

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

## ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ «ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ ДОБАВКИ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ І СПОРТІ»

**Омельчук Олена Володимирівна**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**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

**Книш Світлана Іванівна**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Харчування сучасної людини визначає її стан здоров'я протягом всього життя, безпосередньо впливає на благополуччя та тривалість життя. Раціональне харчування, збалансоване харчування, повноцінне харчування відповідає фізіологічним потребам організму, сприяє нормальному росту, розвитку і життєдіяльності, збереженню здоров'я, опірності організму людини шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Сучасна людина повинна розуміти, що з правильним харчуванням пов'язаний фізичний і психічний розвиток дитини та молодшої людини, працездатність дорослої людини, людей похилого віку, профілактика дегенеративних хронічних захворювань.

У харчуванні людина робить помилки у двох різних напрямках: або харчується недостатньо, або споживає більшу кількість їжі, ніж їй потрібно. Між цими двома межами, десь посередині, знаходиться баланс, раціональне харчування. Для того, щоб підтримувати життєдіяльність організму і зберегти своє здоров'я, необхідно не просто харчуватися, а харчуватися раціонально. раціональне харчування - це забезпечення організму енергією та поживними речовинами в різних фізіологічних станах і умовах навколишнього середовища, як в кількісному, так і в якісному відношенні.

Однією з сучасних тенденцій у професійній підготовці фахівців є визначення результатів освіти через професійну компетентність.

Професійна підготовка майбутніх фахівців галузі знань 017 «Фізична культура і спорт» на факультеті фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова дозволяє забезпечити здобувачів освіти знаннями та відповідними компетентностями для конкурентоспроможної діяльності у галузі рекреаційної та педагогічної діяльності: забезпечення збереження здоров'я, створення комфортного та безпечного освітнього середовища та проведення відповідної просвітницької роботи

Саме тому в Освітній програмі «Здоров'я людини та фізична рекреація» підготовки бакалаврів кваліфікації фахівець з фізичної рекреації, вчитель основ здоров'я до циклу науково-предметної підготовки включено освітній компонент «Основи раціонального харчування та біологічно активні добавки в повсякденному житті і спорті», який містить модулі «Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема»; «Основні харчові продукти та їхні компоненти. Значення нутрієнтів»; «Основи раціонального харчування різних груп населення». Метою освітнього компоненту є підготовка фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки є: ознайомлення з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх зна-

ченням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості, вплив біологічно активних домішок в повсякденному житті і спорті

Важливим, на нашу думку, є формування у майбутніх фахівців системи знань щодо впливу їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму; розкриття фізіолого-гігієнічного впливу харчових продуктів і нутрієнтів, генно модифікованих продуктів, біологічно активних домішок на стан здоров'я та функції організму. Майбутні фахівці фізичної рекреації, вчителі основ здоров'я повинні розуміти важливість раціонального харчування як одного з основних чинників здорового способу життя. Науковці відзначають, що раціональне харчування спортсменів ґрунтується на загальних принципах: енергетичного балансу, збалансованого харчування, дотримання режиму харчування, системного харчування, раціонального харчування, допомагає організмові спортсмена впоратись з розумовими та фізичними спеціальними навантаженнями, які дають змогу підвищити працездатність, прискорити процеси відновлення та відтермінувати час настання втоми після фізичного навантаження [1, с. 13].

Важливу роль у забезпеченні якості життя людини, її фізичного і психічного здоров'я, тривалості життя відіграє раціональне харчування. Напружена розумова праця висуває значні вимоги до вищих психічних функцій - пам'яті, мислення, концентрації та об'єму уваги, що вимагає підтримання впродовж навчального дня високого рівня фізичної та розумової працездатності [2 с. 5].

Основні форми навчального процесу при вивченні освітнього компоненту лекції, практичні заняття, самостійна робота, робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет; поточне, модульне та підсумкове оцінювання. З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності учасників освітнього процесу при вивченні освітнього компоненту «Основи раціонального харчування та біологічно активні добавки в повсякденному житті і спорті» нами використовуються наступні методи навчання : метод проблемного викладу навчального матеріалу; лекцій-демонстрації з використанням мультимедійного супроводу; обговорення; дискусія; бесіда, аналіз конкретних професійних ситуацій;

рішення ситуаційних задач; ділова гра, частково-пошуковий, використання джерел друкованої інформації та Інтернет-ресурсів; виконання завдань на платформі Moodle.npu.edu.ua; комп'ютерне тестування на платформі Moodle.npu.edu.ua.

У процесі оволодіння освітнім компонентом майбутні фахівці фізичної рекреації, вчителі основ здоров'я розуміють, що раціонально харчуватися – означає дотримуватися загальних правил здорового харчування, заснованих на його основних принципах: - вживати різноманітні харчові продукти (більшість рослинного походження - овочі та фрукти); - вживати в більшості рослинні жири; - вживати м'ясо (переважно нежирне) та рибу (рекомендовано жирну) у відварному або запеченому вигляді; - обов'язково включати в свій раціон продукти, багаті на макро- і мікроелементи (кальцієм, фосфором, магнієм) та вітаміни; - вживати молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру; - не вживати продукти, що містять «порожні калорії» (алкогольні напої, солодощі, густі соуси, підливи); - вживати продукти з низьким вмістом цукру; - вживати менше солі. А до основи раціонального харчування відносяться наступні принципи: баланс енергії; оптимальна кількість поживних речовин для потреб організму; час та розподіл їжі – режим харчування. Необхідно щоденне помірне фізичне навантаження.

Повноцінне харчування є однією з найважливіших умов забезпечення високої працездатності як спортсмена так і пересічної людини, що здійснює рухову активність. Адекватність харчування багато в чому залежить від якісного складу їжі, вміст у ній в достатній кількості окремих нутрієнтів, необхідних для повноцінної життєдіяльності.

Виконання спортивних вправ пов'язане зі значними енергетичними витратами, тому основний раціон харчування повинен включати всі необхідні речовини, які є джерелами енергії в організмі, з використанням біологічно активних добавок до їжі [3, 4].

Формування знань про раціональне харчування є одним із головних завдань у рамках формування навичок здорового способу життя серед учасників освітнього процесу, в основі якого лежить адекватний вибір

методів санітарної просвіти та джерел інформації. Згодом набуті знання будуть використовуватися учасниками освітнього процесу не тільки в рамках профілактичної роботи, а й при дотриманні принципів здорового харчування у своєму повсякденному житті

Таким чином, у даний час вельми актуальною є оволодіння знаннями про принципи раціонального харчування про біологічно активні добавки які часто-густо використовуються у повсякденному житті та в спорті, про особливості харчування серед різних професійних груп працездатного населення, які проживають на території України та за її межами, а також організація інформування населення з питань здорового харчування.

Вивчення освітнього компоненту «Основи раціонального харчування та біологічно активні добавки в повсякденному житті і спорті» дає правильне і повне уявлення про їжу і харчування, як про один із найважливіших чинників, що забезпечують здоров'я. У межах цієї програми, студенти

отримують основні знання, достатні для того, щоб відповідально ставитися до правильного харчування, а також знання про вплив харчування на фізичний і розумовий розвиток людини. Під час вивчення програми студенти набувають вміння ухвалювати самостійні рішення, а також зможуть навчитися обирати здорову їжу, складати індивідуальне меню і застосовувати отримані знання у повсякденному житті і спорті. Отже сучасний заклад вищої освіти – це унікальна платформа, яка дозволяє забезпечити здобувачів освіти знаннями та відповідними компетентностями задля конкурентоспроможної діяльності у галузі рекреації та збереження здоров'я, створення комфортного та безпечного освітнього середовища та проведення відповідної просвітницької роботи. Саме у процесі навчання в учасників освітнього процесу формується харчова поведінка та культура споживання корисної їжі, яка є визначальною для забезпечення здорового способу життя в майбутньому.

### Список використаних джерел

1. Пазичук О.О. Індивідуалізація харчового раціону у передзмагальній підготовці кваліфікованих стрільців з лука. Автореф дис. ... к.н. з фізичного виховання та спорту. Львів – 2020. 22.с.
2. Пасічнюк І.П. Вплив нутритивного забезпечення та харчової поведінки на фізичний розвиток школярів у міській і сільській місцевостях. Автореф. дис. ... к.мед,н. спец. Львів.2018. 24 с.
3. Lupu M., Canja C., Măzărel A., Pădureanu V., Bădărău C. Rational nutrition of modern human 4th International Multidisciplinary Scientific Conferences on Social Sciences & Arts SGEM 2017 Section Sociology & Healthcare [https://www.researchgate.net/publication/334504591\\_RATIONAL\\_NUTRITION\\_OF\\_MODERN\\_HUMAN](https://www.researchgate.net/publication/334504591_RATIONAL_NUTRITION_OF_MODERN_HUMAN)
4. Reymbaeva R. S., Koshchanov D. E., Ernazarova R.A., Patullaeva A.S. Organization Of Rational Nutrition of Athletes in Training and Competitive Activities. Specialusis Ugdymas / Special Education 2022 2 (43) с.3566-3568.

## ВПЛИВ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ НА СТАН ШКІРИ ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

*Омельчук Олена Володимирівна*

доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

*Грекало Яніна Олександрівна*

студентка II курсу 2фв групи спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) Українського державного університету імені Михайла Драгоманова