

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
Національний університет «Чернігівський колегіум
імені Т. Г. Шевченка»
Professional association of kinetotherapists and manual therapist from
republic of Moldova
Uniwersytet Szczeciński (Polska)
University of Bucharest (Romania)
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та
реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К
НА У К О В И Х П Р А Ц Ь
XV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої
105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,
біології і охорони здоров'я та
60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики
імені професора Т. М. Цонєвої
19–20 вересня 2024 року
м. Одеса
Частина 2
Одеса – 2024

УДК 796611.7–053.67(063)

Рецензенти:

- **С. П. Гвоздій** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;
- **І. Л. Ганчар** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Головний редактор

Босенко Анатолій, доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор

Редакційна колегія:

Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна)
Лизогуб Володимир	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Магльований Анатолій	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Холодов Сергій	Кандидат педагогічних наук, доцент (Україна)

Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XV Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я та 60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики імені професора Т. М. Цонєвої Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 19–20 вересня 2024 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 328 с.

У збірнику наукових праць конференції представлені роботи широкого кола фахівців з сучасних проблем фізичного виховання і спорту. В статтях розкриваються медико-біологічні, фізіолого-гігієнічні, психолого-педагогічні та валеологічні основи розширення адаптаційних можливостей дітей та молоді, зміцнення їх здоров'я, а також питання підготовки фахівців за відповідними напрямками.

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 3 від 31.10.2024 року)

УДК: 796611.7–053.67(063)

ЗМІСТ

Абрамян Н. Д., Попова Р. К. Психологічний супровід розвитку резильєнтності студентів.....	6
Босенко А. І., Топчий М. С. Рівень мотивації сучасних учнів старшої школи до занять з фізичного виховання.....	13
Бабак С. В., Любчик О. С. Роль кверцетину у функціонуванні організму та його відновленні.....	20
Бабова І. К. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо щоденної фізичної активності для різних груп населення.....	27
Банах В. І. Деякі засадничі положення щодо персоналізації фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти.....	32
Балим О. А. Ігрові та корекційні аспекти уроків ЛФК та ритміки для дітей з інтелектуальними порушеннями.....	48
Бондаренко Д. А., Дорошенко Т. С., Панасюк Т. О., Келеш Т. О., Vareцька О. Ю., Петровська Т. М., Максименко Ю. А. Гендерні особливості ступеню фізичної активності підлітків Одеської області.....	55
Борщук В. В., Мажилівська К. Р. Використання активних та інтерактивних методів навчання на уроках природничих дисциплін.....	61
Боярська Т. В., Бобро О. В. Відновлення фізіологічної активності тканин молочної залози засобами фізичної реабілітації.....	65
Буховец Б. О. Зміни функціонального стану рівноваги школярів 12 років із депривацією зору....	71
Воробієнко А. А., Плиска О. І., Янчій Р. І. Статеві особливості відповіді клітинного та гуморального імунітету у щурів...	80
Воскобойнікова Г. Л., Довжук В. В., Коновалова Л. В., Іщенко А. А., Довжук Н. Ш. Педагогічний супровід студентської молоді в освітньому процесі в умовах повномасштабної війни.....	88
Галаманжук Л. Л., Демчик К. І. Стан розвитку рухового потенціалу дітей у дошкільний період.....	93
Годзієв М. А., Польщак Т. В., Гуца С. Г. Порівняльна оцінка ефективності застосування деяких методик лікувальної гімнастики при ідіоматичному сколіозі.....	103
Гребеніна А. А., Волчкова О. Є. Застосування засобів фізичної реабілітації в корекції моторного розвитку дітей раннього віку з наслідками уражень нервової системи.....	108

Бабова І. К.

(Україна, м. Одеса)

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВСЕСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я (ВООЗ) ЩОДО ЩОДЕННОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

***Анотація.** В роботі проаналізовано Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо щоденної фізичної активності для різних груп населення, зокрема при основних неінфекційних захворюваннях, а також для різних вікових груп та клінічних станів (діти та підлітки, дорослі різних вікових груп, вагітні та жінки після пологів, дорослі та літні люди з хронічними захворюваннями).*

***Ключові слова:** фізична активність, різні групи населення, Всесвітньої організації охорони здоров'я.*

Актуальність теми. Регулярна фізична активність є ключовим фактором для профілактики та лікування неінфекційних захворювань (НІЗ), таких як серцево-судинні захворювання, діабет 2 типу та низка видів раку. Фізична активність приносить користь психічному здоров'ю, включаючи профілактику зниження когнітивних функцій і симптомів депресії та тривоги; може сприяти підтримці нормальної ваги та загального самопочуття. 27,5% дорослих і 81% підлітків не відповідають рекомендаціям ВООЗ щодо фізичної активності (за даними 2010 р.). Існують помітні відмінності: в більшості країн дівчата та жінки менш активні, ніж хлопчики та чоловіки; є відмінності у рівнях фізичної активності між економічними групами, а також між країнами та регіонами.

Мета роботи: проаналізувати рекомендації ВООЗ щодо щоденної фізичної активності для різних груп населення.

Виклад основного матеріалу. На глобальному рівні у 2019 р. до неінфекційних захворювань (НІЗ) належали сім із десяти основних причин смерті. Ці сім причин зумовили 44% загальної кількості смертей і 80% кількості смертей, викликаних десятьма основними причинами смертності. При цьому на всі НІЗ, разом узяті, припало 74% від смертей, зареєстрованих у світі в 2019 р. [2]. У 2019 році серед 10 основних причин смертності перші три місця обіймали саме НІЗ: смертність від серцево-судинних захворювань складала 32,8%, від новоутворень – 17,8%, від хронічних захворювань дихальних шляхів – 7%. Четверте місце в структурі смертності посідають респіраторні захворювання та туберкульоз (6,5%), тобто захворювання інфекційної етіології. В десятку за статистичними показниками входять: смертність від діабету і хвороб нирок – 5,3%, органів травлення – 4,5%, неврологічних розладів – 3,9%, смертність матерів і новонароджених – 3,7%, ненавмисних травм – 3,14%, кишкових інфекцій – 3,09% [2]. Серед НІЗ, що є основними причинами смерті, на першому місті стоїть ішемічна хвороба серця, на другому – інсульт, на шостому – рак трахеї, бронхів та легень.

До основних факторів ризику смертності відносяться: високий кров'яний тиск (19,2%), вживання тютюну (15,4%), неправильне харчування (14,1%), забруднення повітря (11,8%), високий рівень глюкози натще (11,5%), високий індекс маси тіла (8,9%), високий рівень ліпопротеїдів низької щільності (7,8%), порушення функції нирок (5,6%), недоїдання матерів та дітей (5,2%), вживання алкоголю (4,3%) [1].

Фактори ризику розвитку захворювань поділяються на такі, на які можна вплинути зміною стилю життя, відмовою від згубних звичок тощо, та такі, що не можна змінити (вік, стать, спадковість). До факторів ризику, на які можна вплинути відносяться паління, нездорове харчування, низька фізична активність, надмірна вага, зловживання алкоголем, стрес, підвищений артеріальний тиск та холестерин. Отже, до п'ятірки основних факторів ризику, що піддаються

модифікації, відносяться: тютюнопаління, вживання алкоголю, нездорове харчування, фізична неактивність, забруднене повітря.

За даними дослідження STEPS щодо підхода до нагляду за факторами ризику НІЗ в Україні, проведеного в Україні в 2019 році, відсоток осіб, які не займаються високоінтенсивною фізичною діяльністю, складає в середньому 73,3%, зокрема чоловіки – 60,6%, жінки – 86,4%; відсоток осіб з недостатньою фізичною активністю (що визначається як менше 150 хвилин середньоінтенсивного навантаження на тиждень) сягає 10,0% (чоловіки – 9,1%, жінки – 10,8%) [1].

Серед дев'яти глобальних цілей щодо подолання НІЗ до 2025 року, а саме зниження ризику передчасної смертності від серцево-судинних захворювань, раку, цукрового діабету та хронічних респіраторних захворювань легень, стоїть зниження на 10% рівня фізичної неактивності [1].

Результати. Нами проаналізовані рекомендації ВООЗ щодо щоденної активності для всіх груп населення, які розділені за віковими ознаками та основними станами здоров'я на: діти та підлітки (5-17 років), дорослі (18-64 роки), літні дорослі (віком від 65 років), вагітні та жінки після пологів, дорослі та літні люди з хронічними захворюваннями (від 18 років і старше), діти та підлітки (5-17 років) з обмеженими можливостями, дорослі (від 18 років) з обмеженими можливостями [3].

Для діти та підлітки (5-17 років) рекомендована регулярна фізична активність; щонайменше 60 хвилин фізичної активності помірної або високої інтенсивності, переважно аеробної, протягом дня; аеробні навантаження високої інтенсивності, а також такі, що спрямовані на зміцнення скелетно-м'язової системи, принаймні 3 дні на тиждень.

Для дорослих (18-64 роки) рекомендована регулярна фізична активність; щонайменше 150-300 хв. аеробної фізичної активності середньої інтенсивності; або принаймні 75-150 хв. аеробної фізичної активності високої інтенсивності; або еквівалентну комбінацію активності середньої та високої інтенсивності

протягом тижня; вправи для зміцнення м'язів середньої або більшої інтенсивності, які залучають усі основні групи м'язів, 2 або більше днів на тиждень.

Для літніх дорослих (віком від 65 років), окрім наведених вище рекомендації для дорослих, вправи для тренування балансу та силові тренуваннях середньої або високої інтенсивності 3 або більше днів на тиждень, щоб підвищити функціональну здатність і запобігти падінням.

Вагітним та жінкам після пологів рекомендовано регулярні фізичні навантаження під час вагітності та після пологів; принаймні 150 хв. аеробної фізичної активності помірної інтенсивності протягом тижня; різноманітні аеробні вправи та вправи для зміцнення м'язів, розтягування.

Для дорослих та літніх людей з хронічними захворюваннями (від 18 років і старше) рекомендовано регулярна фізична активність; рекомендації щодо активності для дорослих та літніх людей.

Діти та підлітки (5-17 років) з обмеженими можливостями мають рекомендації, аналогічні рекомендаціям для дітей, з урахуванням патологічних станів. Дорослі (від 18 років) з обмеженими можливостями можуть користуватися рекомендаціями для дорослих та літніх людей з акцентом на вправи для тренування балансу та профілактики падінь.

Висновки. Ключові поради ВООЗ щодо щоденної активності для всіх груп населення:

1. Фізична активність корисна для серцево-судинної системи, ментального та фізичного здоров'я людини. Регулярна фізична активність може запобігти хворобами серця, діабету 2 типу та онкозахворюванням, які є причиною майже 3/4 смертей у всьому світі. Фізична активність зменшує симптоми депресії та тривоги, покращує мислення, навчання та загальне самопочуття.

2. Будь-яка фізичної активності краще, ніж її відсутність. Для здоров'я та гарного самопочуття ВООЗ рекомендує принаймні від 150 до 300 хвилин помірної аеробної активності на тиждень (або еквівалентної інтенсивної

активності) для всіх дорослих і в середньому 60 хвилин помірної аеробної фізичної активності на день для дітей і підлітків.

3. Усі фізичні навантаження мають значення. Фізична активність може здійснюватися як частина роботи, спорту та відпочинку або переміщення (пішохідна прогулянка, їзда на велосипеді), а також у повсякденних та домашніх справах.

Список використаних джерел

1. Дослідження STEPS: поширеність факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні у 2019 році. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2020. 88 с.
2. Офіційний сайт ВООЗ URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
3. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.

Babova I. K.

RECOMMENDATIONS OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) REGARDING DAILY PHYSICAL ACTIVITY FOR DIFFERENT POPULATION GROUPS

Summary. *The paper analyzes the recommendations of the World Health Organization (WHO) regarding daily physical activity for different population groups, in particular for the main non-communicable diseases, as well as for different age groups and clinical conditions (children and adolescents, adults of different age groups, pregnant women and women after childbirth, adults and elderly people with chronic diseases).*

Key words: *physical activity, different population groups, World Health Organization.*

Наукове видання

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

XIV Міжнародної науково-практичної конференції,
присвяченої
105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,
біології і охорони здоров'я та
60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики
імені професора Т. М. Цонєвої

19–20 вересня 2024 року
м. Одеса

Частина 2

Матеріали зверстані з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.
Відповідальність за наукову достовірність матеріалів та відсутність плагіату
несуть автори

Головний редактор А. І. Босенко
Технічні редактори: О. В. Бобро
Дизайн обкладинки А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій
(фото Н. А. Орлик)