

**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

3. Кінаш І.М. Закономірності зміни соматовегетативного статусу хворих зі сколіотичною деформацією після хірургічної корекції: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. біол. Наук: спец. 14.00.16. /Кінаш Ірина Миколаївна, 2010. - 24 с.

4. Скіндер Л.А. Фізична реабілітація дітей з порушеннями постави та сколіозом: навчально-методичний посібник / Л. А. Скіндер, А. Н. Герасевич, Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова [та ін.]; - Брест.держ. ун-т імені О. З. Пушкіна. - Брест: БрДУ, 2012. - 210 с.

5. Hogan A. Psychosocial outcomes of children with ear infections and hearing problems: a longitudinal study [Електроний ресурс] / A. Hogan,R. L. Phillips,D. Howard, V. Yiengprugsawan// BMCPediatrics. – 2014. – Vol. 14.–Режим доступу: <http://www.biomedcentral.com/1471-2431/14/65>.

## **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ЯК АНТИСТРЕСОВИЙ ЕФЕКТ ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ**

Щекотиліна Н.Ф., Волкова О.Д.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація** У статті розглядається поняття фізичних вправ, як антистресового ефекту для людства під час обмежених умов перебування в дома зумовлених пандемією COVID-19. Розглянуто та обґрунтовано користь фізичних вправ на загальний стан людини в самоізоляції.

**Ключові слова:** фізичні вправи, спорт, пандемія COVID-19, фізичний та психологічний стан людини.

**Актуальність** коронавірусна пандемія внесла суттєві корективи в наше життя. З'явилися певні поведінкові обмеження, яких маємо дотримуватися. Під час карантину (самоізоляції), нормально переживати різні емоції та реакції.

Ви можете відчувати:

- Занепокоєння щодо вашого фізичного стану, роботи, майбутніх домовленостей, тощо;
- Злість або тривогу, коли вашу свободу обмежують;
- Страх, що ви можете заразити вірусом інших людей або заразитися самому;
- Неспокій, страх та ніби нереальність через те, що відбувається або через фантазії про те, що може найгірше статися;
- Самотність та ізоляцію, через обмежену взаємодію з іншими;
- Роздратування та фрустрацію.

Але, наразі існує достатньо доказів того, що регулярні *фізичні вправи* покращують мобільність, а фізичні навантаження сприяють як нашому фізичному, так і психічному здоров'ю. Оскільки нині багато людей знаходяться вдома через пандемію COVID-19, а спортзали та фітнес-центри тимчасово закриті, ми можемо допомогти самі собі, та не впасти в депресію яку може визвати перебування в обмежених умовах , а також підтримувати фізичну активність в обмеженому просторі.

### **Виклад основного матеріалу.**

Регулярна щоденна фізична активність і помірні навантаження (в домашніх умовах з урахуванням відсутності спеціального обладнання і обмеженого простору), сприяють зміцненню імунітету, зниженню випадків інфекційно- запальних процесів і допоможуть зберегти спокій і захистити ваше здоров'я протягом цього часу.

Як ми можемо підтримувати себе:

1. Спілкування з людьми, яким ви довіряєте, може допомогти, коли ви відчуваєте важкі емоції або просто потребуєте підтримки.
2. Зверніться до своїх друзів та рідних.
3. Знизити тривогу та хвилювання допоможе скорочення часу, який ви та ваша сім'я витрачаєте на перегляд новин у ЗМІ та соцмережах. Це може викликати постійне засмучення.
4. Дотримуйтесь здорового способу життя, включаючи правильне харчування, сон та фізичні вправи.
5. Виділяйте час на медитацію та дихальні вправи.
6. Підтримуйте соціальні контакти з родиною та друзями, вдома чи віддалено.

В той час, коли всі переходять на віддалену роботу, вкрай важливо не забувати рухатися, а то й навіть підвищити свою фізичну активність. Адже при виконанні фізичних вправ виділяється дофамін, що впливає на покращення настрою (в самоізоляції дуже актуальне харчування), а також завдяки поліпшенню кровообігу ви можете ще й зміцнити свій імунітет. [3]

Далеко не останню роль в підвищенні імунітету відіграє **фізична активність**. Помірні фізичні навантаження сприяють прискоренню кровообігу, що покращує живлення органів імунної системи та забезпечує безперешкодне надходження крові, а отже і клітин імунної системи до більшої кількості ділянок організму. Кількість скорочень м'язів та судин під час виконання фізичних вправ значно збільшується, що сприяє тренуванню тканин, з яких вони збудовані. Так вони стають більш міцними, витривалими та стійкими до навантажень. Під час виконання фізичних вправ прискорюється метаболізм та швидкість руху лімфи в організмі, що надзвичайно важливо для забезпечення процесів детоксикації, а також для стимуляції відновлювальних процесів у тканинах. Займаючись фізкультурою, ми посилюємо синтез багатьох важливих речовин у тілі, зокрема гормонів, баланс яких необхідний для нормального функціонування залоз внутрішньої секреції та нервової системи. [2]

За даними досліджень В. Фролькіса та його учнів, рухова активність, фізичні навантаження викликають комплекс ефектів, в основі яких лежить удосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів:

- ефект економізації (зменшення кисневої вартості роботи, більш економна діяльність серця тощо);
- антистресовий ефект (підвищення стійкості гіпоталамогіпофізарної системи);
- ефект психоенергетизації (підвищення розумової працездатності, зростання позитивних емоцій) [1].

Всі показники та дослідження науковців доводять, що застосування фізичних вправ та використання їх як антидепресивного ефекту приводять до позитивних зрушень в організмі та регуляції загального стану людини, що вимушено перебуває в незвичному стані, в умовах самоізоляції.

Отже, фізична активність - по-перше це те, що якнайкраще допомагає підтримувати імунітет, фізичне та психологічне здоров'я людини, по –друге відомо, що спорт корисний, тому займатися треба більше, по-третє фізичні вправи потрібні для підняття емоційного та фізичного задоволення собою, в четверте слід пам'ятати займатися спортом, означає підвищення ймовірність здоровішого, щасливішого, довшого життя.

### **Література:**

1. Сухініна К.В. Рухова активність як фактор психофізіологічного здоров'я, Навчальний посібник, 2009, С. 56
2. Шультьева Е. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Научно-медицинский электронный журнал «Концепт». 2017. №4. URL: <https://koncept.ru/2017/170084.htm>.
3. Матеріали сайту «Всесвітня організація здоров'я». URL: <https://www.who.int/> (дата звернення 06.11.2020).

## **ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСНОВНОГО ОБМЕНА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ГОРОДА ГОМЕЛЯ**

Дроздов Д. Н., Мелашенко Д. Д.

УО «ГГУ им. Франциска Скорины», Беларусь

**Аннотация.** Целью исследования стала связь между показателями основного обмена и средним суточным рационом питания детей младшего школьного возраста, обучающихся в школьных учреждениях г. Гомеля.

Полноценное развитие детей младшего школьного возраста возможно в условиях грамотного организованного рациона питания, который в возрасте 7 – 9 лет складывается из домашнего рациона и питания в учреждении образования (школе), а также рациональной физической нагрузки. В связи с этим особый интерес представляет оценка показателей основного обмена детей младшего школьного возраста. Доля организованного школьного питания в течение учебной недели имеет доминирующее значение, что и определило цель и актуальность нашего исследования.

Неудовлетворительный рацион питания является одной из основных причин нарушения постоянства внутренней среды организма, снижения сопротивляемости неблагоприятным воздействиям окружающей среды и, как следствие, увеличение числа негармонично развитых детей, часто и длительно болеющих.

Оптимальным считается рацион питания при сбалансированном соотношении белков, жиров и углеводов. Количественная адекватность питания подразумевает соответствие энергии, поступающей с пищей энергозатратам организма – поддержании основного обмена, зависящего от