

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2021

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Мох Т., Комяга А.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

Актуальність. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, висувають нові завдання, вимагають нових освітньо-виховних підходів щодо соціалізації підростаючого покоління українців. Особливої актуальності в умовах сьогодення набуває проблема формування гармонійно розвиненої, соціально компетентної, суспільно активної, психосоматично досконалої, здорової особистості, здатної до соціально-ціннісного самовизначення та самореалізації.

Основний зміст. Отже, сучасний заклад освіти, як соціально-педагогічна система, покликана забезпечити курсантам можливість сформувати ефективну систему здоров'язбережувальних знань, яка реалізується на засадах життєтворної діяльності шляхом самопізнання, самооцінки, самоактуалізації, саморегуляції, інтеграції в соціокультурний простір країни.

Харчування є одним з найважливіших чинників, що впливає на здоров'я людини. Воно забезпечує нормальний розвиток молоді, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища тощо[1].

Вік курсантів складає 17-23 роки – це період заключного етапу поступового розвитку організму. У цьому віці юнакам потрібно 3300 ккал на добу, дівчатам 2800, а спортсменам від 3500 до 5000. Енергетична цінність харчового раціону не повинна перевищувати цю величину. Кращим показником ступеня енергетичного збалансування є маса тіла. Її стабільність служить ознакою благополуччя, звичайно, у тому випадку, якщо відповідає нормі.

Якісна збалансованість харчування має особливе значення. В організмі безперервно протікають процеси руйнування старих кліток і синтез нових вимагає постійного припливу будівельних матеріалів: білків, жирів, вуглеводів. Головним з них є білок. У тканинах його міститься від 15 до 20%, в той час як жирів і вуглеводів тільки від 1 до 5%. Організм людини практично позбавлений резервів білка і не синтезує їх сам. Білок тканин може утворитися тільки з білків їжі.

Ми розглянемо сон, як важливий чинник відновлення організму після будь-якого психологічного та фізичного навантаження. Під час якого організм повинен відновитися, набратися сил та енергії для нового дня. За розпорядку дня, відбій відбувається о 22.15 год. до 6.15 год. Сон складає 8 годин, за результатами опитування курсантам вдається поспати 6 годин, 2 години готуються до навчальних занять. На самостійній підготовці вони не завжди встигають зробити все завдання, інколи самостійна підготовка не проводиться через брак аудиторного фонду.

Для здорового сну потрібно 6-10 годин, а ідеальними вважають 8 годин сну. Проте, близько 5% населення можуть спати менше 6 годин і їм цього

користування. Особиста гігієна включає в себе ранкове і вечірнє вмивання з чищенням зубів, миття рук перед прийманням їжі тощо [3].

Висновки. Аналіз практики протидії правопорушень підтверджується наявністю професійного ризику в діяльності працівників правоохоронних органів при проведенні різноманітних службових завдань [4]. Основними факторами виступають умови праці, режим робочого дня, характер рухового режиму, стресостійкість, вплив праці на стан здоров'я і працездатності. За характером зазначені умови сприяють посиленому руйнуванню в організмі водорозчинних вітамінів (С, В1 В2, В6, РР), що призводить до порушення процесів біологічного окислення, знижується резистентність капілярів і клітинних мембран. Також недохарчування може привести до дефіциту тваринних білків, що призводить до порушення співвідношення незамінних амінокислот; незбалансованість жирнокислотного складу; недостатня кількість легкозасвоюваних вуглеводів, дефіцит вітамінів А, В2, С, Е; фолієвої кислоти; мікроелементів: йоду, магнію, цинку. Тому медичне забезпечення майбутніх правоохоронців повино бути забезпечено вітамінами та мікроелементів. Але ці питання з приводу додаткової вітамінізації з боку держави не врегульовані [5].

Формування здорового способу життя молодих фахівців може бути досягнута шляхом комплексного вирішення завдань, вибору та способу проведення різноманітних культурно спортивних заходів у вільний від навчальних занять та нарядів час, самоорганізацією власного та колективного дозвілля.

Література:

1. Гулай В.С. Основи здорового способу життя студентів як фактор всебічного розвитку особистості / В.С. Гулай, А.В. Серветник// серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спор.
2. Кисленко Д.П. Динаміка рівня сформованості здорового способу життя майбутніх правоохоронців/ Д.П. Кисленко // серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – К. : вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С 63-69.
3. Лісіцин Ю.П. Спосіб життя та здоров'я населення / Ю.П. Лісіцин. - М., 1982 - 40 с.
4. Князевич В.М. Охорона здоров'я України стан, проблеми перспективи / В.М. Князевич, В.В. Лазоришинець. – Київ 2009, 437 с.
5. Anderse K.L. Et fl. Habitual physical activity and health / K.L. Andersen, I. Ruterfran R. Masironi. Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p. 6. Noack H. Concepts of health and health promotion // In: Measurements in Health Promotion and Protection. Copenhagen. 1987.