

5. Lubisheva L. (2017). Sportization of the physical education: from a scientific idea to innovative practice : monohraf. Moscow: Research and Publishing Center «Theory and Practice of Physical Culture and Sports». 200.
6. Moskalenko N. (2015). Innovative activity in physical education of secondary schools. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 4, 35-48.
7. Oksanen J. Floorball. Youth Start Up Kit. IFF.
8. Olyn V. (2018). Sports training technology in floorball. Moscow: Dyrekt-Medya. 235.
9. Skrypyn M. (2017). Floorball. The role of physical education in the formation of a student's personality: a collection of scientific papers of the Third All-Russian Interuniversity Scientific and Practical Conference. Ulyanovsk. 151-153.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).65

УДК 796.035

Омельченко Т.Г.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2278-6450

Боженко-Курило О.В.

викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2232-559X

КОРЕКЦІЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Мета. На основі аналізу фахової літератури та зарубіжного досвіду визначити ефективність оздоровчо-рекреаційних занять в процесі корекції маси тіла дівчат підліткового віку. **Методологія.** В роботі використовували методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, соціологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, метод розрахунку індексу маси тіла, методи дослідження обсягу рухової активності, методи математичної статистики. В дослідженнях брали участь 30 дівчат підліткового віку 12-13 років. Надлишкову масу тіла ІМТ від 25,0 до 30,0 кг/м² мали 40% дівчат підліткового віку. Для корекції маси тіла дуже важливо визначити причину розвитку надмірної маси тіла та ожиріння. На основі аналізу результатів анкетування виявлено фактори ризику розвитку надлишкової маси тіла дівчат підліткового віку: нераціональне харчування (переїдання), малорухливий та стресовий характер життя. Основною причиною виникнення надлишкової маси та ожиріння є порушення енергетичної рівноваги між споживаними та витраченими калоріями: надмірне споживання висококалорійних продуктів із високим вмістом жирів і простих вуглеводів, вживання фаст-фуду, солодких газованих напоїв та низький рівень фізичної активності, що пов'язаний з малорухливим способом життя. Аналізуючи причини появи надлишкової маси тіла необхідно усунути фактори нераціонального харчування та збільшувати обсяг рухової активності. У зв'язку з цим, дівчатам з метою корекції маси тіла було запропоновано щоденні танцювальні 45 хвилинні заняття на основі Zumba, які являють собою кардіонавантаження, що складаються із поєднання різних танцювальних напрямків та латинських танцювальних рухів. Відповідно до виявлених недоліків у харчуванні дівчат разом з дієтологом було розроблено рекомендації щодо оптимізації харчування. В результаті занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на протязі трьох місяців у дівчат підліткового віку відбулася позитивна динаміка: показник ІМТ зменшився на 41,5%, що підтверджує ефективність даних занять в процесі корекції надлишкової маси тіла. Динаміка показників маси тіла викликає у дівчат відчуття задоволення собою, викликає бажання займатися, мотивує дівчат більше уваги приділяти своєму харчуванню.

Ключові слова: здоров'я, дівчата підліткового віку, надлишкова маса тіла, оздоровчо-рекреаційні заняття.

Omelchenko T., Bozhenko-Kurilo O. Correction of excess overweight of adolescent girls in the process health and recreational classes. Objective. Based on the analysis of professional literature and foreign experience to determine the effectiveness of health and recreational activities in the process of weight correction of adolescent girls. **Methodology.** Research methods were used in the work: theoretical analysis of literature sources, sociological research methods, pedagogical research methods, method of calculating body mass index, methods of studying the volume of motor activity, methods of mathematical statistics. The study involved 30 adolescent girls aged 12-13 years. 40% of adolescent girls were overweight. To correct body weight, it is very important to determine the cause of overweight and obesity. Based on the analysis of the survey results, risk factors for the development of overweight adolescent girls were identified: malnutrition (overeating), sedentary lifestyle and stressful lifestyle. The main reason of overweight and obesity are energy imbalances of calories consumed and consumed: excessive consumption of high-calorie foods high in fat and simple carbohydrates, fast food, sugary sodas and low level of

physical activity associated with sedentary lifestyle. Analyzing the reasons of excess body weight, it is necessary to eliminate the factors of malnutrition and increase physical activity. In this regard, the girls were offered daily 45-minute dance classes based on Zumba, which consist of a combination of different dance directions and Latin dance movements, in order to correct body weight. In accordance with the identified shortcomings in the nutrition of girls, together with a nutritionist, recommendations for optimizing nutrition were developed. As a result of health and recreational physical activity for three months in adolescent girls there was a positive trend: BMI decreased by 41.5%, which confirms the effectiveness of these classes in the process of correcting excess weight. The dynamics of body weight causes girls a sense of self-satisfaction, arouses the desire to exercise, it motivates girls to pay more attention to their diet.

Key words: health, adolescence girls, overweight, health and recreation activities.

Постановка проблеми. Експерти ВООЗ вважають, що до 2030 року кількість осіб з надмірною масою тіла та хворих на ожиріння в світі складе понад 300 млн. осіб [6,7]. За результатами досліджень (2017-2020 р.) серед працездатного населення України та дітей шкільного віку надлишкову масу тіла має кожний третій українець, а майже у 30 % випадків виявляють ожиріння [6]. Соціальна значущість проблеми корекції надмірної маси тіла в Україні визначається зниженням якості життя, загрозою розвитку захворювань, зменшенням загальної тривалості життя. Протягом останніх років спостерігається збільшення кількості хворих на ожиріння серед молоді та дитячого контингенту. При цьому розповсюдженість ожиріння серед дівчат підлітків у 1,7 рази вища, ніж серед хлопців підліткового віку. Це обумовило вибір теми та контингенту дослідження.

Питання корекції маси тіла жінок першого зрілого віку, чоловіків другого зрілого віку, студентської молоді з надлишковою масою тіла ґрунтовно й детально викладено в роботах вітчизняних науковців [1, 5]. Однак, в літературі незначна кількість досліджень, щодо корекції надлишкової маси тіла дівчат підліткового віку. У зв'язку з цим, **мета** дослідження – визначити ефективність оздоровчо-рекреаційних занять в процесі корекції маси тіла дівчат підліткового віку.

Для досягнення мети дослідження в роботі використовували **методи дослідження:** теоретичний аналіз джерел, соціологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, метод розрахунку індексу маси тіла, методи дослідження обсягу рухової активності, методи математичної статистики. В дослідженнях брали участь 30 дівчат підліткового віку (12-13 років) загальноосвітнього закладу «Слов'янська гімназія» м. Києва. З метою оцінки стану фактичного харчування дівчат підліткового ми провели анкетування, здійснили аналіз індивідуальних добових раціонів та розрахували індекс маси тіла та визначили обсяг рухової активності.

Маса тіла людини є інформативним показником стану здоров'я та відповідності харчування енергетичним потребам організму. В давні часи помилково вважали, чим вищий показник маси тіла – тим здоровішою є людина, має змогу добре харчуватися [2, 3]. Такий підхід обумовлений тим, що протягом тривалого часу людство боролось з неврожаннями та нестачею їжі. У зв'язку з цим надлишкова маса та ожиріння вважалися ознакою достатку та процвітання і були розповсюджені серед людей з високим рівнем доходів та високопосадовців. Однак, за даними давньогрецьких лікарів, високі показники маси тіла та рівня достатку не знаходили кореляції з тривалістю життя [4]. За даними сучасних досліджень проведених В.І. Смоляр більше ніж половина хвороб, випадків передчасної смерті чоловіків та жінок в Україні обумовлена надмірною масою тіла та нераціональним харчуванням [2].

Здорове харчування є біологічною потребою людини, що обумовлює гармонійний розвиток організму. Всесвітньовідомий фізіолог І.П. Павлов в свій час зазначив: "їжа уособлює собою життєвий процес в усьому його об'ємі – від найелементарніших фізіологічних властивостей організму, аж до найвищих проявів людської природи" [3]. З давньогрецької епохи до наших днів дійшли і залишаються актуальними висловлювання: "які харчі – таке й здоров'я", "...якщо батько хвороби невідомий, то мати хвороби завжди відома – і це наша їжа". Суть аналогічних висловлювань акцентує увагу на важливості харчування у забезпеченні здоров'я людини.

Маса тіла може бути надлишковою, нормальною і недостатньою. Надлишкова маса тіла виникає внаслідок відкладання жиру (в подальшому – ожиріння), при збільшенні маси м'язів (у спортсменів, у людей, зайнятих важкою фізичною працею) або затримці рідини в організмі (при деяких захворюваннях внутрішніх органів), в окремих випадках при гормональних порушеннях в організмі. Узагальненим інформативним показником, який дозволяє оцінити масу тіла людини є індекс маси тіла (ІМТ). В процесі проведених логітюдних досліджень вчені встановили взаємозв'язок показників індексу маси тіла (ІМТ) і факторів ризику розвитку супутніх хвороб. Результати досліджень представлені в табл.1.

В результаті дослідження ІМТ дівчат підліткового віку виявили: менше половини дівчат (36,6%) мали індекс маси тіла у межах норми, рекомендованої ВООЗ (від 18,5 до 25,0 кг/м²). Надлишкову масу тіла (від 25,0 до 30,0 кг/м²) мали 40% дівчат підліткового віку. Низька маса тіла (до 18,5 кг/м²) спостерігалася у 23,3 % досліджуваних.

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників індексу маси тіла і ризику розвитку супутніх хвороб

Типи маси тіла ризик	Показники індексу маси тіла та наявності ризику виникнення супутніх захворювань	
	індекс маси тіла, у.о.	виникнення супутніх захворювань
Дефіцит маси тіла	< 16	III ступінь хронічної енергетичної недостатності
	< 16-17,5	II ступінь хронічної енергетичної недостатності
	< 17,5-18,5	I ступінь хронічної енергетичної недостатності, наявний ризик виникнення захворювань
Нормальна маса тіла	18,5–24,9	Звичайний
Надлишкова маса тіла	25,0–29,9	Помірний
Ожиріння 1 го ступеня	> 30,0	Підвищений

Аналізуючи результати досліджень спостерігаємо лінійну залежність: зі зростанням надлишкової маси тіла також зростають показники ризику виникнення супутніх захворювань. Також варто зазначити, що низькі результати ІМТ теж вказують на ризик розвитку супутніх захворювань та розвиток патологічних процесів.

Виходячи з отриманих показників у формульованому експерименті приймали участь 12 дівчат підліткового віку (40%), так як у них виявлено показники маси тіла, що перевищують норму. Для встановлення причин розвитку надлишкової маси тіла у дівчат підлітків було здійснено аналіз стану здоров'я методом викопіювання даних з медичних карт. За результатами аналізу із 12 дівчат у 2 зазначено діагноз ожиріння I стадії та супутні патології. Решта дівчат за попереднім висновком лікаря мають діагноз "здоров" і віднесені до основної групи на заняттях фізичною культурою.

За результатами анкетування вивчали особливості способу життя та характеру харчування дівчат. Зокрема, спосіб життя усіх дівчат, без винятку можна охарактеризувати як малорухливий. Результати Фремінгемського дослідження підтвердили переважання сидячого та малого рівнів рухової активності. У режимі дня дівчат відсутні заняття організованою руховою активністю. А враховуючи умови пандемії COVID-19, коли відсутні повноцінні уроки фізичної культури під час дистанційного навчання, рівень рухової активності дівчат ще зменшився. Тому, наразі актуальним залишається питання організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять для дівчат підліткового віку. За результатами досліджень U.S. Department of Health and Human Services, 2008 [6] рекомендується поєднання щоденної (побутової) і фізичної рухової активності помірної інтенсивності 3-5 разів на тиждень тривалістю 30-60-хвилин для прискорення метаболічних процесів і зниження повноти у дітей і підлітків.

Фізична активність більше ніж 60 хвилин щодня, є джерелом додаткових переваг для здоров'я. Щоденна фізична активність повинна мати переважно аеробний характер [5].

Аналіз можливих факторів розвитку надлишкової маси тіла дівчат та причин, які заважають утримувати масу тіла в межах норми вказує на нехтування здоровим способом життя (переїдання), недостатню кількість рухової активності (карантинні обмеження, малорухливий спосіб життя), наявність стресових факторів (табл.2). Причому, кожна із перелічених причин може виступати як самостійним чинником розвитку надлишкової маси тіла так і в сукупності із іншими складовими.

Таблиця 2

Причини, які заважають дівчатам підліткового віку утримувати масу тіла в нормі

ранг	причини	відсотковий розподіл дівчат, %
1.	нерациональне харчування (переїдання, порушення режиму харчування, недотримання раціону харчування)	66,4
2.	недостатня кількість рухової активності (гіподинамія)	83
3.	стресові ситуації в повсякденному житті	33,2
4.	нерациональне використання добового часу	58,5

Отже, аналізуючи причини появи надлишкової маси тіла необхідно усувати фактори нерационального харчування та збільшувати обсяг рухової активності. Ефективність рухової активності, а саме оздоровчо-рекреаційних занять, сприяє переважанню процесів окислення поживних речовин в організмі. Доведено, що швидкість утворення енергії і повнота окислення продуктів харчування прямопропорційна кількості кисню, що надходить до організму. Так як для перетворення поживних речовин в енергію необхідно, щоб вони були окисленими достатньою кількістю кисню. Кисень в організмі не нагромаджується, а весь час поглинається із зовнішнього середовища. Поживні речовини, які не були окисленими в енергію не перетворюються, а відкладаються у вигляді жирових депо. Таким чином, щоб збільшити інтенсивність процесів окислення необхідно, збільшити надходження кисню до організму, а цього можна досягнути

шляхом збільшення обсягу рухової активності. Заняття руховою активністю повинні бути систематичними, передбачати поступове збільшення навантаження.

Враховуючи зазначені рекомендації, а також пріоритети дівчат до занять руховою активністю, які виявили в процесі анкетування, дівчатам з метою корекції маси тіла було запропоновано щоденні танцювальні 45 хвилинні заняття Zumba. Запропоновані дівчатам оздоровчо-рекреаційні заняття на основі Zumba являють собою кардіонавантаження, що складаються із поєднання найцікавіших танцювальних напрямків та латинських танцювальних рухів. При розробці рекомендацій до оздоровчо-рекреаційних занять необхідно враховувати показники інтенсивності, обсяг навантажень та загальний стан здоров'я, рівень фізичної підготовки, дівчини підлітка, яка займається.

Інтенсивність рухової активності визначається індивідуально і залежить від цілого ряду факторів. Зокрема, велике значення має показник надлишкової маси тіла, чим більше маса тіла відрізняється від ідеальної маси тіла, тим нижчою повинна бути початкова інтенсивність занять руховою активністю, а відтак довгою повинна бути тривалість занять. На початку тренувань рекомендується використовувати інтенсивність 40-50% від максимально можливої для організму. Дуже важливо уникати перетренування, максимальних навантажень, особливо на першому етапі тренувань. По-перше, це має негативні наслідки для здоров'я, а по-друге, має негативний вплив на психоемоційний стан дівчат, що займаються і може вплинути на подальше рішення відвідувати чи ні оздоровчо-рекреаційні заняття.

Для дівчат було створено групу у Viber, в яку щоранку кожного дня надсилали відео. Впродовж дня, необхідно виконати завдання, виконання зняти на камеру та відправити у групу. Один раз на тиждень, заняття відбувалися наживо. Дуже цікаво, що така комбінована форма організації занять (онлайн+офлайн) дуже виявилася комфортною для дівчат і сприяла залученню інших учасників. Раз на місяць проводилися відкриті тематичні заняття, з підготовкою номера, у відповідних костюмах, відзначалися найбільш старанні дівчата заохочуваними призами. На дані показові виступи запрошували дієтолога, батьків та всіх бажаючих. Після занять організовували чаювання з "корисними" солодощами. В процесі спілкування дівчата мали можливість поставити питання дієтологу, отримати корисні рекомендації щодо здорового харчування. Цікавим і корисним виявилася спілкування не тільки для дівчат, а також і для їх батьків. Спільна робота разом з батьками є дуже важливим елементом досягнення успіху корекції маси тіла, оскільки харчування дівчат в сім'ї майже повністю залежить від батьків.

Результати анкетного опитування щодо особливостей харчування виявили відсутність раціонального харчування, дисбаланс основних нутрієнтів: білків, жирів та вуглеводів у раціонах більшості дівчат, що не задовольняє гігієнічні норми. Дисбаланс вживання білків виявлено у 66,6%, натомість надлишок жирів визначено у раціонах 47% дівчат підліткового віку. У більшості раціонів дівчат переважає вуглеводнева їжа. Вуглеводи – це головне джерело енергії і не правильно їх виключати із раціону харчування, однак варто зменшити вміст простих вуглеводів, а навпаки збільшити вміст складних вуглеводів. Адже, нервові клітини чутливі до нестачі глюкози необхідної для їх нормальної працездатності. Зниження рівня глюкози в крові, яке виникає при відсутності вуглеводів та нерегулярних прийомах їжі, гальмує діяльність кори головного мозку – викликає головні болі, знижує рівень показників уваги та працездатності, розвиває втому. Проте, і надлишок глюкози має негативний вплив: знижує інтелектуальні здібності, погіршує пам'ять, викликає неухважність. Також варто пам'ятати що їжа з додаванням цукру (йогурт, сирок, кукурудзяні пластівці, лимонад, готовий сік з цукром) сприяє виведенню вітамінів і мікроелементів з організму, що викликає та може призвести до депресії. Варто зазначити, що в останній час дуже популярними стали продукти з позначкою «без цукру» і дехто із дівчат їх навмисне обирає. Однак, готові продукти «без цукру» містять добавки фруктозного або інвертного сиропу, які мають прямий вплив на мозок, особливо дитини підлітка. Систематичне їх вживання призводить до розвитку синдрому дефіциту уваги і гіперактивності, погіршення пам'яті, агресивності тощо. У зв'язку з цим, щодо вуглеводів, попередньо проконсультувавшись у дієтологів, ми надали окремі рекомендації. Зокрема, корисним для здоров'я є обмежене вживання солодощів, що містять пектин: зефір, пастила, мармелад, а також вживання справжнього чорного шоколаду.

За результатами останніх досліджень доцільно вживати «менше вуглеводів – більше жирів» і відмовитися від «легких» знежирених дешевих псевдопродуктів, штучних жирів, барвників, ароматизаторів, Е-добавок, а також підсилювачів смаку. Для дівчат підліткового віку, в організмі яких відбуваються фізіологічні, гормонально обумовлені перебудови виключення жирів з раціону харчування є недопустимим. Зокрема, дану похибку, ми виявили в раціоні декількох дівчат, які намагалися схуднути самостійно. Жири, є складовою більшості гормонів, особливо статевих, які активізуються в організмі дівчат підліткового віку. При відсутності жирів відбувається порушення виділення статевих гормонів, не відбувається нормальне фізіологічне встановлення менструального циклу. Відсутність належного відсотку вісцерального жиру, нерозвинена підшкірна жирова клітковина не забезпечують функцію терморегуляції та захисту внутрішніх органів.

Важливим джерелом жирів є вершкове масло, рослинні олії. Для біологічної цінності жиру важливим є наявність в ньому окремих поліненасичених жирних кислот, до числа яких відносяться Омега-3 та Омега-6 жирні кислоти.

Особливу увагу дівчат підлітків звертали на питний режим. Потребу у воді визначаємо з розрахунку енергоцінності харчового раціону – 1 мл / ккал, що при раціоні в 2500 ккал складає 1,5 л на добу. Отже, для здійснення нормальної життєдіяльності організму дівчат підліткового віку необхідні в середньому 1,5-2 л води на добу, чи підтверджуємо розрахунком 30 мл на 1 кг маси тіла. Для контролю харчування і харчових уподобань рекомендуємо дівчатам вести щоденник харчування, де зазначаються будь-які прийоми їжі протягом дня, включаючи додаткові прийоми їжі (перекуси).

За наявності доцільно використовувати сучасні мобільні додатки мотивують дівчат підліткового віку до систематичних занять руховою активністю. Зокрема, вони можуть рахувати кроки, контролювати кількість калорій, споживаних і тих, що спалюються щодня, стежити за пульсом, кількістю кисню в крові тощо. В результаті систематичних на протязі трьох місяців занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у дівчат підліткового віку відбулася позитивна динаміка показників ІМТ, що підтверджує ефективність даних занять (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка показників ІМТ дівчат підлітків в процесі оздоровчо-рекреаційних занять

етап	ІМТ до 18 кг/м ²	ІМТ 18-25 кг/м ²	ІМТ більше 25 кг/м ²
на початку, кількість дівчат підлітків			12 (100%)
в кінці, кількість дівчат підлітків	1 (8,3%)	4 (33,2%)	7 (58,3%)

Таким чином, корекція надлишкової маси дівчат-підлітків в процесі оздоровчо-рекреаційних занять разом з усуненням факторів нераціонального харчування, оптимізацію розпорядку дня є ефективною.

Висновки. Харчування та рухова активність є необхідною умовою здоров'я дівчат підліткового віку. У зв'язку з цим, будь які похибки у харчуванні можуть мати негативні наслідки на стан здоров'я. Сьогодні характеризується розвитком надлишкової маси тіла та ожиріння серед усіх вікових груп, в тому числі і серед дівчат підліткового віку. В результаті дослідження ІМТ дівчат підліткового віку виявили: надлишкову масу тіла у 40% дівчат підліткового віку. Аналіз причин розвитку надлишкової маси тіла дівчат підлітків виявив недостатню кількість рухової активності (карантинні обмеження, малорухливий спосіб життя), нераціональне харчування (переїдання, зловживання шкідливою їжею) та наявність стресових факторів у житті. У зв'язку з цим, з метою корекції маси тіла дівчат ми запропонували комбіновану форму організації занять (онлайн+офлайн) щоденних 45-хвилинних оздоровчо-рекреаційних занять на основі Zumba та рекомендації щодо раціонального харчування. Після систематичних на протязі трьох місяців занять у дівчат підліткового віку відбулася позитивна динаміка показників ІМТ, що підтверджує нормалізацію показників маси тіла дівчат.

Список використаних джерел

1. Беяк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Горобей М.П. Особливості впливу харчування на стан здоров'я і поведінку студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2015. Вип. 129. Т. III. С. 94–96. URL : <http://www.euro.who.int/ru/data-and-evidence>
3. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення і дологлетія*. 2011. Т. 20. № 2. С. 128–132.
4. Єрмоленко Н.О., Зарудна О.І. Надлишкова маса тіла та основні фактори, що спричиняють її розвиток. *Медсестринство*. 2016. № 2. С. 38–40.
5. Павленко І. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 6. С. 69-73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2016_6_13
6. Закон України "Про затвердження Загальнодержавної програми "Здоров'я – 2020: український вимір". URL: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_2?pf3516=3748&skl=8
7. World Health Organization. Global Burden of Polio in Report on the WHO Quantitative Immunization and Vaccines Related Research (QUIVER) Advisory Committee Meeting Geneva, 13-15 October 2019. WHO/IVB/12.03. Geneva, World Health Organization, 2020.

References

1. Belyak Y., Hrybovska I., Muzyka F., Ivanochko V., Chekhovska L. (2018). Theoretical and methodological foundations of health fitness. Lviv, Ukraine. 208.
2. Gorobey M.P. (2015). Peculiarities of the influence of nutrition on the health and behavior of students. *Bulletin of the T.H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University*, 129, III, 94–96. URL: <http://www.euro.who.int/ru/data-and-evidence>
3. Gulich M.P. (2011). Rational nutrition and a healthy lifestyle – the main factors in maintaining the health of the population. *Problems of aging and longevity*, 20, 2, 128-132.

4. Yermolenko N.O., Zarudna O.I. (2016). Excess body weight and the main factors causing its development. *Nursing*, 2, 38–40.
5. Pavlenko I. (2016). Application of health fitness tools for weight correction of girls of senior school age. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 6, 69-73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2016_6_13
6. The Verkhovna Rada of Ukraine, The Law of Ukraine "Law of Ukraine "On Approval of the National Program" Health – 2020: Ukrainian Dimension". URL: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_2?pf3516=3748&skl=8
7. World Health Organization. (2020). Global Burden of Polio in Report on the WHO Quantitative Immunization and Vaccines Related Research (QUIVER) Advisory Committee Meeting Geneva, 13-15 October 2019. WHO/IVB/12.03. Geneva, World Health Organization.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).66

УДК 373.3/5.015.31:[355.01:172.15] (477)

Остапенко О.І.

кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5343-0088

Тимчик М.В.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-0255-4707

Масол В.В.

аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5214-073X

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

У статті розглядається зміст військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи. Вивчення психолого-педагогічної літератури свідчить про необхідність військово-патріотичного виховання в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (в результаті гібридної війни Російської Федерації проти України). **Метою** дослідження є розкриття змісту та педагогічних умов військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи. У статті подано результати соціологічного дослідження громадян України на замовлення Міністерства молоді та спорту України щодо готовності захищати країну зі зброєю в руках та інше. Нами визначено педагогічні умови військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи, а саме: підготовка викладачів предмета «Захист України» та учителів фізичної культури до впровадження методики військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи; використання виховного потенціалу фізкультурно-масової роботи та військово-спортивних ігор в освітньому процесі; змістово-методичне забезпечення військово-патріотичної вихованості старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи. Зазначено про необхідність використання у освітній практиці виховного потенціалу фізкультурно-масової роботи, єдиноборств, військових та спортивних ігор; забезпечення високого рівня знань та ціннісних установок старшокласників щодо військово-патріотичного виховання; удосконалення змістового наповнення уроків фізичної культури та предмету «Захист України»; урізноманітнення науково-методичного забезпечення. Методичне забезпечення досліджуваної категорії мало на меті: уточнення методів роботи ЗЗСО для збагачення уявлень старшокласників про сутність і зміст поняття «військово-патріотичне виховання»; підбір ефективного педагогічного інструментарію; формування знань, умінь, та навичок, які необхідні для захисту України через залучення учнів 10-11-х класів до участі в іграх військово-патріотичного та спортивного спрямування. З'ясовано, що ефективність військово-патріотичного виховання у процесі фізкультурно-масової роботи також залежить від виховання в старшокласників рішучості як морально-вольової якості.

Ключові слова: військово-патріотичне виховання, старшокласники, фізкультурно-масова робота, військово-спортивні ігри, єдиноборства, рішучість.

Ostapenko O., Tymchik M., Masol V. Military-patriotic education of high school students in the process of physical culture and mass work. The article considers the content of military-patriotic education of high school students in the process of physical culture and mass work. The study of psychological and pedagogical literature indicates the need for military-patriotic education in the ideological and ideological confrontation (as a result of the hybrid war of the Russian Federation against Ukraine). **The purpose** of the study is to reveal the content and pedagogical conditions of military-patriotic education of high