

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 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'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

тизованих опитувальників чи їх розробку, необхідність мовної адаптації стандартизованих опитувальників. При їх застосуванні необхідна достатня вибірка обстежуваних та подальша статистична обробка з аналізом отриманих даних.

Важливим аспектом при виборі та використанні опитувальників є необхідність врахування їх особливостей та шкал оцінювання з умовними нормами.

Так, на сьогодні актуальною проблемою є збільшення поширеності ожиріння, надмірної маси тіла серед дорослих і підлітків, а також кількості асоційованих з ним соматичних захворювань. Для оцінки ролі екзогенних та ендогенних чинників при надмірній масі тіла, ожирінні у підлітків та дорослих

можуть використовуватися як стандартизовані загальні опитувальники, так і опитувальники, які враховують роль дієтичних уподобань, складових способу життя.

Т.ч. застосування опитувальників для оцінки якості життя загальних та опитувальників стосовно окремих складових здорового способу життя, патологічних станів та захворювань є важливою складовою досліджень щодо вивчення ролі окремих чинників та розробки профілактичних заходів, оцінки ефективності терапії як у практичній, так і науковій діяльності.

При цьому для отримання статистично значимих даних важливим є дотримання основних вимог до їх застосування.

Список використаних джерел

1. Kim S. (2014). World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) Assessment. In: Michalos A.C. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_3282.

2. Ware J.E. SF-36 Health Survey: Manual and Interpretation Guide / J. E. Ware, K. K. Snow, M. Kosinski [et al.] MA: Boston, Nimrod Press, 1993. P. 20–25.

ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Стельмахівська Валентина Петрівна

кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Почерева Олександр Ігорович

студент 3 курсу спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сябро Віктор Григорович

студент 1 курсу магістратури спеціальності «Здоров'я людини та фізична рекреація», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Важливе значення для збереження і зміцнення здоров'я школярів, підтримання на належному рівні функціонування основних органів і систем організму, високого рівня розумової працездатності протягом навчального дня, року, зважаючи на те, що навчання є основним видом діяльності у цьому віці, належить рекреаційній діяльності [1].

Активний відпочинок, особливо на відкритому повітрі, сприяє покращенню обміну речовин, позитивно впливає на організм, що знаходиться в процесі росту і розвитку. Крім того, важливим аспектом, що впливає на процеси росту і розвитку, має як оздоровче, так і освітньо-виховне значення, є

раціональна організація рухливих ігор в рекреації.

Разом з тим, при організації рекреаційної діяльності дітей та підлітків необхідно враховувати статево-вікові анатомо-фізіологічні можливості, інтенсивність фізичного навантаження при цьому, період, під час якого здійснюється даний вид діяльності (у позаурочний чи позашкільний час, під час канікул тощо), кліматичні умови, особливості чинників зовнішнього середовища для попередження їх несприятливого впливу на організм дітей та підлітків при недотриманні гігієнічних вимог, зокрема, до організації рухової активності школярів.

Так, відомо, що рухова активність високої інтенсивності під час активного відпочинку у позаурочний час не тільки не приводить до збільшення розумової працездатності дітей, але й часто супроводжується посиленням втоми, розвитком перевтоми. Тоді як у позашкільний час раціонально організована рухова активність з врахуванням віку дітей та їх можливостей різної інтенсивності є необхідною, сприяє розвитку організму, зважаючи на його пластичність.

При рекреаційній діяльності надається важливого значення формуванню мотивації до здорового способу життя у дітей та підлітків шкільного віку, що в значній мірі залежить від ролі керівника в її проведенні та раціональної організації рухової активності (зокрема, ігрової діяльності), в тому числі його обізнаності з основними особливостями

дитячого організму та гігієнічними вимогами до організації даного виду діяльності.

Питання формування мотивації у школярів до активного відпочинку, дотримання вимог до необхідного рівня рухової активності, зокрема, у вільний час зберігає свою актуальність [2].

Т.ч. висвітлення гігієнічних аспектів організації рекреаційної діяльності школярів при підготовці спеціалістів з фізичної рекреації, вчителів основ здоров'я сприятиме як врахуванню цих вимог при організації рекреаційної активності дітей та підлітків, що в свою чергу є надзвичайно важливим для забезпечення їх сприятливого росту і розвитку, успішного навчання, так і формуванню мотивації до здорового способу життя під час навчання у закладах освіти, а також у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Омельчук О.В., Білик В.Г., Книш С.І. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців з фізичної рекреації та вчителів основ здоров'я на засадах міждисциплінарної інтеграції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 4 (149) (2022): 118-122.

2. Стельмахівська В.П. Modern approaches to optimizing the physical activity of children and adolescents of school age. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 4 (149) (2022): 118-122.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ У ЦЕНТРАХ «ІНВАСПОРТУ»

Сущенко Людмила Петрівна

доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Андрощук Микола Вікторович

студент 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Качур Євген Юрійович

кандидат медичних наук, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Високий рівень конкуренто-спроможності, стрімке зростання результатів вітчизняних спортсменів з інвалідністю на міжнародних змаганнях пов'язані з

впровадженням систем підготовки, що характеризуються постійним нарощуванням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень з метою досягнення максималь-