

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
Департамент освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської ОВА
Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти

**СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА У
ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД**

**II науково-практична конференція з міжнародною участю, присвячена 75-й річниці
кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2023

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ



м. Ужгород – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
Департамент освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської ОВА
Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти

**СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В
УМОВАХ ВІЙНИ ТА У ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД**

**II науково-практична конференція з міжнародною участю присвячена 75-й річниці
кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

19-20 квітня 2023

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ

м. Ужгород – 2023

Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: збірник матеріалів II науково-практичної конференції 19-20 квітня 2023 року, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, 2023. – 199 с. [Електронне видання].

Збірник матеріалів II науково-практичної конференції: «Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період», присвяченій 75-й річниці кафедри фізичного виховання. Матеріали, включені до збірника, відображають результати науково-дослідної роботи науково-педагогічних та наукових працівників національних і міжнародних закладів вищої освіти. В основу доповідей покладені важливі для демократичного суспільства проблеми розвитку системи фізичного виховання і спорту учнів закладів загальної середньої освіти, здобувачів вищої освіти та дорослого населення в парадигмі європейського вектору розвитку в складних умовах воєнного стану та у післявоєнний період. Відповідальність за точність поданих фактів, цитат і прізвищ несуть автори.

Голова оргкомітету конференції:

Володимир СМОЛАНКА, доктор медичних наук, професор, ректор ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Співголови оргкомітету:

Іван МИРОНЮК, доктор медичних наук, професор, проректор з наукової роботи ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Мар'яна МАРУСИНЕЦЬ, доктор педагогічних наук, професор, директор Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської обласної військової адміністрації

Ярослав СИВОХОП, кандидат педагогічних наук, доцент директор Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Едуард СИВОХОП, кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Світлана СТЕБЛЮК, доктор педагогічних наук, заступник декана факультету здоров'я та фізичного виховання з наукової роботи

Іван МАРІОНДА, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Валерій ТОВТ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Тетяна ХОМА, кандидат педагогічних наук, заступник декана факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Рекомендовано до друку:

- Редакційно-видавничою радою ДВНЗ «Ужгородський національний університет», протокол № 3 від 02 травня 2023 року.
- Вченою радою ДВНЗ «Ужгородський національний університет», протокол № 5 від 04 травня 2023 року.

РОЛЬ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

МЕЛЕГА Ксенія,
кандидат медичних наук, доцент

ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія
старший викладач кафедри основ медицини

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород

Вступ. Повномасштабне російське вторгнення в Україну 24 лютого 2022 року, що спричинило запровадження воєнного стану в нашій країні, зумовило підвищення актуальності проблеми збереження та зміцнення фізичного і ментального здоров'я здобувачів вищої освіти. У період воєнного стану студенти можуть стикатися з низкою несприятливих умов, що можуть негативно впливати на їхнє навчання. Насамперед це пов'язано з небезпеками для здоров'я і життя внаслідок активних бойових дій, загроз ракетних обстрілів та бомбових ударів, у зв'язку з чим учасники освітнього процесу вимушені багато часу перебувати у сховищах, або взагалі покидати свої домівки. Нестабільна ситуація в країні, пов'язана з воєнним станом, може призвести до стресу та тривоги у студентів, що у свою чергу негативно впливає на їхню концентрацію та ефективність навчання. В умовах воєнного стану забезпечення освітнього процесу у значній мірі обґрунтовано пов'язано з дистанційною формою навчання, позитивний досвід використання якої був започаткований під час карантину у зв'язку пандемією COVID-19 [1]. Проте широке використання цифрових технологій у освітньому процесі пов'язано з певними негативними факторами, зокрема, зниженням фізичної активності (ФА) студентів, підвищенням стресового навантаження у зв'язку з необхідністю тривалого перебування перед екранами комп'ютерів, погіршенням сну та повноцінного відновлення після розумових навантажень тощо. У зв'язку з цим, в умовах воєнного стану особливої актуальності

набуває проблема стимулювання регулярної ФА студентської молоді для зміцнення їх фізичного та ментального здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти має велику актуальність і активно вивчається дослідниками. Вирішенню даної проблеми присвячені наукові праці О.Г. Коваль (2018), Ю. І. Петренко та І. М. Махоніна (2020), Е. П. Довгопола (2020), З. В. Сироватко (2020), С.І. Городинського (2021), Я. І. Олексієнко зі співавт. (2021), О. Кошелевої зі співавт. (2021), Н. Базилевич (2022) та інших. Більшість авторів засвідчують достатньо низький рівень ФА здобувачів, що створює значні ризики для здоров'я в сучасних умовах дистанційної організації освітнього процесу, акцентують увагу на пошуку найбільш ефективних та привабливих форм занять фізичними вправами для студентів, підвищення рівня їх мотивації до занять. Так, О. Кошелева зі співавт. (2021) на основі анкетування встановила, що внаслідок переходу на дистанційне навчання здобувачі майже вдвічі більше часу стали проводити за комп'ютером, суттєво зменшили ФА, що спричинило погіршення самопочуття, особливо наприкінці навчального дня, втому та біль в очах, помутніння зору, головний біль, запаморочення, біль в спині та шийі, набряки ніг, ін. [2]. Для оптимізації рухового режиму студентів авторами була розроблена модель тижневої спеціально організованої рухової активності, яка включала різні форми рухової активності, в т.ч. самостійні тренувальні заняття у вигляді виконання вправ аеробної спрямованості, силових вправ, вправ на розтягування, загартувальних процедур. Впровадження запропонованої моделі в режим життя студентів сприяло підвищенню показників їх фізичного стану та покращенню самопочуття.

Мета роботи - проаналізувати сучасні стратегії підвищення фізичної активності здобувачів вищої освіти, ефективні для зміцнення фізичного та ментального здоров'я у період воєнного стану.

Матеріали і методи дослідження. При виконанні роботи використані керівництва та матеріали Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ),

результати наукових досліджень, електронні ресурси. Використані методи дослідження – бібліосемантичний, системного підходу та аналізу.

Виклад основного матеріалу. За даними ВООЗ фізичні навантаження забезпечують значні переваги для підтримки здоров'я серця, мозку та організму людини в цілому; сприяють профілактиці та лікуванню неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, рак та діабет; зменшують симптоми депресії та тривоги; вдосконалюють навички мислення, навчання та критичну оцінку; сприяють здоровому росту та розвитку молоді. У листопаді 2020 р. ВООЗ опублікувала нові «Керівні принципи з фізичної активності і малорухливого способу життя» [4], метою яких було зменшити негативні наслідки гіподинамії, пов'язані з карантинними обмеженнями у розпал пандемії COVID-19. У цих рекомендаціях підкреслюється, що всі люди в будь-якому віці й з різними здібностями можуть бути фізично активними, і важливі всі види руху. Для всіх дорослих людей, включаючи людей із хронічними захворюваннями або інвалідністю, рекомендується не менше 150-300 хвилин на тиждень аеробної ФА помірної інтенсивності або аеробної фізичної активності високої інтенсивності не менше 75-150 хвилин на тиждень, а для дітей і підлітків ФА середньої та високої інтенсивності не менше 60 хвилин на день упродовж усього тижня. До популярних видів ФА відносяться ходьба, біг, їзда на велосипеді, катання на роликових ковзанах, активний відпочинок та ігри, для яких підходить будь-який рівень майстерності, та які приносять задоволення всім. Такі фізичні навантаження мають переважно аеробний характер, сприяють активізації і підвищенню резервних можливостей найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної і дихальної, забезпечують підвищення споживання організмом кисню, допомагають ефективно розвивати витривалість, силу, гнучкість і координацію, нормалізувати обмін речовин, підтримувати нормальну масу тіла та позитивний психоемоційний стан. Слід наголосити, що в останніх рекомендаціях ВООЗ акцент робиться на ФА будь-якої тривалості і кількості [4]. Це має на меті дати можливість фізично

неактивним людям отримати користь від рухової активності, навіть якщо рекомендований цільовий діапазон ВООЗ є недосяжним. Ця стратегія особливо актуальна для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, коли військові загрози та дистанційне навчання створили додаткові бар'єри для регулярних занять фізичними вправами.

Серед студентів молодших курсів факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» нами було проведено пілотне дослідження, яке мало на меті визначити вплив регулярних аеробних навантажень (оздоровчого бігу підтюпцем (джогінг) за прогресивною методикою, та ходьби на повітрі з наростаючою тривалістю та швидкістю ходьби) тривалістю 8 тижнів на рівень фізичного стану та адаптаційного потенціалу здобувачів. У дослідженні взяли участь 30 студентів (18 юнаків і 12 дівчат) віком від 17 до 19 років; рівень фізичного стану (РФС) визначали за методикою О.А. Пирогової, показник адаптаційного потенціалу (АП) за методикою Р. М. Баєвського, оцінювали показники з використанням методів математичної статистики. Встановлена більша ефективність занять оздоровчим бігом порівняно з оздоровчою ходьбою, що характерно як для юнаків, так і для дівчат. Під впливом оздоровчого бігу показник РФС достовірно підвищився у юнаків у середньому на 0,069 у.о. до рівня вище середнього, тоді як у дівчат вірогідно не змінився; показник АП достовірно покращився як у юнаків, так і у дівчат (у юнаків зменшився у середньому на 0,39 балів, у дівчат – на 0,27 балів), що свідчить про підвищення функціонального стану ССС та адаптаційних резервів організму. Проте у жодній групі не було досягнуто рівня задовільної адаптації, що обумовлює необхідність продовження періоду аеробних тренувань для отримання вираженого оздоровчого ефекту.

Нещодавно опублікований Mahindru A. зі співавт. (2023) огляд наукових публікацій показав, що ФА дуже важлива не тільки для зміцнення фізичного здоров'я, але має здатність суттєво покращувати психічне здоров'я людей [3]. Регулярні заняття фізичними вправами, щонайменше 150 хв на тиждень, загалом пов'язані з покращенням настрою, кількості та якості сну,

зменшенням стресу, тривоги і депресії та покращенням якості життя. Також фізичні вправи можуть покращувати увагу, концентрацію, пам'ять, мислення, що дуже важливо для здобувачів вищої освіти у період воєнного стану. Акцент слід зробити на тому, що регулярні фізичні вправи можуть полегшити симптоми депресії і тривоги, що робить їх важливою частиною їх контролю та лікування, особливо у період військових загроз. Для допомоги учасникам освітнього процесу опанувати навички надання першої психологічної допомоги та роботи зі стресом МОН України рекомендує використання дистанційної «Екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти» (www.mentalhelp.in.ua). У повсякденному житті всім українцям, які перебувають у стані тривоги, стресу і невизначеності у зв'язку з війною, важливо розвинути здатність протистояти стресу, покращувати свій психоемоційний стан, зміцнювати ментальне здоров'я, на що спрямована нещодавно представлена у дистанційному форматі Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (<https://howareu.com>). Подібні заходи дуже важливі для широкого використання, особливо, для студентської молоді.

Висновки. Регулярна фізична активність, що включає щоденні помірні аеробні навантаження у вигляді оздоровчого бігу або ходьби, у поєднанні з проведенням заходів психологічної самопомоги може стати ефективною стратегією для зміцнення фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період воєнного стану.

Література.

1. Когут У., Сікора О., Вдовичин Т. Виклики навчання та викладання в умовах війни. Молодь і ринок. 2022. № 6 (204). С. 83-88.
2. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 51-60.
3. Mahindru A., Patil P., Agrawal V. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. Cureus. 2023. 15 (1): e33475. doi:10.7759/cureus.33475

4. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (Дата звернення: 08.04.2023 р.).