

**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 VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

**УДК 370.15+371.302.81+613**

**C916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

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

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

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

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

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

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.

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

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

**Рецизенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Кошура Андрій Вікторович** - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 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», 2022

активностей та збереження і зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя.

Однією з рушійних програм в Україні є соціальний проєкт «Активні парки», який дає можливість безкоштовно для дорослих, дітей та молоді подбати про своє здоров'я та фізичну підготовку.

### **Література:**

1. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації. Авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). – К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. – 100 с.

2. Про соціальний проєкт “Активні парки - локації здорової України”: Постанова Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2021 р. № 326.

3. Державна установа «Всеукраїнський центр «Спорт для всіх». Офіційний веб-сайт. URL : <https://sportforall.gov.ua/>

4. Активні парки. Офіційний веб-сайт.

URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/newspg/cSkZ4UP2>

## **РОЗУМІННЯ УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Касарда О. З.**

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

**Анотація.** У дослідженні визначено основні чинники, що впливають на стан здоров'я. Проаналізовано вплив рухової активності на людський організм. Виявлено розуміння учасниками освітнього процесу цінності здоров'я та здорового способу життя.

**Актуальність дослідження.** Здоров'я – це безцінне надбання не лише кожної людини, а й усього суспільства. Здоров'я допомагає людині виконувати певні плани, успішно розв'язувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Добре здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя [1]. На стан здоров'я впливає комплекс факторів: зовнішнє середовище, умови виховання, навчання, дотримання здорового способу життя, що забезпечує людям не лише тривале життя без хвороб, а й високу працездатність [2]. Мотивація до здорового способу життя з'являється у людини не сама по собі, а формується в результаті певного психологічного і педагогічного впливу. Сучасні освітні установи призначені виховувати фізично і психологічно здорових громадян, формувати в них потребу до вдосконалення рівня здоров'я, навчити

відповідально ставитися не лише до особистого здоров'я, а й до здоров'я інших людей [3; 5]. Під час навчання у вищій школі учасники освітнього процесу знаходяться під впливом цілого комплексу факторів, які негативно впливають на стан здоров'я: інформаційний стрес, порушення режиму праці, відпочинку та харчування, значна гіподинамія, а в теперішній час – ще й воєнні дії російського агресора на території нашої країни. Освіта в умовах воєнного стану потребує доступних роз'яснень, чесної і зрозумілої комунікації з учасниками освітнього процесу, виокремлення проблем та пропонування рішень для їх розв'язання.

**Виклад матеріалу дослідження.** Молодь є стратегічним ресурсом розвитку країни, виступає як активна суспільна сила. Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти [4]. Проведення інформаційно-просвітницької роботи з учасниками освітнього процесу потребує інформації про їхнє ставлення до здорового способу життя та рухової активності. Для її отримання нами на початку 2022-2023 навчального року проведено анкетування близько 100 учасників освітнього процесу (1 року навчання) Волинського національного університету імені Лесі Українки.

За результатами анкетування засвідчено відсутність суттєвої різниці у рівні та якості знань про основи формування здорового способу життя у юнаків та дівчат. Враховуючи вищесказане, потік інформації про особливість і якість знань ми розглядали спільно. Узагальнення отриманих даних показує, що респонденти пріоритетне місце у структурі чинників, які впливають на стан здоров'я людини, відводять умовам життя (28,3 % юнаків; 27,6 % дівчат). Наступним важливим фактором, який впливає на формування і відтворення здоров'я, на думку опитаних, є екологія, питома вага якої в структурі чинників становить 26,4 % у юнаків і 20,8 % у дівчат.

Практичним фактом можна визначити положення про те, що в структурі чинників формування та відтворення здоров'я респонденти виділяють такий важливий компонент як матеріальне забезпечення, на яке вказали 13,8 % юнаків та 20,5 % дівчат. Аналогічний відсоток відповідей засвідчено за чинником рухової активності (руховий режим), питома вага якого складає 16,1 % у відповідях хлопців і 12,2 % – у дівчат. Це свідчить про усвідомлення ними важливості адекватної рухової активності у процесі формування і відтворення здоров'я. Медичне обслуговування також посідає не останнє місце у структурі здорового способу життя. Такий факт засвідчили 12,2 % хлопців та 13,6 % дівчат. Незначну увагу приділено шкідливим звичкам. Лише 3,4 %

хлопців та 5,3 % дівчат вважають, що вони не відіграють суттєвої ролі у погіршенні здоров'я.

Для росту й забезпечення нормальної життєдіяльності організму серед інших факторів неабияке значення має режим харчування. Під режимом харчування респонденти розуміють дотримання помірності, регулярності приймання їжі, її різноманітність. Опитані в переважній більшості не дотримуються режиму харчування. Так, 25 % юнаків ніколи не дотримуються режиму харчування; дуже рідко – 19,7 %; рідко – 49,3 % і лише 6,0 % – часто. Аналогічна картина спостерігається і за аналізом відповідей дівчат, 13,5 % із яких ніколи не дотримуються режиму харчування; дуже рідко – 46,1 %; рідко – 32,7 %; часто – 7,7 %. Отже, учасники освітнього процесу не приділяють належної уваги такому важливому чиннику збереження здоров'я, як режим харчування, що негативно впливає на їх фізичний та психологічний стан, а також на процес формування здорового способу життя.

**Висновки.** Виявлено, що учасники освітнього процесу першого року навчання в переважній своїй більшості мають недостатній рівень знань з основ здоров'я та здорового способу життя і не ведуть його. Цей факт вказує на необхідність посилення інформаційно-просвітницької роботи науково-педагогічних працівників, надання реальної допомоги кожному учаснику освітнього процесу щодо засобів і методів формування здорового способу життя і, як результат, поліпшення їх фізичного та психологічного стану.

#### **Література:**

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я, 1990. 168 с.
2. Бондаренко О. М, Чобітько М. Г. Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*. 2010. Вип. 3. С.160-166.
3. Заболотна Т. М. Формування здорового способу життя студентської молоді як складова «Сімейно-побутової культури». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/2621/1/%96.pdf>
4. Рибалко Л. М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Вип.147. Т. II. Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. Чернігів : ЧНПУ; 2017. С.118-121.
5. Щур Л, Іваночко В, Загайний В, Грибовський Р. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*. Матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів; 2012. С.178-180.