МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 2



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць, Ч.2 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 163 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова доктор педагогічних наук, професор.

Омельчук Олена Володимирівна – заступник декана з наукової роботи та міжнародних відносин, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

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

ISBN 978-617-7834-43-3

© Редакційна колегія, 2025
© Автори статей, 2025
© Видавництво «Алатон», 2025

8. Порада А. М., Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. К. : Медицина, 2006. 248 с.

9. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. 456 с.

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ

Тимошенко Олексій Валерійович
декан факультету фізичного виховання, спорту і здоровя, доктор педагогічних наук, професор, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Файферт Алла Анатоліївна
здобувачка І курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей молодшого шкільного віку з надлишковою вагою є важливою складовою комплексного підходу до вирішення проблем дитячого ожиріння. З огляду на зростання поширеності надмірної ваги серед дітей, ця тема набуває особливої актуальності. Фізична активність у поєднанні зі спеціальними спортивними програмами сприяє не лише зниженню ваги, а й покращенню загального здоров'я, підвищенню витривалості та розвитку рухових навичок.

Проблема надлишкової ваги у дітей розглядається як глобальний виклик, що вимагає розробки науково обґрунтованих і практично ефективних методів реабілітації. Внесок у дослідження цієї проблеми зробили такі українські вчені, як: В. Білецька, У. Дмитренко, І. Климчук, Т. Круцевич, Р. Міхєєв, В. Пантік, О. Пустильник, В. Семененко та ін.

Серед зарубіжних дослідників заслуговують уваги роботи: R. Bass, I. Eneli, A.R. Beck, O. Kulaj, I. Grygus, D. Skalski та ін.

Актуальність застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для дітей з надлишковою вагою є надзвичайно важливою в умовах сучасних соціальних і культурних тенденцій, що сприяють розвитку цього феномену серед молодших школярів. Мета фізкультурно-спортивної реабілітації полягає в досягненні нормалізації маси тіла через впровадження системи фізичних вправ, які дозволяють активізувати всі основні процеси обміну речовин в організмі та покращити фізичний розвиток дитини. Завдання реабілітації включають не тільки зниження ваги, але й покращення фізичної підготовленості, відновлення працездатності організму, а також мотивацію до здорового способу життя та подолання психологічних бар'єрів, пов'язаних із зовнішнім виглядом.

Надлишкова вага – це стан організму, що характеризується перевищенням оптимальної маси тіла, зумовленим накопиченням надмірної кількості жирової тканини. Для визначення надлишкової ваги зазвичай використовується індекс маси тіла (ІМТ), який обчислюється за формулою: маса тіла (кг) / (ріст (м)^2. Проте для дітей, враховуючи їхній динамічний фізичний розвиток, використовуються спеціальні перцентильні таблиці, які дозволяють визначити відхилення маси тіла відповідно до вікових і статевих норм. Надлишкова вага у дитячому віці є одним із перших етапів розвитку ожиріння, що може спричинити серйозні проблеми зі здоров'ям, включаючи порушення роботи серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, обмінних процесів і ендокринної функції [5].

Надлишкова вага серед дітей молодшого шкільного віку є однією з найбільш актуальних медичних та соціальних проблем сучасного світу. Зростання поширеності цього стану не лише викликає занепокоєння щодо здоров'я дітей, але й має тривалі наслідки для їхнього фізичного, психологічного та соціального розвитку. В Україні проблема надлишкової ваги серед дітей також є серйозною. За даними Міністерства охорони здоров'я, в Україні майже 20% дітей молодшого шкільного віку мають надлишкову вагу, і ця цифра

зростає з кожним роком. Поширеність ожиріння серед школярів старшого віку дещо вища, але саме у віці 6-9 років діти є найбільш уразливими до факторів, що сприяють набору ваги [1, с. 19].

Розподіл надлишкової ваги серед дітей молодшого шкільного віку має виражені гендерні та вікові особливості. Дослідження показують, що в деяких країнах хлопці частіше страждають від надлишкової ваги, ніж дівчата, хоча цей гендерний дисбаланс поступово вирівнюється. В Україні статистика показує, що серед дітей молодшого шкільного віку з надлишковою вагою хлопці становлять приблизно 55%, а дівчата — 45%. Однак важливо зазначити, що з віком ці відсотки можуть змінюватися в залежності від факторів, пов'язаних з харчуванням, фізичною активністю та гормональними змінами.

І.О. Жарова та Л.Д. Кравчук вказують на те, що стосується вікових особливостей, то на етапі початкової школи, коли діти починають вести більш сидячий спосіб життя та часто мають невідповідний режим харчування, ризик розвитку надлишкової ваги значно зростає. У ранньому шкільному віці організм дитини ще активно розвивається, і на цьому етапі вплив неправильних харчових звичок або недостатньої фізичної активності може призвести до накопичення зайвих кілограмів, що в подальшому може спричинити проблеми зі здоров'ям [4, с. 51].

Вплив надлишкової ваги на різні органи і системи організму дитини вимагає комплексного підходу до її лікування та реабілітації. Важливо враховувати всі аспекти фізичного розвитку, щоб розробити ефективні методи корекції, які допоможуть не лише нормалізувати вагу, але й покращити загальний стан здоров'я дитини.

Термін «фізкультурно-спортивна реабілітація» охоплює кілька ключових аспектів: профілактику захворювань, лікування, корекцію фізичних порушень і сприяння особистісному розвитку.

У контексті роботи з дітьми молодшого шкільного віку з надлишковою вагою, реабілітація є особливо актуальною, оскільки сприяє нормалізації маси тіла, підвищенню фізичної витривалості, поліпшенню координації рухів, розвитку мотивації до здорового способу життя [1, с. 41].

М.Г. Аравіцька та О.Б. Лазарєва зазначають, що реабілітація є багатокомпонентним процесом, який включає кілька ключових складових, спрямованих на досягнення комплексного оздоровчого ефекту, зокрема регулярна рухова активність є основою реабілітації. Вона включає виконання вправ, які сприяють підвищенню енергозатрат, зміцненню м'язового тонусу та покращенню серцево-судинної системи. Для дітей молодшого шкільного віку з надлишковою вагою особливого значення набувають вправи помірної інтенсивності, які не викликають перевантаження. Аеробні вправи, такі як ходьба, біг, плавання, катання на велосипеді, сприяють спалюванню калорій і зміцненню серцево-судинної системи. До аеробних навантажень, які ефективно використовуються при корекції надлишкової ваги, можна віднести ходьбу, біг, плавання, велотренажери, а також аеробіку або танцювальні заняття, які роблять процес тренувань більш цікавим і мотивуючим для дітей.

На думку О.В. Бавольської та В.Б. Бажміна, основними напрямами реабілітації дітей з надлишковою вагою є впровадження різноманітних форм фізичних навантажень, що сприяють покращенню аеробної витривалості та розвитку сили [3, с. 53]. Роль фізичної активності є критичною для корекції надлишкової ваги, адже регулярні заняття спортом сприяють спалюванню калорій, підвищенню основного обміну речовин і поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, що є важливим для нормалізації ваги та попередження розвитку супутніх захворювань.

Індивідуалізація підходу до кожної дитини є важливим етапом у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації, особливо для дітей з надлишковою вагою. Оскільки кожен організм унікальний, важливо враховувати не лише загальний фізичний стан, але й інші індивідуальні характеристики, такі як вік, рівень фізичної підготовленості, наявність супутніх захворювань або фізіологічних порушень. Індивідуальний підхід дозволяє

забезпечити найбільш ефективну корекцію, максимально враховуючи фізіологічні та психологічні потреби кожної дитини.

Підбір вправ та ігор, які сприяють розвитку рухових навичок та зниженню ваги, є важливим аспектом практичної роботи з дітьми. Важливо, щоб заняття були різноманітними і захоплюючими, оскільки діти можуть втратити інтерес до вправ, якщо вони здаються їм одноманітними або надто складними. Заняття фізкультурно-спортивної реабілітації повинні включати не лише фізичні вправи, але й елементи розтягування та гнучкості, що допомагають знизити ризик травм і поліпшити загальну мобільність тіла. Це можуть бути різноманітні вправи на розтягування м'язів, йога для дітей або вправи на баланс.

Особливо важливо, щоб всі фізичні навантаження, спрямовані на корекцію надлишкової ваги, проводились з урахуванням фізичних можливостей і здоров'я дітей. Тому доцільно проводити попереднє обстеження дітей, оцінюючи їх фізичний стан, рівень розвитку та наявність супутніх захворювань. Це дозволить створити безпечні й ефективні програми для кожної дитини, що буде сприяти досягненню позитивних результатів у корекції надлишкової ваги.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація є важливим і необхідним напрямом роботи з дітьми, що мають надлишкову вагу. Сучасний підхід до її організації полягає в комплексному підході, що включає індивідуальне планування, психологічну підтримку, а також постійну оцінку результатів і коригування відновлювальних програм залежно від досягнутих успіхів.

Список використаних джерел:

1. Адаптивне фізичне виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю середня освіта (фізична культура): навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, В.Я. Сусла. Ужгород: «ТОВ РіК-У», 2020. 165 с.
2. Аравіцька М.Г., Лазарєва О.Б. Принципи створення та визначення ефективності системи заходів для подолання реабілітаційного нон-комплаєнсу пацієнтів з ожирінням. *Спортивна медицина і фізична реабілітація : науковий журнал для наукових співробітників, фахівців у галузі спортивної медицини, тренерів*. Київ, 2019. № 2. С. 51-59.
3. Бавольська О. В., Бажмін В. Б. Адаптивна фізична культура в центрах соціальної реабілітації дітей інвалідів. Миколаїв, 2017. 112 с.
4. Жарова І. О., Кравчук Л. Д. Особливості застосування занять гімнастикою у воді в комплексному лікуванні дівчат-підлітків з аліментарною формою ожиріння. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 50–54.
5. Леженко Г.О., Гладун К.В. Особливості перебігу ожиріння у дітей підліткового віку URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream-/123456789-/7150/1/DL171_52_0512_0fcb62616b2fb900db24f7152a32e2ed.pdf
6. Bass R., Eneli I. Severe childhood obesity: an under-recognized and growing health problem. *Postgrad Med J*. 2015. Vol. 91(1081). P. 639–645.
7. Beck A.R. Psychosocial aspects of obesity. *NASN Sch Nurse*. 2016. Vol. 31(1). P. 23–27.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ СТУДЕНТІВ-ПЕДАГОГІВ

Тимченко Роман Валерійович
студент 2 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Білик Валентина Григорівна
завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор