

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

---

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

2023 р.

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 с.

### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

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

**Білик Валентина Григорівна** – завідувачка кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

ISBN 978-617-7834-26-6

бір», – коли кожний студент отримує індивідуальне завдання;

– контроль: тестові питання та відкриті питання з можливістю обмеження у часі;

– електронна відомість успішності студента: студенти автоматично отримують оцінки, а оцінки автоматично експортуються у відомість за семестр [4, с. 155].

Тому система СДМ LMS Moodle стала в університеті своєрідним освітньо-інформаційним простором, в якому є можливість здобуття повної освіти **в умовах дії воєнного стану**. До речі, з кожним роком студенти та викладачі все більше користуються мобільним додатком «Мудл класік», який дає можливість зручно і мобільно користуватися дистанційними курсами:

– для студентів (денна та заочна (дистанційна) форми навчання);

– для слухачів (відкриті курси, курси підвищення кваліфікації);

– для викладачів в якості курсів підвищення кваліфікації.

Прикладом є дистанційні курси «Безпека життєдіяльності» та «Менеджмент здоров'я», розміщені в базі LMS Moodle Центру електронного навчання Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна для студентів денної та заочної (дистанцій-

ної) форми навчання. Впродовж навчання відбувався доступ студентів до якісних електронних матеріалів, розташованих в дистанційних курсах, завдяки чому вони мали змогу не лише ознайомлюватися із повним переліком інформаційних матеріалів (підручників, посібників, текстів лекцій, презентацій та інформаційних посилань), а також планувати і виконувати самостійну роботу у будь-який зручний час, підтримувати зв'язок із викладачем, мати коментарі та оцінки за складеними завданнями з тем курсів.

Розробка електронних підручників з курсу «Безпека життєдіяльності» та «Менеджмент здоров'я» [2, с. 30] і навчальних програм є необхідними для підвищення ефективності самостійної роботи студентів під час навчання **в умовах дії воєнного стану**. Використання в процесі освіти комп'ютерних технологій, в сучасних умовах, є чинником, сприяючим активізації самостійної роботи студентів, під час виконання якої студент вчиться та набуває вміння самостійно обирати джерела інформації, економити та планувати час, ознайомлюється та прилучається до етики міжнародного спілкування, вчиться об'єктивно оцінювати свій потенціал, ділові якості, особистісні риси.

### Список використаних джерел

1. Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. Екстрене дистанційне навчання в Україні. Харків, Україна: Міська друкарня, 2020. 678 с.

2. Літвінова А. М., Пеню В. В., Тимченко Г. М. Засоби діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: «Педагогічні науки». 2021. Вип. №2 (340). Ч. II. С. 28-44.

3. Літвінова А. М., Тимченко Г. М. *Змішане навчання у каразінському університеті – Новий рівень освітнього процесу*. Актуальні про-

блеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти: збірник наукових праць (Київ, 17 лют. 2022р.). Київ, 2022. С. 789-797.

4. Тимченко Г. М., Літвінова А. М., За-кревський А. М., Левчук В. Г. Технології створення відкритих освітніх ресурсів та відеосервісів навчання основ здоров'я. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія: «Педагогічні науки». 2020. № 7 (163). С.153-161.

## ЗАНЯТТЯ АКВАФІТНЕСОМ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО З ЗАХВОРЮВАННЯМИ РІЗНОЇ ЕТІОЛОГІЇ

*Філатова Зоя Іванівна*

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

*Євтушок Марина Василівна*

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**Вступ.** Оздоровча роль занять аквафітнесом порівняно з іншими видами фізичних навантажень полягає у різноманітному впливові води на організм людини, що пов'язаний із фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями водного середовища. Саме заняття у воді є унікальним засобом корекції та тренування серцево-судинної та дихальної систем організму людини. Фізичні властивості водного середовища різко відрізняються від властивостей повітряного середовища, звичного для людини.

Засоби аквафітнесу містять і різноманітні за своїм змістом та спрямованістю фізичні вправи, що виконуються у воді з метою профілактики, корекції порушень у стані здоров'я, а також лікування захворювань різної етіології.

В традиційній навчальній програмі висвітлені питання, в основному, занять у водному середовищі для студентів, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи. Однак із року в рік спостерігається тенденція до збільшення кількості студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Зважаючи на це, вивчення структури занять у водному середовищі студентів спеціальної медичної групи гостро необхідне за умови наявності широкого арсеналу засобів оздоровлення їх організму саме засобами аквафітнесу.

Заняття у водному середовищі та виконання рухів у воді стимулює діяльність кровотворних органів, підвищує кількість лейкоцитів у крові, зменшує застійні явища у внутрішніх органах. Ритмічне чергування напруги та розслаблення м'язів під час виконання вправ у воді, активні рухи суглобів покращують венозну гемодинаміку, що сприяє покращенню тканинного обміну. Гідростатичний тиск води сприяє компресії периферійних кровоносних судин, покращуючи їх еластичність.

Під впливом низьких температур води поліпшуються функції підшкірних судин, які вмщують до одного літра крові в дорослої людини. Тому загартовування засобами водного середовища відіграє значну роль при

загальному оздоровленні організму людини та належать до засобів неспецифічної профілактики низки функціональних розладів організму.

Факт підвищеної тепловіддачі у воді використовується з метою зниження ваги тіла. Виконання вправ та рухів у воді призводить до активізації обміну речовин в організмі (при виконанні вправ у воді витрачається більше енергії залежно від температури води та темпу їх виконання). Виштовхувальна сила води створює сприятливі умови для виконання різноманітних вправ особам із надмірною вагою. Відзначено, що виконання таких вправ у залі викликало в студентів певні труднощі.

Не викликає сумнівів доцільність застосування вправ у водному середовищі при сколіозі. Доведено, що виконання різноманітних вправ у воді здатне вирішувати завдання корекції порушень постави, покращувати загальне самопочуття та позитивно впливати на стан здоров'я студентів основної та спеціальної медичної групи.

Особливості гемодинаміки полегшують циркуляцію кровообігу при напруженій м'язовій роботі в процесі виконання рухів та вправ у воді, що сприяє зміцненню м'язу серця, кровоносні судини стають еластичнішими, артеріальний тиск крові знижується. Уміння рухатися у воді диктує певні вимоги до дихальної функції, оскільки дихання здійснюється в незвичайних умовах водного середовища, що потребує засвоєння та чіткого узгодження певних рухових навичок.

Помірні рухові навантаження у воді цілюще впливають на нервову систему, знімають стреси та покращують сон, підвищують загальну життєву працездатність. Під час перебування у воді, тактильні і температурні рецептори шкіри зазнають інтенсивного роздратування, що формує комплексне сприйняття води людиною («почуття води»), що дозволяє відчути опір води, її тиск і вплив температурного режиму на зміни в самопочутті. Гідростатичний тиск води як «універсальний «голкотерапевт» діє на точки акупунктури, які пов'язані з внутрішніми органами та нервовими вузлами, стимулюють



їх роботу. Такий вплив підвищує обмін речовин, полегшує кровообіг, що зміцнює нервову систему.

Інтенсивна м'язова робота при виконанні вправ у воді вимагає посиленого дихання. Виконання такої «дихальної гімнастики» збільшує обсяг вдиху, сприяє легеневій вентиляції, посилює життєву ємність легень, збільшує споживання кисню кров'ю; під час поглибленого вдиху-видиху у воду беруть участь найвіддаленіші ділянки легень, що унеможливує застійні явища в них.

**Висновки.** Аквафітнес виконує оздоровчу функцію за умови залучення спеціально підібраних вправ та рухів у водному

середовищі (спеціальні дихальні вправи, вправи для корекції постави та ін.) з метою профілактики захворювань, відновлення фізичної працездатності, сприяння покращенню стану здоров'я загалом.

Важливо, що при багатьох захворюваннях адекватно дозовані фізичні навантаження у воді уповільнюють перебіг патологічних процесів, що сприяє швидшому відновленню функцій організму. Під впливом фізичних навантажень у воді активізуються фізіологічні процеси, покращується тілобудова, поліпшується діяльність усіх органів та систем, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

### Список використаних джерел

1. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 2019. № 3. С. 3-11.

2. Глущенко Н. В. Корекція фізичного стану студентів 19–20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми*

*фізичного виховання і спорту*, 2012. № 5. С. 41-46.

3. Сліпецький В. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : III міжнар. науково-практ. онлайн-конф., м. Слов'янськ, 24–25 берез. 2016 р. С. 127–133.

## ФОРМИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗАГАРТОВУВАННЯ У ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ

**Хоміцька Валентина Миколаївна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту доцент кафедри фізичного виховання  
Національного університету харчових технологій

**Гацко Олена Володимирівна**

старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

**Гнущова Наталія Павлівна**

старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання, як система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартовування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь. Дуже важливим компонентом системи загального фізичного ви-

ховання є оздоровлення дітей у літніх таборах та залучення їх до активних занять фізичною культурою.

Як зазначає Кольцова О.С., фізичне виховання в дитячому оздоровчому таборі спрямоване на вирішення наступних завдань: зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвитку і загартовуванню дітей; вдосконалення умінь і навичок; сприяння