

УДК: 613.25:616-036.21

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-3-3>**Антоніна Міненко,**доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри дошкільної та початкової освіти,**Тетяна Кійко,**кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри біологічних
основ фізичного виховання, здоров'я і спорту,Національний університет «Чернігівський Колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, Україна,**Ігор Донець,**кандидат педагогічних наук, лейтенант внутрішньої служби,
Академія Державної пенітенціарної служби,
вул. Гонча, 34, м. Чернігів, Україна**ПРОФІЛАКТИКА НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА НАСЕЛЕННЯ
В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ**

Висвітлено негативні тенденції погіршення стану здоров'я населення, що потребує відповідального ставлення суспільства та держави до зміцнення і збереження здоров'я. Виникає необхідність визначення нових підходів та розроблення програм для розв'язання проблем у сфері громадського здоров'я, оскільки наявна система медичної допомоги в Україні фактично не передбачає профілактичної складової частини, як зазначається в Концепції розвитку системи громадського здоров'я. Зазначено, що поряд з низкою небезпечних хвороб та інших важливих проблем здоров'я, проблема надмірної маси тіла та ожиріння залишається актуальною для всіх вікових груп і не має кордонів. Однією з причин їх виникнення є порушення енергетичної рівноваги між споживаними та витраченими калоріями, тобто, надмірне вживання висококалорійної їжі та низький рівень фізичної активності, що пов'язаний з малорухливим способом життя, особливо в період пандемії. Збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя людей є одними з найважливіших цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики. Досягнення європейських стандартів якості життя та благополуччя населення є одним із основних завдань, визначених Стратегією сталого розвитку «Україна–2020». Головними напрямками реформ мають стати підвищення особистої відповідальності громадян за власне здоров'я, забезпечення для них вільного вибору постачальників медичних послуг належної якості, надання для цього адресної допомоги найбільш соціально незахищеним верствам населення, створення бізнес-дружньої обстановки на ринку охорони здоров'я. Теоретичні дослідження щодо вибору ефективних методів дослідження надлишкової маси тіла свідчать, що для оцінки ступеню надлишкової маси, учені були запропонували десятки різних підходів, які включають як прості вимірювання, так і найсучасніші й дорогі методи. Але, найбільш зручним залишається визначення індексу маси тіла (ІМТ), який більш тісно пов'язаний із вмістом жиру в організмі людини, ніж інші антропометричні співвідношення маси та довжини тіла, тому отримав широке застосування в клінічній практиці. Досліджено динаміку та вказано на важливі питання профілактичних дій щодо надлишкової маси та ожиріння, вказано причини збільшення маси тіла респондентів та надані рекомендації для збереження індивідуального здоров'я в умовах пандемії.

Ключові слова: громадське здоров'я, пандемія, надлишкова маса тіла, ожиріння, індекс маси тіла.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

Здоров'я населення є однією з найбільших цінностей, необхідною умовою для соціально-економічного розвитку країни. Створення оптимальних умов для реалізації потенціалу кожної особи впродовж всього життя, досягнення європейських стандартів якості життя та благополуччя населення є одним із основних завдань, визначених Стратегією сталого розвитку «Україна–2020» (Про Стратегію сталого розвитку..., 2015).

Виникає необхідність визначення нових підходів та розроблення програм для розв'язання проблем у сфері громадського здоров'я, оскільки наявна система медичної допомоги в Україні фактично не передбачає профілактичної складової частини, як зазначається в Концепції розвитку системи громадського здоров'я

(Про схвалення Концепції..., 2016). Так, на цей час питання біологічної безпеки та біологічного захисту, зокрема у контексті ризиків, що виникають у глобалізованому світі, та оборони і безпеки, практично не врегульовані. Спеціалізована установа, що здійснює координацію реагування на спалахи особливо небезпечних інфекційних хвороб, не включена до загальної системи епідеміологічного нагляду. Значна частина функцій у галузі біологічної безпеки не виконується жодною установою (Ігнатенко, Міненко, 2020).

Поряд з низкою небезпечних хвороб та інших важливих проблем здоров'я, проблема надмірної маси тіла та ожиріння залишається актуальною для всіх вікових груп і не має кордонів. Однією з причин їх виникнення є порушення енергетичної рівноваги між споживаними та витраченими калоріями, тобто, надмірне вживання висококалорійної їжі та низький рі-

вень фізичної активності, що пов'язаний з малорухливим способом життя, особливо в період пандемії.

Весь світ і громадськість реагують на виклики, які сьогодні стоять перед людством, зокрема питання, що стосуються здоров'я людини. Саме тоді, коли світ бореться з пандемією, молоді люди в Україні не залишаються осторонь. Вони власноруч допомагають лікарям, доставляють продукти, надають достовірну інформацію про COVID-19 близьким та сусідам, створюють IT-продукти та підтримують найбільш вразливих.

Теоретичною основою дослідження є концепції, ідеї, результати наукових досліджень: концепція гуманізації і здоров'язбереження в освіті та її відображення у науково-філософській спадщині вчених і педагогів-гуманістів (Воскобойнікова, 2012); реформування сучасної системи вищої освіти відповідно до умов входження України в європейський освітній простір, визначених Болонською конвенцією компетентнісного підходу у формуванні особистості сучасного педагога, теорії наукового пізнання світу, самопізнання і творчої самореалізації особистості, модернізації педагогічної освіти (Про Національну стратегію..., 2013; Кійко, Міненко, Воскобойнікова, 2016), концепціях медичної і валеологічної освіти, розробці і впровадженні оздоровчих освітніх технологій, формування ековалеологічної культури, формування позитивних мотивацій на здоровий спосіб життя і культури здоров'я особистості, наукових дослідженнях у галузі валеології (Rogers, Creed, Searle, 2014; Voskoboinikova, Dovzhuk, Dovzhuk, Konovalova, 2017); гігієнічних і санологічних аспектів навчання і виховання підростаючого покоління (Podrigalo, Iermakov, Jagieľo, 2017; Міненко, Донець, Кошель, 2017); формування, зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління засобами зміцнення адаптаційних можливостей, фізичного виховання дітей та молоді (Yagotin, Degtyarenko, Bosenko, Plisko, Dolinsky, 2019; Iagotin, Degtyarenko, 2018).

Збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя людей є одними з найважливіших цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики. Досягнення європейських стандартів якості життя та благополуччя населення є одним із основних завдань, визначених Стратегією сталого розвитку «Україна-2020» (Про Стратегію сталого розвитку..., 2015), в якій зокрема, зазначається, що метою державної політики у цій сфері є кардинальне, системне реформування, спрямоване на створення системи, орієнтованої на пацієнта, здатної забезпечити медичне обслуговування для всіх громадян України на рівні розвинутих європейських держав. Головними напрямками реформ мають стати підвищення особистої відповідальності громадян за власне здоров'я, забезпечення для них вільного вибору постачальників медичних послуг належної якості, надання для цього адресної допомоги найбільш соціально незахищеним верствам населення, створення бізнес-дружньої обстановки на ринку охорони здоров'я. Орієнтиром у проведенні реформи є програма Європейського Союзу «Європейська стратегія

здоров'я – 2020».

За роки незалежності поодинокі заходи щодо реформування системи охорони здоров'я тільки поглибили кризу профілактичної медицини. Причинами критичної ситуації, яка склалася із станом здоров'я населення, є соціально-економічна криза, несприятлива екологічна ситуація, високий рівень поширеності тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотичних засобів, недостатні фізичні навантаження, нездорове харчування, а також військова агресія Російської Федерації на сході України. Концепція розвитку системи громадського здоров'я визначає таку систему як комплекс інструментів, процедур та заходів, що реалізуються державними та недержавними інституціями для зміцнення здоров'я населення, попередження захворювань, збільшення тривалості активного та працездатного віку і заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства (Про схвалення Концепції ..., 2016). Система громадського здоров'я, як основа профілактичної медицини, повинна передбачати основні заходи у сфері охорони здоров'я та бути спрямованою на збереження здоров'я населення і зменшення обсягу витрат на медичне обслуговування (Гончарук і співавт., 1995; Bosenko, 2016).

Стрімкий науково-технічний прогрес і його перетворювальний вплив на всі аспекти життєдіяльності людини, поряд з позитивними досягненнями в розвитку суспільства, водночас, спричинює укорінення негативних тенденцій погіршення стану здоров'я населення в нашій державі, загострення демографічної кризи, що потребують відповідального ставлення суспільства до зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління (Воскобойнікова, 2012; Кійко, Міненко, 2017).

Метою дослідження є обґрунтування та визначення основних тенденцій погіршення стану здоров'я населення в нашій державі, зокрема в умовах пандемії.

Завдання дослідження: дослідити динаміку та вказати на важливі питання профілактичних дій щодо надлишкової маси тіла та ожиріння, визначити причини збільшення маси тіла респондентів.

Матеріали та методи дослідження

Основою дослідження стало анкетування респондентів різних вікових та соціальних груп. В анкетуванні брали участь 100 респондентів. Анкета містить такі складові, як вік, стать, статус (учень, студент, домогосподарка, працює вдома, фрилансер, тимчасово не працюючий, працюючий), фізична активність (ходьба 10000 кроків, біг, ранкова гімнастика, підбір вправ, йога, пілатес тощо), наявність шкідливих звичок (куріння, алкогольні напої, енергетики, переїдання, вживання солодощів), довжина, маса тіла (березень 2020, червень 2020), коригування харчового раціону, планування дня/тижня.

Теоретичні дослідження щодо вибору ефективних методів дослідження надлишкової маси тіла свідчать, що для оцінки її ступеню учені запропонували десятки різних підходів, які включають як прості вимірювання, так і найсучасніші й дорогі методи. Але,

найбільш зручним залишається визначення індексу маси тіла (ІМТ), параметра, що був запропонований більше ста п'ятдесяти років тому. ІМТ дорівнює співвідношенню маси тіла й квадрату довжини тіла – $\text{кг}/\text{м}^2$. Цей індекс більш тісно пов'язаний із вмістом жиру в організмі людини, ніж інші антропометричні співвідношення маси та довжини тіла, тому отримав широке застосування в клінічній практиці (Podrigalo, Iermakov, Jagieћo, 2017).

Згідно з рекомендаціями ВООЗ нормою слід вважати ІМТ в межах 18,5–24,9 $\text{кг}/\text{м}^2$, показник ІМТ в межах 25,0–29,9 $\text{кг}/\text{м}^2$ потрібно розцінювати як надлишок маси, а $\text{ІМТ} \geq 30 \text{ кг}/\text{м}^2$ – як ожиріння. ІМТ є загальноприйнятим критерієм оцінки надмірної маси та ожиріння, але є окремі випадки коли ІМТ не є достовірним для дітей, осіб віком ≥ 65 років, спортсменів і осіб з надмірним розвитком м'язової системи, вагітних жінок. Але є винятки: у випадку, коли людина займається культуризмом чи іншими видами спорту, у яких ІМТ буде показувати надлишок маси тіла (за рахунок м'язів). Відповідно до рекомендацій ВООЗ, ІМТ класифікують таким чином: 40 – ожиріння (III ступінь). Коли ІМТ нижче норми, людина може мати достатньо масової тканини (жилисте тіло), але нестачу підшкірно-жирової клітковини. Може бути й навпаки: немає м'язів, замість них – жирова тканина (це дуже серйозні та складні випадки), що може мати наслідки для стану здоров'я, особливо в юнацькому віці (Мартиросов, Николаев, Руднев, 2006).

Низка державних нормативних документів підтверджують важливість здоров'яформуючого аспекту, зокрема Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року задекларовано важливу тезу щодо створення безпечного освітнього середовища та визначено ряд завдань: переорієнтацію пріоритетів освіти з держави на особистість, на послідовну демократизацію і гуманізацію навчально-виховного процесу, педагогічної ідеології в цілому, тобто на європейські гуманістичні цінності та виміри; взаємодію сім'ї, навчальних закладів та установ освіти, органів управління освітою, дитячих і молодіжних громадських організацій, представників бізнесу, широких верств суспільства у вихованні й соціалізації дітей та молоді; розроблення програми превентивного виховання дітей та молоді в системі освіти; розроблення інваріантних моделей змісту виховання в навчальних закладах з урахуванням сучасних соціокультурних ситуацій, цінностей виховання та навчання; збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час; удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах (розширення кількості спортивних гуртків, секцій і клубів з обов'язковим кадровим, фінансовим, матеріально-технічним забезпеченням їх діяльності); оновлення методології фізичного виховання дітей та молоді з безпосереднім валеологічним супроводженням усього процесу навчання і виховання дітей з різними фізичними та освітніми можливостями; створення системи психолого-педагогічної і медико-соціальної підтрим-

ки та реабілітації сім'ї; формування здорового способу життя як складової виховання, збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді, забезпечення їх збалансованого харчування та ін. (Javed, Jumean, Murad, Okorodudu, Kumar, 2015).

Результати та обговорення результатів дослідження

За результатами дослідження з'ясували, що в період пандемії, тобто перебування на довготривалій ізоляції, кількість людей різних категорій, які набрали вагу становить 63% досліджуваних. Можемо відмітити, що основними причинами збільшення маси тіла стає гіподинамія та стресові ситуації, що сприяли зловживанню алкогольними напоями, неконтрольованому харчуванню (заїдання), надмірне споживання солодкого. У 22% досліджуваних не змінилась маса тіла за даний період, що пов'язано з тим, що вони весь час залишались працюючими людьми або планували свій день/тиждень, по можливості коригували свій раціон. 15% досліджуваних в період пандемії зменшили свою масу тіла, чому сприяла саме ситуація в країні, адже з'явився вільний час для себе, а саме чітке планування дня/тижня, контроль за харчуванням, фізична активність.

Отже, для збереження індивідуального здоров'я в умовах пандемії слід дотримуватись чітких рекомендацій: обов'язково планувати свій день/тиждень, повноцінний сон – 7–9 год., уникати негативної інформації та стресів, змінити свої звички (прогулянки ввечері, велопогулянки, додаткове тренування, рухливі ігри з дітьми тощо), планування меню (з урахуванням правильного співвідношення білків, жирів, вуглеводів, клітковини) – це і корисно і економічно, підтримка водного балансу (30 мл/кг і більше для дорослої людини, 60 мл/кг і більше для дитини).

Зі стрімким розвитком інформаційно-технічної індустрії розроблені додатки до гаджетів і є в доступі такі, як калоризатор (щоденник калорійності), водний баланс: облік споживання води, планування теж можна здійснювати за допомогою додатка нотатки, або календар, що є в кожному гаджеті: це полегшить виконання рекомендацій. А також можете підібрати відповідні вправи фізичних навантажень в інтернет-просторі.

Однією з важливих причин порушення нормальних функцій організму у дитячому й дорослому віці є недостатня рухова активність. Малорухливий спосіб життя призводить до ускладнень в роботі серцево-судинної системи, яка в похилому віці являється одним з найбільш слабких ланок організму, сповільнюється обмін речовин, рівень цукру в крові тощо. Згідно рекомендацій ВООЗ потрібно 2 типи фізичної активності щотижня – аеробні та силові вправи. Аеробна активність має становити 150 хв/тиждень. Вона може бути помірною чи інтенсивною. Відповідно, вправи помірної інтенсивності – спалювання від 3,5 до 7 ккал/хв. (ходьба, їзда на велосипеді з середньою швидкістю, йога). Навіть прибирання вдома є помірною фізичною активністю. А при інтенсивному навантаженні спалюється понад 7 ккал/хв. (біг, швидка ходьба, бойові мистецтва, футбол чи баскетбол). Мі-

німум двічі на тиждень варто виконувати силові вправи – для укріплення головних груп м'язів (Samokish, Bosenko, Pryimakov, Biletskaya, 2017).

Всі розуміють, що малорухливий спосіб життя призводить до порушень здоров'я. Дослідженнями лабораторії соціальних детермінант здоров'я дітей Інституту громадського здоров'я імені О. М. Марзеєва НАМН України встановлено, що ймовірність розвитку захворювань підвищується на 20 % при низькому рівні рухової активності. Ймовірність появи множинної патології (більше 3-х захворювань) зростає у дітей і підлітків майже в 4 рази при низькому рівні фізичної активності, а ймовірність розвитку неврозів – у 2,5 рази (Yagotin, Degtyarenko, Bosenko, Plisko, Dolinsky, 2019). У зоні ризику щодо погіршення здоров'я також знаходяться учні, що мають тривалість екранного часу більше 2-х годин на добу. Таких дітей за нашими даними 65,8 %. Це підвищує ймовірність зниження працездатності на 45 %. У дівчат ймовірність вести малорухливий спосіб життя вище в 2,5 рази, ніж у хлопців. Отже, необхідно допомагати дітям залишатись фізично активними як у звичайному житті, так і в такі особливі періоди, як карантин.

Нагальна суспільна потреба спонукає сучасну систему освіти, вчителів, педагогів-науковців до пошуку нових педагогічних ідей, технологій, методів та підходів, до поширення і запровадження передового педагогічного досвіду по формуванню безпечного та здорового освітнього простору. Традиційна система освіти ґрунтується на соціоцентричному підході, в межах якого мета розвитку особистості – її соціалізація і професіоналізація на засадах максимальної суспільної корисності. У межах даної освітньої моделі реалізується уявлення про те, що основною метою освіти є оволодіння певними знаннями, уміннями і навичками, тобто зовнішньо заданими нормативами. Тобто, важливою ідеєю модернізації системи вищої освіти мають бути тенденції щодо ефективності навчання у вищій школі. Зокрема, проектування і впровадження новітніх здоров'язбережувальних освітніх технологій, а саме: створення електронної бази статистичних даних з проблем здоров'я всіх верств населення, пошук сучасних технологій по створенню здорового освітнього середовища; вивчення кращого вітчизняного та зарубіжного досвіду в цій сфері; організації і проведення конференцій, вебінарів, семінарів і тренінгових курсів з проблем здоров'язбереження.

За результатами досліджень, вважаємо за доцільне рекомендувати введення спецкурсів та дисциплін за вибором до навчальних планів підготовки майбутніх учителів, які обов'язково мають включати такі

Література

1. Воскобойнікова Г. Л. Медико-валеологічна компетентність майбутнього учителя початкової школи: теоретичні та методичні основи формування: монографія. Київ: 2012. 416 с.
2. Гончарук Є. Г., Кундієв Ю. І., Бардов В. Г. та ін. Загальна гігієна. Пропедевтика гігієни / За ред. Є. Г. Гончарука. К.: Вища школа, 1995. 552 с.
3. Ігнатенко С. А., Міненко А. О. Модель форму-

змістові модулі:

- діагностичний моніторинг фізичного розвитку (школярів певної вікової групи);
- валеомоніторинг захворюваності протягом навчального року та виявлення факторів, що негативно впливають на стан здоров'я (школярів певної вікової групи);
- валеологічна діагностика стану здоров'я та рівня готовності до фізичних навантажень (школярів певної вікової групи);
- діагностика і моніторинг фізіологічних та адаптаційних можливостей організму (школярів певної вікової групи);
- фізіологічні і гігієнічні основи організації та проведення уроків фізкультури (для школярів певної вікової групи);
- фізіологічні і гігієнічні основи організації та проведення уроків основ здоров'я (для школярів певної вікової групи).

Висновки

Встановлено, що в період пандемії (перебування на довготривалій ізоляції) кількість людей різних категорій, які набрали вагу становить 63%. Основними причинами збільшення маси тіла є гіподинамія та стресові ситуації, що сприяли зловживанню алкогольними напоями, неконтрольованому харчуванню (заїдання), надмірне споживання солодкого. У 22% досліджуваних не змінилась маса тіла, що пов'язано з тим, що вони залишались працюючими або планували свій день/тиждень, коригували свій раціон. 15% досліджуваних в період пандемії зменшили свою масу тіла, чому сприяли збільшення вільного часу «для себе» та чітке планування дня/тижня, контроль за харчуванням, фізична активність.

Відмічено, що система громадського здоров'я загалом та проблема надлишкової маси тіла зокрема, має розглядатися як комплекс інструментів, процедур та заходів, що реалізуються державними та недержавними інституціями для зміцнення здоров'я населення, попередження захворювань, збільшення тривалості активного та працездатного віку і заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства.

Перспективи досліджень з означеної проблеми вбачаються у подальшому моніторингу щодо проблем надлишкової маси тіла осіб різного віку, статі, зайнятості та у підготовці методичних рекомендацій на основі останніх розробок лабораторії соціальних детермінант здоров'я дітей Інституту громадського здоров'я імені О. М. Марзеєва НАМН України.

вання культури безпеки життєдіяльності майбутніх учителів молодших класів. *Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020. May. VIII (92), No 228. С. 27–32. URL: http://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ped_psy_viii_228_92.pdf

4. Кійко Т. Б., Міненко А. О., Воскобойнікова Г. Л. Сучасні проблеми формування індивідуального здоров'я студентів у вищій педагогічній школі.

Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 139. Т. II. Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 20-24.

5. Мартиросов Е. Г., Николаев Д. В., Руднев С. Г. Технологии и методы определения состава тела человека. Москва: Наука, 2006. 248 с.

6. Міненко А. О., Донець І. О., Кошель А. П. Гігієнічне виховання як початковий етап формування соціально-побутових потреб дітей початкової школи. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я людини у соціальному і освітньому вимірах: міжнародне соціальне та освітнє партнерство» (м. Київ, 14–15 листопада 2017 р.). Київ, 2017. (Ч. 1). С. 79–81.

7. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25 червня 2013 року № 344/2013. Законодавство України. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата звернення: 10.06.2020).

8. Про Стратегію сталого розвитку «Україна – 2020»: Указ Президента України від 12 січня 2015 року № 5/2015. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5/2015#n10> (дата звернення: 10.06.2020).

9. Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я: Розпорядження Прем'єр-міністра України від 30 листопада 2016 р. № 1002. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1002-2016-%D1%80#n8>; <https://www.kmu.gov.ua/nps/249618799> (дата звернення: 10.06.2020).

10. Bosenko A. Natural science training as a component of professional maturity of physical culture specialists. *Problemele acmeologice in domeniul culturii fizice: Materialele conferintei stiintifice internationale, Editia a 2-a, 1 decembrie 2016/col. red.: Aftimiciuc Olga [et al.]. 1 decembrie 2016, Chişinău. Chisinau: USEFS, 2016 (Tipogr. «Valinex» SRL). P. 89–95.*

11. Iagotin R., Degtyarenko T. Research of students' adaptability according to an individualized assessment of their psycho-physiological state. *Nowoczesna edukacja: filozofia, innowacja, doświadczenie*. Fundacja central european academy studies and certification (ceasc). Polska. 2018. 9(1) P. 15–20.

12. Javed A., Jumean M., Murad M., Okorodudu D., Kumar S. Diagnostic performance of body mass index to identify obesity as defined by body adiposity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Pediatric Obes.* 2015. Vol. 10(3). P. 234–244.

13. Kyuko Tatyana. Aktuální otázky v oblasti vzdělávání učitelů ve sféře uschování zdravé pedagogické činnosti. *Modern Science-Moderní věda*. Praha, 2014. № 3. P. 167–174.

14. Podrigalo L. V., Iermakov S. S., Jagiełło W. Special indices of body composition as a criterion of somatic development of martial arts practitioners. *Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport*. 2017. Vol. 13. P. 5–12.

15. Rogers M. E., Creed P. A., Searle J. Emotional labour, training stress, burnout, and depressive symptoms in junior doctors *Journal of Vocational Education and Training*. London: Institute of Education. 2014. Vol. 66.

№ 2.

P. 232–248.

DOI:

<https://doi.org/10.1080/13636820.2014.884155>

16. Samokish Ivan, Bosenko Anatoly, Pryimakov Oleksandr, Biletskaya Viktoriya. Monitoring system of functional ability of university students in the process of physical education. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine a quarterly journal*. 2017. Vol. 17, No. 1. P. 75–80

17. Voskoboinikova H., Dovzhuk N., Dovzhuk V., Konovalova L. Implementation of relevant pharmaceutical practices in the master training in university education of the European Union and Ukraine to improve professional adaptation of future protectors. *Modern Science-Moderní věda*. Praha, 2017. № 3. P. 77–83.

18. Yagotin R., Degtyarenko T., Bosenko A., Plisko V., Dolinsky B. Criterion score of the physical and psychophysiological condition of students in the context of determining their individual adaptability to physical loads. *Physical education of students*. 2019. 23(1). P. 51–57.

References

1. Voskoboinikova, H. L. (2012). *Medyko-valeolohichna kompetentnist maibutnoho uchytelia pochatkovoї shkoly: teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia [Medical and valeological competence of the future primary school teacher: theoretical and methodical bases of formation]*. Kyiv: SPD Nestroievyi A. [in Ukrainian].

2. Honcharuk, Ye. H. (Ed.). (1995). *Zahalna hihiena. Propedevtyka hihieny [General hygiene. Propaedeutics of hygiene]*. Kyiv: Vyshcha shkola [in Ukrainian].

3. Ihnatenko, S. A., & Minenok, A. O. (2020). Model formuvannia kultury bezpeky zhyttiediialnosti maibutnykh uchyteliv molodshykh klasiv [Model of formation of life safety culture of future primary school teachers]. *Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (92). Issue 228, 27–32 [in Hungary].

4. Kiiko, T. B., Minenok, A. O., & Voskoboinikova, H. L. (2016). Suchasni problemy formuvannia indyvidualnoho zdorovia studentiv u vyshchii pedahohichnii shkoli [Modern problems of forming the individual health of students in higher pedagogical school]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko*, 139(2), 20–24. Chernihiv: ChNPU [in Ukrainian].

5. Martirosov, E. G., Nikolaev, D. V., & Rudnev, S. G. (2006). *Tehnologii i metodyi opredeleniya sostava tela cheloveka [Technologies and methods for determining the composition of the human body]*. Moscow: Nauka [in Russian].

6. Minenok, A. O., Donets, I. O., & Koshel, A. P. (2017). Hihienichne vykhovannia yak pochatkovyi etap formuvannia sotsialno-pobutovykh potreb ditei pochatkovoї shkoly [Hygienic education as the initial stage of formation of social and household needs of primary school children]. *Zdorovia liudyny u sotsialnomu i osviti-*

nomu vymirakh: mizhnarodne sotsialne ta osvithnie partnerstvo – Human health in the social and educational dimensions: an international social and educational partnership: Proceedings of the international scientific-practical conference (79–81). Kyiv [in Ukrainian].

7. Pro natsionalnu stratehiiu rozvytku osvity v Ukraini na period do 2021 roku [National Strategy for the Development of Education in Ukraine for the Period to 2021]. *Zakonodavstvo Ukrainy*. Retrieved from <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> [in Ukrainian].

8. Pro stratehiiu staloho rozvytku «Ukraina – 2020» [Sustainable Development Strategy "Ukraine – 2020"]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5/2015#n10> [in Ukrainian].

9. *Pro skhvalennia kontseptsii rozvytku systemy hromadskoho zdorovia [The concept of public health system development]*. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1002-2016-%D1%80#n8> [in Ukrainian].

10. Bosenko, A. (2016). Natural science training as a component of professional maturity of physical culture specialists. *Problemele acmeologice in domeniul culturii fizice: Materialele conferintei stiintifice internationale*. (89–95). Chisinau: USEFS [in English].

11. Iagotin, R., & Degtyarenko, T. (2018). Research of students' adaptability according to an individualized assessment of their psycho-physiological state. *Nowoczesna edukacja: filozofia, innowacja, doświadczenie*, 9 (1), 15–20 [in English].

12. Javed, A., Jumean, M., Murad, M., Okorodudu, D., & Kumar, S. (2015). Diagnostic performance of body mass index to identify obesity as defined by body adiposity in children and adolescents: a systematic review

and meta-analysis. *Pediatric Obes*, 10(3), 234–244 [in English].

13. Kyyko, T. (2014). Aktuální otázky v oblasti vzdělávání učitelů ve sféře uschování zdravé pedagogické činnosti. *Modern Science–Moderní věda*, 3, 167–174 [in English].

14. Podrigalo, L.V., Iermakov, S.S., & Jagiełło, W. (2017). Special indices of body composition as a criterion of somatic development of martial arts practitioners. *Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport*, 13, 5–12 [in English].

15. Rogers, M. E., Creed, P. A., & Searle, J. (2014). Emotional labour, training stress, burnout, and depressive symptoms in junior doctors. *Journal of Vocational Education and Training*, 66 (2), 232–248. DOI: <https://doi.org/10.1080/13636820.2014.884155> [in English].

16. Samokish I., Bosenko A., Pryimakov O., & Biletskaya V. (2017). Monitoring system of functional ability of university students in the process of physical education. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine a quarterly journal*, 17 (1), 75–80 [in English].

17. Voskoboinikova, H., Dovzhuk, N., Dovzhuk, V., & Konovalova, L. (2017). Implementation of relevant pharmaceutical practices in the master training in university education of the European Union and Ukraine to improve professional adaptation of future protectors. *Modern Science-Moderní věda*, 3, 77–83 [in English].

18. Yagotin, R., Degtyarenko, T., Bosenko, A., Plisko, V., & Dolinsky, B. (2019). Criterion score of the physical and psychophysiological condition of students in the context of determining their individual adaptability to physical loads. *Physical education of students*, 23(1), 51–57 [in English].

Antonina Minenok,

*Doctor of Pedagogical Science, professor,
Department of Preschool and Primary Education,*

Tetiana Kiiko,

*PhD (Candidate of Pedagogical Science),
senior lecturer of the Department of Biology,
basics of Physical Education, Health and Sports,*

*T. H. Shevchenko National University “Chernihiv Colehium”
53, Hetman Polubotko Str., Chernihiv, Ukraine,*

Ihor Donets,

*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences),
lieutenant of internal service,*

*Academy of the State Penitentiary Service,
34, Goncha Str., Chernihiv, Ukraine*

PREVENTION OVERWEIGHT OF POPULATION UNDER QUARANTINE RESTRICTIONS DURING A PANDEMIC

The article highlights the negative trends of deteriorating health of the population in our country, which requires a responsible attitude of society and the state to strengthen and preserve the health. It becomes necessary to identify new approaches and develop programs of problems solving in the field of public health, because the current system of health care in Ukraine does not actually provide a preventive component, as it is stated in the Concept of Public Health System Development. It is noted that among a number of dangerous diseases and other important health problems, the problem of overweight remains relevant for all age groups and has no boundaries. One of the causes of overweight and obesity is the disturbance of the energy balance between the calories consumed and the calories expended, that is, excessive con-

sumption of high-calorie foods and low levels of physical activity, especially during a pandemic. Ensuring the health and well-being of people is one of the most important goals of the world community, reflected in the basis of European policy. The achievement of European standards of quality of life and well-being of the population is one of the main tasks defined by the Strategy for Sustainable Development «Ukraine–2020». The main directions of reforms should be to increase the personal responsibility of citizens for their own health, ensuring their free choice of health-care providers of appropriate quality, the provision of targeted assistance to the most vulnerable segments of the population, and the creation of a business-friendly environment in the health-care market. Theoretical studies on the choice of efficient methods for studying overweight suggest that scientists have proposed dozens of different approaches, including both simple measurements and the most modern and expensive. But the definition of the body mass index (BMI) remains the most convenient. This index is more closely related to the fat content of the human body than other anthropometric body mass-to-height ratios, and is therefore widely used in clinical practice. The dynamics have been investigated and important questions of preventive action on overweight and obesity have been pointed out, the reasons for the increase of the respondent body weight have been indicated, and recommendations have been made for the preservation of individual health in the context of a pandemic.

Keywords: public health, pandemic, overweight, obesity, body mass index.

Подано до редакції 07.08.2020

УДК: 371.035 + 371.13

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-3-4>

Олена Мірошніченко,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки, професійної освіти
та управління освітніми закладами,
Олександра Гуцуляк,
аспірант кафедри теоретичної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна

РОЛЬ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ В АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена розгляду питання щодо особливостей акцентуації характеру українських зимівників та її роль в процесі адаптації до умов життєдіяльності в Антарктиці. Актуальність статті обумовлена тим, що Україна є однією з 29-ти країн світу, що мають на Антарктиді постійно діючу наукову станцію, і, починаючи з 1995 року має можливість проводити наукові дослідження згідно Державній цільовій науково-технічній програмі проведення досліджень в Антарктиці на 2011–2020 роки. Основним питанням напряму медико-фізіологічних досліджень, в межах якого відбувається наша наукова робота, є психологічна підготовка українських зимівників, що перебувають тривалий час (12–13 місяців) на антарктичній станції. Це вимагає від учасників експедицій ефективної психологічної адаптації до співіснування в умовно замкненому просторі. Крім того, психологічна адаптація зимівників проходить в умовах суворого клімату і багато в чому залежить від психофізіологічних особливостей учасників експедиції. Психофізіологічні характеристики особистості, зокрема, акцентуації характеру, відіграють помітну роль у процесі адаптації. Метою статті є представлення психологічних досліджень акцентуації характеру у зимуючих в Антарктиці як передумови психологічної адаптації особистості. Проаналізовано наукові розробки вітчизняних та зарубіжних дослідників, що займаються проблемою адаптації до життєдіяльності в екстремальних умовах. Уточнено поняття психологічної адаптації до життєдіяльності в екстремальних умовах; визначено типи акцентуацій українських зимівників; представлено методологічний інструментарій психологічного дослідження. Виділено основні акцентуації, що є характерними для зимівників, та описано особливості поведінки особистості з різними типами акцентуацій. Такі результати дозволили визначити нові критерії психофізіологічного та психологічного прогнозування, а також підтвердили необхідність застосування психологічних досліджень антарктичних зимівників.

Ключові слова: акцентуація характеру, акцентована особистість, адаптація, життєдіяльність, групи особистостей за типами акцентуацій.