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

Список використаних джерел:

1. Семенов, А.С., Семенова І.Л. (2022) Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами. Гуманіт. вісн. НУК. Миколаїв: Іліон, 2022. Вип. 14. С. 62–64. https://eir.nuos.edu.ua/handle/123456789/6641
2. *Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. (2018) Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ,. 125 с.*
3. Boat R., Williams R. A., Dring K. J. et al. Associations of Self-Control with Physical Activity, Physical Fitness, and Adiposity in Adolescents Behavioral Medicine 2024, vol. 50, no. 1, 82–90 https://doi.org/10.1080/08964289.2022.2114416
4. Smith, J. et al. (2022). The Impact of Regular Physical Activity on Youth Health. *Journal of Sports Medicine*, 56(3), 210–219.
5. Brown, A. & Davis, L. (2021). Wearable Technology and Injury Prevention in Young Athletes. *Sports Science Review*, 15(2), 95–108.
6. Müller, K. et al. (2020). Mobile Applications for Self-Monitoring in Physical Training: A European Perspective. *International Journal of Sports Technology*, 9(1), 45–59.

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НАУКОВЦІВ НА ПРОБЛЕМУ УДОСКОНАЛЕННЯ ОПІРНОСТІ ОРГАНІЗМУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Омельчук Олена Володимирівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Калашніков Евген Володимирович
студент другого (магістерського) рівня вищої освіти група 1 мЗЛФР Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Тимчик Микола Валерійович
кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сучасні фахівці наголошують на суттєвому підвищенні ролі фізичної культури та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як головних інструментів у боротьбі із соціально-екологічним стомленням, стресогенними захворюваннями, соціальними хворобами. У зв'язку з цим, формуванням культури здоров'я на різних етапах вікового розвитку особистості, є доцільним, таким, що охоплює освітні заклади та види освіти, в рамках яких можна вирішувати завдання навчання, виховання та розвитку дітей, молоді, в аспекті залучення їх до здорового способу життя, формування мотивації здоров'я, навчання навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, 3, 4, 5, 8, 7].

Загальнотеоретичні питання збереження здоров'я, здорового способу життя, його компонентів, чинників впливу знаходять відображення у розвідках науковців: В. Бальсевича, Г. Грибана, Н.Даниленко, О. Дубогай, Н. Завидівської, Л. Сущенко, О. Томенко та ін. Різні аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого покоління, вивчали С. Гаркуша, М. Дутчак, М. Носко та ін.

Позитивний ефект оздоровчих занять у підвищені рівня фізичного стану підлітків засобами фізичного виховання доведено у роботах О. Андрєєвої, Р. Арламовського В. Арефьєва, Т. Круцевич, О. Кібальник. А. Максименко. Технологію впровадження оздоровчих видів гімнастики (на прикладі шейпінгу) у фізичне виховання старшокласниць запропоновано У. Шевців та С. Трачуком науковці розглядають можливість підвищення рівня здоров'я дівчат-підлітків засобами оздоровчо рекреаційної рухової активності.

Формування режимів рухової активності учнів 7–9 класів в системі фізичного виховання досліджують С.Трачук та, Ген Янь [2], те що дефіцит рухової активності є однією з найпоширеніших причин порушення адаптаційних ресурсів організму школярів, регулярні

заняття руховою активністю та спортом (у будь-якій формі) можуть знизити захворюваність школярів доводять А. Чепелюк, В. Філь, О. Коваль [9, с. 23]

У світі сьогодні спостерігається стійка тенденція підвищення ролі фізичної культури та рухової активності, що проявляється: у широкому використанні фізичної культури в профілактиці захворювань і зміцненні здоров'я підлітків; підвищенні ролі держави в підтримці розвитку руху «спорт для всіх», громадських форм організації та діяльності в цій сфері; організації дозвіллєвої діяльності й у профілактиці асоціальної поведінки підлітків та молоді; використанні фізичної культури та спорту як важливого компонента морального, естетичного й інтелектуального розвитку підлітків.

Сутність принципу оздоровчої спрямованості фізичних вправ та оздоровчо рекреаційної рухової активності полягає в тому, що фізична культура має сприяти збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей підлітків. Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, скорочують тривалість функціонального відновлення після зсувів, спричинених фізичним навантаженням, активізують та вдосконалюють обмін речовин, поліпшують діяльність центральної нервової системи. Під впливом систематичних занять фізичними вправами відбувається не специфічна адаптація організму до різних стресових факторів завдяки вдосконаленню нейроендокринного апарату і насамперед за рахунок підвищення функції кори надниркових залоз і гіпофіза, а також ретикулярної формації [6, с. 46]

Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи чинять тренувальний вплив на підлітка: підвищуються розумова й фізична працездатність, рівень розвитку рухових якостей, формуються й удосконалюються життєво важливі рухові вміння та навички (взимку – катання на ковзанах, лижах; влітку плавання, катання на велосипеді, гра у бадмінтон та ін.). Плавання є один із видів оздоровчо рекреаційної рухової активності і масовою формою відпочинку. Плавання має прикладне, лікувально-оздоровче, профілактичне та спортивне значення. Впровадження занять оздоровчим плаванням в освітній процес сприяє підвищенню функціональних можливостей організму дітей [9, с. 47].

Застосування спеціально організованої рухової діяльності дасть оптимальний оздоровчий ефект за умови дотримання наступних принципів: систематичності; поступовості; доступності; регулярності; орієнтації на належні норми.

Таким чином, рухова активність і фізичні навантаження спричиняють низку ефектів, що ведуть до вдосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів: антигіпоксичний ефект – поліпшення кровопостачання тканин, більший діапазон легеневої вентиляції, збільшення кількості мітохондрій тощо; антистресовий ефект – підвищення стійкості гіпоталамо-гіпофізарної системи до несприятливих чинників зовнішнього середовища тощо; генорегуляторний ефект – активація синтезу багатьох білків, гіпертрофія клітини тощо; психоенергетичний ефект – зростання розумової працездатності, перевага позитивних емоцій тощо.

Отже за допомогою фізичних вправ та оздоровчо-рекреаційних технологій необхідно компенсувати нестачу рухової активності (гіподинамії), що виникає в умовах сучасного життя; попереджати розвиток захворювань, пов'язаних із навчальною діяльністю підлітків; удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність ушкоджувальним впливам чинників довкілля. Перебування підлітків на повітрі в поєднанні з руховою активністю сприяє загартовуванню організму, підвищенню опірності захворюванням, покращує апетит, позитивно впливає на діяльність нервової системи, розумову працездатність, сон.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О. В., Максименко А. О., Лишевська В. М. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій як засобу корекції фізичного стану підлітків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. № 7 (127). С. 9–14. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).01

2. Ген Янь. Організаційно-методичні умови формування режимів рухової активності учнів 7–9 класів в системі фізичного виховання Китайської Народної Республіки. Дис. … док. філософії: Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2024. 219 с.

3. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Дис. … док. пед. н.: Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2018.

4. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Дис. … д. пед. н. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2018. 613 с.

5. Максименко А. О. Корекція фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла засобами оздоровчого фітнесу. Дис. … доктора філософії за спец. 017 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023. 221 с.

6. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

7. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 19-24. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2013_3_7

8. Шепелла Г.Л., Брич В.В. Методи оцінки рівня фізичної активності дітей. Україна. Здоров'я нації. 2023. № 2 (72). С. 26-30. DOI: https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.2/05

9. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 09 травня 2024 р. Дрогобич : Пóсвіт, 2024. 396 с.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Оніщенко Тетяна Євгенівна
кандидат медичних наук, доцент Запорізького державного медико-фармацевтичного університету
Корнієнко Олена Олександрівна
кандидат медичних наук, доцент Запорізького державного медико-фармацевтичного університету
Рябоконь Олена Вячеславівна
доктор медичних наук, завідувач кафедри Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

Сучасна освіта розвивається в умовах зростаючого потоку інформації, взаємопроникнення різних культур, бурхливим розвитком і впровадженням інноваційних освітніх технологій, які орієнтовані на поглиблення знань студентів, розширення їхнього кругозору, а також на індивідуалізацію та диференціацію навчання.

На впровадження дистанційних технологій в освіту вплинула пандемія COVID-19, а пришвидшило ведення активних бойових дій в Україні, окупація частини територій, масова міграція населення, обмеження доступу молоді до освіти. Тотальна цифровізація життя, освіти, дистанційні технології, які стали повсякденною реальністю у сучасних умовах надають величезні можливості з оволодіння інформацією з одного боку, але, водночас впливають на появу негативних наслідків: розосередженість уваги, зниження рівня розуміння та нерозуміння загалом змісту інформації, а саме розвиток алгоритмічного мислення, агресивний вплив на здоров'я людини, порушення фізичного та психічного здоров'я. Саме це спотворює розуміння реальності і тим самим завдає істотної шкоди здоров'ю і спонукає викладачів до постійного пошуку і вдосконалення новітніх форм навчання із використанням сучасних дистанційних технологій.

Проблема формування здорового способу життя та вивчення здоров'язбережувальних технологій супроводжує людство з античних часів. Право на охорону здоров'я, як одне з