МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 1



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.1 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 179 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

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ МЕТАБОЛІЧНОГО СИНДРОМУ

Кузьменко Олександр Петрович
кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Ігнатенко Сергій Анатолійович
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Веретельников Євгеній Вікторович
здобувач 1-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Метаболічний синдром (МС) – це такий стан органів та систем організму, який може підвищувати ймовірність виникнення різних патологічних станів. ВООЗ визначає метаболічний синдром як патологічний стан, що характеризується абдомінальним ожирінням, інсулінорезистентністю, гіпертонією та гіперліпідемією. Два основних фактори, що сприяють цій хворобі - це зростання споживання висококалорійного фастфуду з низьким вмістом клітковини та зниження фізичної активності через механізовані перевезення та малорухливий спосіб життя [1]. Синдром сприяє поширенню таких захворювань, як діабет 2 типу, ішемічна хвороба серця, інсульт та інші патологічні стани.

Згідно з глобальним дослідженням ожиріння в 195 країнах, проведеному в 2015 році, 604 мільйони дорослих і 108 мільйонів дітей страждали цією патологією. З 1980 року поширеність ожиріння подвоїлась у 73 країнах і збільшилась у більшості інших країн. Ще більшу стурбованість викликало те, що темпи зростання були ще вищими у випадку дитячого ожиріння [2]. Згідно з цим дослідженням, ожиріння більше не є хворобою багатих. Найвище зростання поширеності ожиріння серед молодих чоловіків (25–29 років) відбулося у країнах із низьким соціально-економічним індексом. Причинну роль можна відвести високому споживанню калорій, оскільки було показано, що вісцеральне ожиріння є важливим тригером, який активує більшість шляхів МС [3]. Такі патологічні стани як інсулінорезистентність, хронічне запалення та нейрогормональна активація, ймовірно, відіграють істотну роль у прогресії МС та подальшому переході в серцево-судинні захворювання та цукровий діабет 2 типу [4].

Багато досліджень припускають важливу роль фізичної активності та збільшенню фізичного навантаженні у зменшенні ймовірності виникнення МС [5]. На кожний компонент МС до певної міри сприятливо впливають втручання, що включають фізичну активність. Враховуючи, що поширеність МС та його окремих компонентів (особливо ожиріння та резистентність до інсуліну) значно зросла за останні десятиліття, рекомендації різних медичних організацій направлена на підвищення активних зусиль щодо зниження захворюваності на цей стан. Хоча не можна очікувати, що збільшення тільки однієї фізичної активності призведе до нормалізації резистентності до інсуліну, порушення ліпідного обміну чи ожиріння. Комбінований ефект застосування дієти та збільшення фізичних навантажень на маркери ризику виникнення МС можуть значно впливати на результати лікування, пов'язані з МС. Лікувальна фізкультура є економічно ефективним втручанням як запобігання, так і пом'якшення впливу МС, але вона залишається недостатньо використовуваною. Регулярні вправи можуть допомогти знизити вагу, знизити артеріальний тиск та покращити ліпідні порушення, включаючи підвищення рівня ліпопротеїдів плазми крові та зниження рівня тригліцеридів. При цьому активніші люди демонструють або меншу поширеність факторів ризику МС, або мають меншу частоту розвитку його розвитку протягом певного періоду спостереження, або те й інше [6] Серед фізіологічних систем, які сприятливо реагують на фізичну активність, є резистентність до інсуліну. Ці дані підтверджують концепцію про те, що дотримання мінімальних рекомендацій щодо активності (тобто 150 хвилин на тиждень помірного навантаження) пов'язане із зменшенням

поширеності МС. Лааксонен та співавтори [7] оцінили вплив 12-місячної фізичної активності, значення аеробних тренувань, серцево-судинні та метаболічні фактори ризику серед 612 чоловіків середнього віку без МС на початковому рівні. Після 4 років спостереження у 107 чоловіків було виявлено метаболічний синдром (відповідно до визначення ВООЗ). Чоловіки, що займаються не менше 3 годин на тиждень помірним чи інтенсивним фізичним навантаженням, були вдвічі менш схильні до розвитку МС, ніж малорухливі чоловіки. Слід звернути особливу увагу на профілактику МС у молодого покоління і це буде найкращою тактикою боротьби з МС.

Список використаних джерел:

1. Mohammad G Saklayen. The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. Curr Hypertens Rep. 2018 Feb 26;20(2):12. https://doi: 10.1007/s11906-018-0812-z.

2. Fahed G, Aoun L, Bou Zerdan M, Allam S, Bou Zerdan M, Bouferraa Y, Assi HI. Metabolic Syndrome: Updates on Pathophysiology and Management in 2021. Int J Mol Sci. 2022 Jan 12;23(2):786. https://doi: 10.3390/ijms23020786.

3. *Pekgor S., Duran C, Berberoglu U, Eryilmaz M.A. The Role of Visceral Adiposity Index Levels in Predicting the Presence of Metabolic Syndrome and Insulin Resistance in Overweight and Obese Patients. Metab. Syndr. Relat. Disord. 2019;17:296–302. https://doi: 10.1089/met.2019.0005.*

4. Roberts, C.K.; Hevener, A.L.; Barnard, R.J. Metabolic syndrome and insulin resistance: Underlying causes and modification by exercise training. Compr. Physiol. **2013**, 3, 1–58. https://doi: 10.1002/cphy.c110062.

5. Pucci, G. Sex- and gender-related prevalence, cardiovascular risk and therapeutic approach in metabolic syndrome: A review of the literature. Pharmacol. Res. **2017**, 120, 34–42. doi: 10.1016/j.phrs.2017.03.008.

6. Jonathan Myers, Peter Kokkinos, Eric Nyelin. Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and the Metabolic Syndrome. Nutrients. *201*. 11*(7)*. 1652; https://doi.org/10.3390/nu11071652

7. Laaksonen, D.E.; Lakka, H.M.; Salonen, J.T.; Niskanen, L.K.; Rauramaa, R.; Lakka, T.A. Low levels of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness predict development of the metabolic syndrome. Diabetes Care **2002**, 25, 1612–1618. https://doi: 10.2337/diacare.25.9.1612.

БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кутнякова Наталія Вячеславівна
директор Комунального закладу «Харківський ліцей № 85 Харківської міської ради»
Рябуха Олена Петрівна
заступник директора Комунального закладу «Харківський ліцей № 85 Харківської міської ради».
Українець Ірина Володимирівна
заступник директора Комунального закладу «Харківський ліцей № 85 Харківської міської ради»

Питання безпеки освітнього простору набуває особливого значення в умовах війни. Базовим чинником функціональності освітнього середовища сьогодні є його безпечність, яка передбачає фізичну, психічну, інформаційну та соціальну стабільність кожного учасника освітнього процесу.

Концепція Нової української школи проголошує збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення предметно-просторового середовища, що в сукупності забезпечують психологічний комфорт і сприяють вияву творчості дітей. Двома із шести основних принципів концепції «Нова українська школа» є:

– «здоров'я: формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку, що надзвичайно важливо для дітей молодшого шкільного віку;