вінницького державного педагогічного університету. Ця діяльність дала можливість поглибленого вивчення анатомії людини, гістології, фізіології людини та тварин, що я їх викладала в університеті, а також принесла цікаве спілкування та плідну співпрацю з талановитим студентством факультетів фізвиховання та природничо-географічного. Зараз випускники моїх перших викладацьких років стали моїми колегами у ВНМУ.

У 1995 р., у день свого 29-річчя, мала честь познайомитися з професором Борисом Йосиповичем Коганом — директором науково-дослідного центру ВНМУ, людиною, яка стояла біля витоків інтегративної антропології. Він став моїм науковим керівником.

У Бориса Йосиповича була дуже цікава методика вибору майбутньої теми дисертації здобувачем: він одночасно зацікавлював молодого науковця напрямками своїх наукових досліджень і стимулював власний науковий пошук. Для цього він запропонував мені поїхати у Тернопіль на I Міжнародний конгрес з інтегративної антропології та відвідати максимальну кількість секційних засідань.

Найбільше мене зацікавили дослідження у секції спортивної морфології. Ця тематика була мені близькою — сама певний час займалася спортивною гімнастикою. А Вінниця була й залишається одним із найпотужніших світових центрів спортивної акробатики.

Тож, враховуючи мою зацікавленість, Борис Йосипович запропонував вивчати зв'язок морфометричних розмірів матки, яєчників, таза і конституційних особливостей у спортсменок. Тому з темою дисертації визначилися швидко: «Сомато-вісцеометрична характеристика акробаток і дівчаток, які не займаються спортом».

Близько 2 років ми набирали матеріал. Для контролю брали школярів-вінничанок, яких перед обстеженням пригощали великою кількістю чаю зі смаколикami (для еховізуалізації матки та яєчників мав бути наповнений сечовий міхур).

А з обстеженням спортсменок виникли труднощі — специфіка акроба-

тичної спортивної діяльності вимагає жорсткого контролю кількості рідини, яку вживає спортсменка. Тому дівчат, які приїздили до нашого міста на спортивні збори та міжнародний чемпіонат «Зорі над Бугом», ми починали обстежувати відразу після їхнього пробудження — о сьомій ранку.

Смерть Б.Й. Когана у 1997 р. стала для мене особистою трагедією. Його вчителем, натхненником та великим другом був Борис Олександрович Никитюк — російський вчений, професор, доктор наук, член-кореспондент РАМН, засновник інтегративної антропології, завідувач кафедри спортивної морфології Російської державної академії фізкультури.

Він був почесним професором нашого університету, що дало підґрунтя вченій раді ВНМУ призначити його науковим керівником моєї дисертаційної роботи. Борис Олександрович Никитюк — це мій другий науковий батько. Але й співпраця з ним була нетривалою — Борис Олександрович помер за рік, у 1998 р.

Я була у розпачі. Саме тоді мене дуже підтримав Василь Максимович Мороз: допоміг заспокоїтися, зорієнтуватися, впевнитися у власних силах, напоїг на науковому керівництві Гунаса Ігоря Валерійовича, з яким я й готувалася до захисту.

Силу характеру та людяності В. М. Мороза я запам'ятала на все життя.

У 1999 р. захистила дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата біологічних наук зі спеціальності «нормальна анатомія» та повернулася до викладацької діяльності у педагогічний університет. Продовжувала плекати ідею створення нової навчальної дисципліни «Спортивна морфологія» для студентів факультету фізвиховання, яка була підтримана ректором педуніверситету проф. Н.М. Шундою.

Саме тоді була розроблена, вперше в Україні, навчальна програма та опублікований навчально-методичний посібник зі спортивної морфології.

З 2000 р. почала працювати за сумісництвом старшим науковим співробітником науково-дослідного центру ВНМУ і продовжила наукові дослідження у напрямку інтегративної антропології, чому значною мірою сприяв Василь Максимович Мороз.

### ПРО ТЕ, ЧОГО НАВЧИЛИ НАУКОВІ НАСТАВНИКИ

Мені завжди згадуються слова Б.Й. Когана: «Науковець повинен бути як професійний рибалка. Він має закинути невід на велику акваторію і витяг-



нути все, що туди потрапило. Нічого не викидати, поки присіплю не перебере улов». Так само і в науці. Коли ми починали дослідження, він сказав, що необхідно обстежити всіх спортсменок, яких можемо. Так ми дослідили й акробаток з Польщі, Болгарії, Молдови, Росії.

Цей матеріал актуальний і досі.

**Саме цей підхід в науці — нічого не буває зайвого, все треба вивчати з будь-якого аспекту та з усіх боків — я використовую й до цього часу.**

Б.О. Никитюк говорив: «В науці основною має бути чесність. Ніколи не можна підтасовувати цифри». Він завжди виступав проти того, щоб «прилизувати статистику». Цього постулату я теж завжди дотримуюсь у всіх своїх дослідженнях.

І саме професор Гунас І.В. — науковий керівник моєї кандидатської дисертації та науковий консультант докторської — це людина, яка навчила мене коректно працювати зі статистикою. Ще один важливий урок від Ігоря Валерійовича — він завжди підтримував ініціативу, надавав можливість втілювати в життя всі задуми.

Докторською дисертацією завдячую В.М. Морозу. Він надав колосальну допомогу у проведенні досліджень.

З 2001 р. ми почали одну з найглобальніших наукових розробок в Україні: комплексне дослідження практично здорового населення з метою визначення нормативних критеріїв здоров'я різних вікових груп (від підлітків 12 років до людей першого зрілого віку (35 років)).

Це вилилося у дві наукові тематики, у яких ми розробляли нормативні критерії здоров'я підлітків та юнаків та визначали маркери мультифакторіальних захворювань на основі вивчення антропогенетичних та фізіологічних характеристик обстежуваних.

*Закінчення на 8-й стор.*



# Лариса Сарафинюк: «Науковець має бути чесним»

## Закінчення. Початок на 7-й стор.

Обстеження передбачало УЗД, КТ головного та спинного мозку, спірографію, ехокардіографію, сонографію паренхіматозних органів, реографію, біохімічний аналіз крові, стоматологічне обстеження, рентгенографію. Щоб організувати цей величезний масив, зустрічалися з керівниками шкіл та університетів, батьками, директорами підприємств.

Ми горіли роботою. Більше ніж 5 років роботи день у день, декілька тисяч обстежень, декілька докторських дисертацій, велика кількість кандидатських. Зібрані нами дані залишаються контрольними для сучасних досліджень як зі спортивної морфології, так і мультифакторіальних захворювань.

## ПРО ПРОФЕСІЙНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЛЮДЕЙ

Мій погляд на людей — виключно інтегративно-антропологічний. Я ніколи не звертаю увагу на те, у що людина вбрана. Звертаю увагу на її конституцію, тобто соматотип. Б.О. Никитюк казав, що конституція — це двуликий Янус (вірніше, багаторуке індійське божество), і соматотип — це лише одне з облич.

Науковці часто запитують, що первинне: тип конституції чи морфо-функціональні особливості вісцеральних органів? Тепер не можу однозначно стверджувати, що тип конституції визначає всі морфо-функціональні показники всіх систем організму. Особливості нашого організму визначаються не лише конституцією, а й роботою серцево-судинної, нервової та ендокринної систем. Тому я вважаю, що між соматотипом та показниками цих систем існує взаємозалежність.

**Соматотип — це те маленьке віконце, через яке ми можемо зазирнути у внутрішню структуру людини.**

## ПРО НАУКОВУ РОБОТУ СЬОГОДНІ

Одним із напрямків наукових досліджень кафедри є визначення особливостей будови тіла і показників гемодинаміки у спортсменів юнацького віку, що займаються різними видами спорту, та встановлення взаємозв'язків між гемодинамічними та соматометричними параметрами. Виконуються три кандидатські дисертації та одна докторська під моїм керівництвом.

Вивчаємо представників трьох видів спорту.

По-перше, волейболісти. На базі ВНМУ вже тривалий час активно тренується та виступає жіноча команда Суперліги України. У нашому спорткорпусі проходять

чемпіонати України, тож маємо можливість обстежити спортсменок найвищого професійного ешелону з усієї країни.

По-друге, легка атлетика. На Вінниччині потужна легкоатлетична школа. Ми обрали легкоатлетів-спринтерів: біг на 100 м, 200, 110 м з бар'єрами та довгий спринт 400 м. Спринт цікавий тим, що заняття ним не справляє вираженого патологічного впливу на серцево-судинну систему.

По-третє, вільна та греко-римська боротьба. Це вид спорту, в якому спортсмени нашої області останнім часом отримують потужні результати.

**Дуже цікавим аспектом саме для спортивної медицини є можливість вчасно діагностувати передпатологічний стан: коли недуга ще не розвинулась, але людина вже не зовсім здорова.**

Чому це важливо для спортсмена? Постійні великі навантаження досить швидко зі стану здоров'я призводять до виникнення відхилень, які можуть закінчуватися гострим фізичним перенапруженням. У всьому світі серед спортсменів спостерігається великий відсоток раптової смерті.

Саме використання кардіоінтервалографії (один із напрямків сучасних досліджень кафедри) дає можливість визначити адаптаційні можливості в різних видах спорту і відкоригувати тренувальний процес. Застосування цього методу уможливорює діагностику перехідного стану. Можна швидко фармакологічно чи фізіотерапевтично відновити організм, відкоригувати фізичні навантаження і вивести людину зі стану перевтоми. Це забезпечує зниження травматизму й збереження здоров'я спортсмена, а також покращення його результативності.

## ПРО ВЛАСНІ ПАТЕНТИ

Всі мої патенти стосуються інтегративно-антропологічного підходу до нормування величин тих чи інших параметрів внутрішніх органів. Вони базуються на математичному моделюванні.

Адже діапазон норми широкий. Визначивши 5-7 соматичних розмірів конкретної людини певного соматотипу за допомогою розроблених нами математичних формул, лікар встановлює, чи розміри її внутрішніх органів відповідають нормальним.

Таку методику першими використали японські дослідники ще на початку 1990-х рр. для щитоподібної залози. Ми застосували її до вивчення та нормування параметрів інших внутрішніх органів.

## ПРО ДОРОБОК КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЛФК В РЕЖИМІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Маємо чим похвалитися. Знаю, що такої практики викладання фізично-

го виховання, яку ми запровадили на кафедрі, не було в жодному іншому виші.

Перші три місяці карантину ми, як усі, зустрічалися онлайн, пояснювали методики вдосконалення різних фізичних якостей, робили екскурси в історію розвитку того чи іншого виду спорту. Надсилали тести й отримували відповіді.

Викладачі нашої кафедри високо-професійно давали теоретичні знання студентам.

Але, з моєї точки зору, фізвиховання як дисципліна при дистанційному навчанні втратила суть — вона фізично не виховувала студента.

Тому у вересні 2020 р. я запропонувала, щоб практичну частину кожного заняття викладач записував на відео — сам чи з допомогою колег. Тобто заняття складалось з теорії та 10-15-хвилинного фільму, де демонструвалися фізичні вправи, якими мають оволодіти студенти.

Далі студенти разом з викладачем при увімкненій камері виконували вправи. І щоб закріпити ці елементи та здати норматив, мали тренуватися. Про виконання нормативу вони створювали власний відеозвіт та надсилали його викладачеві.

Виявилось, що наші студенти — прекрасні оператори й аніматори.

Вони робили музичні фільми, запрошували сусідів займатись з ними.

Кафедра отримала від студентів велику кількість позитивних відгуків та підтримку. Впевнена, що необхідність наочно складати оціночні тести спонукала багатьох підтримувати фізичну форму.

Наразі вважається, що заняття фізкультурою мають впроваджуватися виключно з позиції зацікавленості здобувача освіти. На мою думку, ця зацікавленість потребує оцінювання — як стимулу покращувати свій фізичний стан.

## ПРО РОДИНУ ТА ХОБІ

Маю чоловіка та доньку. Чоловік — доцент кафедри біології ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Донька — моя гордість — доцент кафедри внутрішньої медицини № 3 ВНМУ ім. М.І. Пирогова, захистила кандидатську зі спеціальності «нормальна фізіологія», з чітким спортивно-медичним спрямуванням.

Дуже люблю читати. З легкої руки доньки в останні роки захопилась фентезі. Полюблюю лісові прогулянки, збирання грибів, душею відпочиваю на дачі.

**«Молодий медик» вітає Ларису Анатоліївну з ювілеєм! Бажаємо здоров'я, натхнення до життя та нових наукових**