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

3. Жа́ра Г. І. Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* Вип. 129. Т. ІІІ / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. Чернігів : ЧНПУ, 2015. – 380 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). С. 132–135.

4. Жара Г. І. Теоретичні та методичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в системі неперервної педагогічної освіти : дис… доктора пед. наук. спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2021. 659 с.

5. Страшко С. В. Ставаж Р. Модель безпечної школи для дитини. *Нова українська школа : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVIII КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ)* (м. Полтава, 27-28 травня 2021 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : Астрая, 2021. 364 с. С. 21–23.

6. Experience and well-being of young Ukrainians during the war: results of sociological research / I. Pavlova, P. Petrytsa, H. Zhara, I. Bodnar, T. Synytsya. Lutsk : Vezha-Druk, 2023. 160 p.

7. Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H. (2023). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1–20. https://doi.org/10.1111/aphw.12484

8. Zhara H. I. Formation of interdisciplinary connections in public health for the realization of sustainable development goals. *Public health system in Ukraine and EU countries: realities, transformation, development vectors, perspectives* : Scientific monograph. 1st ed. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2023. 528 p. P. 31–60. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-330-9-2.

РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Журавльов Юрій Геннадійович
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Національного університету «Запорізька політехніка»
Ткаченко Олександр Анатолійович
студент 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Сущенко Людмила Петрівна
докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Відомо, що життя в умовах урбанізованого середовища, за відсутності системних оздоровчо-рекреаційних впливів, позбавляє людину можливості відновлювати свої фізичні та психічні сили, обмежує її здатність збагачуватись духовно та отримувати задоволення від життя.

В сучасних умовах актуальним є пошук нових підходів підвищення якості психофізичного, соціального та морального розвитку студентської молоді з особливими потребами. Рекреаційно-оздоровча діяльність визнана важливим фактором суспільної життєдіяльності, оскільки сприяє вдосконаленню психофізичної підготовки студентів з обмеженими можливостями до активного життя і професійної діяльності, покращує розвиток інтелектуально-творчого потенціалу, орієнтована на ефективне використання збережених аналізаторів і функцій з компенсаторно-корекційним навантаженням, розширює світогляд, сприяє гармонійному розвитку духовних і фізичних рис особистості, нормалізує психологічну рівновагу та зумовлює рівень опанування студентською молоддю знаннями, уміннями і навичками на відповідну їх освіченість та інтеграцію у суспільство.

Питання застосування засобів і методів оздоровчо-рекреаційної рухової активності розглядали вітчизняні вчені О. Ажиппо та Г. Путятіна, Г.М. Бойко та Л.Б. Волошко, Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня, Я.І. Олексієнко та П.М. Гунько, Д. Хмеленко та А.В. Гета, О. Хома та І. Григус та ін.

Численні наукові дослідження О. В. Андрєєвої підтверджують, що заняття фізичною культурою є важливою умовою збереження функціональних можливостей людей.

Велике значення має Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Проблемі застосування засобів і методів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, необхідних для збереження і зміцнення здоров'я людини приділили увагу зарубіжні вчені JI.A. Choi, L. Gallardo-Alfaro, A. Ghram, A. Hakman, D. Jiménez-Pavón, P. Ruiz Montero, К. Vedovelli, J. Vina та ін.

Сучасні дослідники вказують на симптоми та скарги, що виникають у практично здорових осіб із недостатньою руховою активністю: задишка при незначному фізичному навантаженні; зниження працездатності, швидка стомлюваність, біль у ділянці серця, запаморочення, холодні кінцівки; схильність до закрепів, біль у спині, як наслідок, недостатність функціонування м'язового корсету; порушення сну; зниження концентрації уваги; підвищена нервово-емоційна збудливість (при порушенні психосоматичного рівноваги); дуже рання стареча слабкість. Тому, актуальним є пошук нових форм і видів рухової активності, впровадження яких дозволить підвищити мотивацію людини до активного та змістовного проведення дозвілля та сформувати потребу в здоровому способі життя. Побудова оздоровчо-рекреаційних занять має враховувати низку факторів: вікові та статеві особливості суб'єктів рекреаційної діяльності, їхні інтереси, матеріально-технічні можливості, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості тощо.

Основна її характеристика пов'язана з оптимальністю фізичних навантажень. Оптимальна рухова діяльність – це найкращий спосіб за допомогою м'язової роботи зберігати й підвищувати резервні можливості серця й усього організму, підтримувати на задовільному рівні функції м'язів і суглобів. Як недостатність, так і надмірність рухової діяльності впливають на здоров'я негативно. Оптимальна оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність забезпечує нормальне функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення всіх процесів життєдіяльності, частково компенсує вікові зміни в організмі.

О. Ажиппо та Г. Путятіна вважають, що соціальні проблеми в суспільстві безпосередньо пов'язані з питанням здоров'я нації. За статистичними даними, середня тривалість життя громадян України значно скоротилася [1].

Основні характеристики оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

Комплексний вплив на організм. Оздоровча рухова активність сприяє розвитку всіх основних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації. Завдяки цьому вона позитивно впливає на різні системи організму: Серцево-судинну: знижує ризик серцевих захворювань, підвищує витривалість серцевого м'яза. Дихальну: покращує функціонування легень, збільшує об'єм споживаного кисню. Опорно-рухову: зміцнює м'язи, суглоби і кістки, знижує ризик розвитку остеопорозу. Нервову: покращує координацію рухів, знижує рівень стресу і покращує психоемоційний стан.

Г.М. Бойко та Л.Б. Волошко вказують, що для досягнення виразного оздоровчого ефекту, виконання фізичних вправ має супроводжуватись значними енерговитратами й забезпечувати тривале рівномірне навантаження на систему дихання та кровообігу [2]. Це забезпечує постачання кисню тканинам, отже, вказує на виражену аеробну спрямованість вправ. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю й тривалістю занять, інтенсивністю та характером застосованих засобів, чергуванням режимів роботи і відпочинку. З метою забезпечення оздоровчої спрямованості рекреаційних занять, необхідно дотримуватись методичних принципів..

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність активно розвивається відповідно до змін у суспільстві, технологічного прогресу та нових наукових досягнень у сфері медицини,

фізіології та психології. Сучасні підходи орієнтовані на індивідуалізацію, інтеграцію новітніх технологій, соціальні тенденції та розширення методів фізичної активності.

Основні напрями сучасних підходів до оздоровчо-рекреаційної активності включають:

1. Індивідуалізація програм фізичної активності. Одним з основних сучасних підходів є персоналізація тренувальних програм. Усе частіше розробляються індивідуальні плани занять, які враховують:

- Вік: рівень фізичних можливостей різних вікових груп.
- Стать: відмінності в метаболізмі, гормональному фоні та фізичних можливостях.
- Фізичний стан: рівень підготовки, наявність захворювань або особливих потреб.
- Мета: схуднення, збільшення сили, покращення загального самопочуття чи психологічного стану.

Цей підхід дозволяє уникнути перевантажень і травм, а також досягти максимальної ефективності занять.

2. Використання технологій та гаджетів. Сучасні технології активно впроваджуються у сферу фізичної активності:

- Фітнес-трекери і смарт-годинники відслідковують фізичну активність, кількість кроків, пульс, спалені калорії та якість сну.
- Мобільні додатки для тренувань надають можливість займатися за індивідуальними програмами вдома або в залі, відстежуючи прогрес та коригуючи тренування в реальному часі.
- Віртуальні тренування: використання VR-технологій для занурення у тренувальні процеси або створення імітацій навколишнього середовища (наприклад, тренування на віртуальних схилах або бігових доріжках).

Ці технології допомагають мотивувати людей до активного способу життя, полегшують контроль за результатами та роблять процес тренувань більш захоплюючим.

3. Інтеграція з елементами здорового способу життя.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність все частіше поєднується з іншими складовими здорового способу життя:

- Збалансоване харчування: тренування часто супроводжуються рекомендаціями щодо раціону, який сприяє досягненню бажаних результатів (схуднення, збільшення м'язової маси тощо).
- Психологічна підтримка: тренування поєднуються з психологічними тренінгами, медитацією та релаксаційними практиками для зниження стресу та покращення психоемоційного стану.
- Сон та відновлення: увага приділяється режиму відпочинку, який є ключовим фактором для ефективного відновлення та запобігання травмам.

4. Функціональний тренінг став важливим компонентом оздоровчо-рекреаційної активності. Це підхід, що акцентує увагу на виконанні вправ, які відображають повсякденні рухи та покращують функціональні можливості тіла:

- Вправи на баланс, координацію, гнучкість та силу допомагають підготувати тіло до різних навантажень у реальному житті.
- Використовуються багатофункціональні тренажери, а також вправи з власною вагою, TRX, резинками та іншими допоміжними засобами.

Таким чином, сучасні підходи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності зосереджені на індивідуалізації, використанні технологій, інтеграції з іншими аспектами здорового способу життя та розширенні можливостей фізичної активності. Ці підходи допомагають зробити фізичну активність більш ефективною, доступною та привабливою для людей різного віку та рівня підготовленості.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О., Путятіна Г. Діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6. С. 7–10.

2. Бойко Г. М. Волошко Л. Б. Сучасні підходи до оргагізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення URL : http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2018/10.

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ОРГАНІЗМ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Зеленська Анастасія Олександрівна
студентка фахової передвищої освіти, Харківський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Каденко Ірина Валеріївна
кандидат педагогічних наук, доцент Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад [1, с.7]. Можна сказати, що здоровий спосіб життя – це фундамент для майбутнього дитини. Дошкільнята все «зчитують», тобто якщо казати, але не робити, то вони подумають а нащо це їм потрібно, якщо це просто слова. Тому коли ми кажемо дитині, що треба правильно харчуватись, займатися з спортом, робити зарядку зранку, щоб бути здоровими, то це повинні робити і самі дорослі, тим самим показувати приклад дитині, і тоді вона навіть сама захоче повторювати за дорослими. Ця тема була і буде актуальною завжди, бо саме від способу життя залежить здоров'я кожної людини, завдяки якому можна досягти довголіття.

Який же вплив здорового способу життя на організм на дітей?

Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини. Він передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття [4].

Якщо робити ранкову гімнастику, грати з дитиною в рухливі ігри, робити комплекси загально розвивальних вправ (ЗРВ), то зможемо спостерігати як у дитини покращиться її фізичний стан та розвиток, підвищиться захисні властивості та стійкості організму до різних захворювань. Також з самого раннього віку, коли дитина почала ходити важливо слідкувати за її поставою. Формування правильної постави та профілактики плоскостопості – одне з основних завдань фізичного виховання дітей. Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще й тому, що створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної системи, дихальної й травної систем, цілюще впливає на самопочуття дитини [2]. Для правильної постави повинно бути добре підібране взуття, підібраний за зростом стіл і стілець, щоб дитина коли сидить не стрибала і не крутилась на ньому. Активний спосіб життя сприяє правильній поставі та ще запобігає появі сколіозу. У дитини з'являється настрій коли виходить щось у спорті чого раніше вона не могла зробити, а також підвищиться самооцінка, бо раніше не могла зробити те, що може зараз. Отже, на власному прикладі дитина зрозуміє що зможе все, якщо не буде зупинятися. Якщо віддати дитину на якусь спортивну секцію, то вона знайде там однодумців, з якими зможе ділитися своїми таємницями та думками, зможе навчитися працювати в команді (але залежить від секції, яку ви оберете разом з дитиною). Також, у дитини буде розвиватися пам'ять та сприймання, вона буде більш уважна в інших життєвих сферах.

Зазначимо, що не менш важливим для дотримання здорового способу життя – є сон, тому що під час сну відновлюються сили та енергія. Завдяки фізичним навантаженням