

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
(Харків, Україна)
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
(Харків, Україна)
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
(Харків, Україна)
Харківська державна академія фізичної культури
(Харків, Україна)
Державний біотехнологічний університет
(Харків, Україна)
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
(Київ, Україна)
Луцький національний технічний університет
(Луцьк, Україна)
Національний університет «Одеська політехніка»
(Одеса, Україна)
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Боберського
(Львів, Україна)
Технічний центр «ВаріУс»
(Дніпро, Україна)

Збірник наукових праць

І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ І СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА

м. Харків, 21 березня 2024 року

**Харків
2024**

УДК [796+614+338](063.034)

Ф50

Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва : збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 21 березня 2024 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 406 с.

Рекомендовано до видання рішенням вченої ради Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.

(протокол № 3 від 22.03.2024 р.)

Редакційна колегія:

Серпухов М. Ю. – к.е.н., доцент, проректор з навчально-методичної роботи і стратегічного розвитку ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Івашура А. А. – к.с-г.н., доцент, завідувач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Давидова О. Ю. – д.е.н., професор, завідувач кафедри готельного і ресторанного бізнесу ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Новіков Ф. В. – д.т.н., професор, професор кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Мкртічан О. А. – д.п.н., доцент, професор кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Дудко М. В. – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана, Україна.

Михайлова Є. О. – к.т.н., доцент, доцент кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Протасенко О. Ф. – к.т.н., доцент, доцент кафедри готельного і ресторанного бізнесу ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Помещикова І. П. – к.фіз.вих., доцент, завідувача кафедри спортивних та рухливих ігор, ХДАФ, Україна.

Собко І. М. – к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму, ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.

Рядова Л. О. – к.фіз.вих., старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.

Кравченко О. С. – старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна. **Відповідальний секретар.**

Збірник містить матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва». У наукових працях висвітлено актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді, представлена методологія, конструктивні міждисциплінарні підходи, сучасні технології й можливі моделі підвищення ефективності концепції здорового способу життя, спортивних заходів, розвитку готельно-ресторанного бізнесу та туризму, безпеки людини і довкілля в сучасних умовах, розглянуті актуальні питання сучасних технологій виробництва та надання послуг.

Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі закладів вищої освіти.

© Колектив авторів, 2024
© ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024

4. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. Київ : Олімпійська література, 2010. С. 281– 284.

5. Дудченко М. О. Жовчнокам'яна хвороба в хірургічній та терапевтичній практиці, Полтава : Видав. «Полтавський літератор», 2014. С. 92–93.

УДК 373.5.018.43:796.011.3

Шип Н. Є.
старший викладач кафедри ТМПФВ
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Серед головних завдань Нової української школи є поміж інших збереження і зміцнення здоров'я учнів. Вчителі повинні сприяти гармонійному розвитку дітей, формування у них навичок здорового способу життя [2].

Головний стимулятор практично всіх фізіологічних функцій організму дитини є фізична активність. Також вона сприяє розумовому та фізичному вдосконаленню. Коли дитина займається фізичними вправами, у неї розвивається опорно-руховий апарат, центральна нервова система, внутрішні органи, дитина збагачується емоційно. Дотримання оптимального рівня фізичної активності визначає уникнення гіподинамії та пов'язаних з нею відхилень у здоров'ї. Нарешті, фізична активність є одною із складових здорового способу життя [3].

За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) дітям та підліткам у віці 5-17 років рекомендується:

- приділяти фізичній активності середньої та високої інтенсивності не менше 60 хвилин на день протягом усього тижня, в основному з аеробним навантаженням;
- приділяти мінімум 3 рази на тиждень для аеробної фізичної активності високої інтенсивності, а також тим її видам, які зміцнюють скелетно-м'язову систему;
- слід обмежити час, що проводиться у положенні сидючи або лежачи, особливо перед екраном у розважальних цілях [2].

Але за умов дистанційного навчання рівень рухової активності школярів зазнав дуже суттєвих змін.

У зв'язку з цим ми обрали метою нашого дослідження вивчення рівня рухової активності та стану здоров'я учнів 5-9 класів в умовах дистанційного навчання. Нами були використані як методи дослідження анкетування учнів, їх батьків, опитування учнів, вчителів та батьків, власні спостереження.

Насамперед ми вирішили з'ясувати, у якої кількості учнів під час дистанційного навчання значно змінився рівень рухової активності. Відсоток опитаних за цим параметром склав 72,5 %. Діти не витрачали час на дорогу до школи та зворотній шлях. Не мали рухової активності у школі, перестали відвідувати спортивні секції, спортивні заходи у школі, менше часу стали проводити на прогулянках та просто на вулиці.

Залежно від віку, розкладу навчальних занять, обсягу домашніх завдань, старанності у навчанні діти щоденно проводили за комп'ютером різну кількість часу, але в середньому за нашими даними це становило: до 2-х годин – 9,2 % учнів; від 2-х до 4-х годин – 48,6 % дітей; 4-6 годин – 25,7 %; більше 6 годин – 16,5 %.

Зрозуміло, що заняття в дистанційному форматі передбачають роботу з комп'ютером, але за даними опитування під час та після них у 68,6 % дітей спостерігалось відчуття втоми, у 46,2 % – біль у спині, 16,2 % дітей скаржились на біль у зап'ястку та кисті, 53,2 % скаржились на втому очей.

Вчителі та діти відмічають зниження уваги під час дистанційних занять у порівнянні з уроками, які проводились оффлайн. На це скаржаться у 62,3 % учнів. 55,2 % дітей зазначають виникнення сонливості та зниження концентрації уваги, у 45,6 % підвищилась дратівливість [4].

За результатами наших спостережень можна підсумувати, що 78-86 % денного часу школярі проводять сидючи або в іншому статичному положенні, під час занять та під час виконання домашніх завдань. Це, звісно, згубно впливає на опорно-руховий апарат, сповільнює та обмежує функціонування всіх систем внутрішніх органів дітей. Великої шкоди зазнає моторний розвиток, фізична та розумова працездатність. Це тим більш згубно впливає на організм, з огляду на те на те, що в цей час дитина найбільш бурхливо розвивається [4].

За допомогою батьків тільки 22,7 % учнів слідкують за дотриманням правильної постави. Тільки 11,2 % дітей роблять ранкову гімнастику, між уроками роблять фізкультурні паузи 9,2 % учнів.

Дуже помітно впливає соціальна ізоляція, що супроводжує дистанційну освіту, на психологічно-емоційний стан дітей. Неможливість безпосередньо контактувати з однолітками сприяє пригніченому стану, вередливості та нестійким станам у дітей.

Крім того, у 12,8 % школярів присутня надлишкова вага. Тільки 32,7 % батьків вважають стан здоров'я своїх дітей задовільним, а 37,6 % вважають його поганим. Загалом більшість батьків спостерігають збільшення захворюваності своїх дітей з введенням дистанційного навчання [2; 4].

Впродовж спілкування зі школярами та за результатами анкетування ми з'ясували, що у більшості діти позитивно реагують на будь-яку можливість збільшити рухову активність, у них спостерігається нестача щоденних витрат енергії. 95 % учнів мають знання щодо користі для здоров'я фізкультури і спорту [1].

На початку нашого дослідження було вирішено виявити існуючий стан речей стосовно рухової активності школярів. За допомогою батьків діти з'ясували шляхом нескладних підрахунків, скільки кроків вони здійснюють впродовж тижня. З цих даних вираховували середні показники. Виявилось, що 78,4 % дітей мають показники малорухомого та низького рівня. В зв'язку з цим дітям та батькам нами були запропоновані заходи для приведення способу життя до норм рухової активності. Також було запропоновано для використання батьками та учнями схеми щоденного раціонального розподілення навчання, відпочинку, домашніх справ та цілеспрямованої фізичної активності [5].

Найдоступнішим способом збільшення рівню фізичної активності ми обрали фіксацію пройдених за день кроків. У формі челенжу за персональним графіком діти поступово збільшували цей показник, намагаючись за встановлений час досягти значення 9000 кроків за добу. Виконання цієї умови запобігає гіподинамії і є мінімальною для початкових етапів покращення рухового режиму. За бажанням діти продовжували збільшувати цей показник в режимі змагання. Показник у 16000 кроків визначав рівень активного способу життя [2].

Як доповнення до зазначеного заходу ми запропонували виконання ранкової гімнастики. Для цього були складені комплекси вправ, що змінювались кожного тижня. За допомогою батьків діти знімали відео-ролики своїх занять. Бажаючи взяти участь у конкурсі на краще виконання. Також дітям було запропоновано самим скласти комплекси з улюблених вправ, які вони виконували в перервах між уроками [6]. Такі комплекси теж брали участь у конкурсі. На наше прохання вчителі знаходили можливість проводити фізкультпаузи під час занять.

Якщо діти мали можливість вільно пересуватись на вулиці, вони отримували завдання займатись улюбленим видом фізичної активності у вільний час та у вихідні і розміщувати відео цих занять у соцмережах для однолітків. Якщо можливість пересування дітей була обмежена, вони отримували комплекси з розвитку різних фізичних якостей і також надсилали відео-звіти [5].

Підводячи підсумок проведеної роботи, ми виявили, що в результаті підвищеної уваги до рухової активності кількість дітей, що проводять відпочинок пасивно зменшилась на 47 %. Активне проведення перерв між уроками сприяло тому, що значно зменшилась кількість дітей, які скаржаться на втому окремих м'язових груп, погану концентрацію уваги. Батьки відмічають, що проведення ранкової гімнастики та активний відпочинок підвищують працездатність школярів, поліпшують психологічний стан. Таким чином можемо прийти до висновку, що негативний вплив, який здійснює на організм школярів вимушене зниження фізичної активності, можна частково нейтралізувати запропонованими нами заходами. Успіх можливий за умови сумлінного підходу до вирішення цієї проблеми дітей, батьків та педагогів.

Список використаної літератури

1. Боднар І. Р. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. №5. С.10–18.
2. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник. Луцьк: Волинська книга. 2007.
3. Валецька Р. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 2 (26). С. 35–39.
4. Калиниченко І. О. Гігієнічна оцінка добової рухової активності дітей 7-17 років: *Гігієна населених місць*, 2011. №57. С. 317–318.
5. Кіндзера А. Б. Місце фізичної активності в дозвіллі школярів. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Вип. 21. Львів : ЛДУФК, 2017. С. 59.
6. Кіндзера А. Б. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Вип. 20. Львів : ЛДУФК, 2016. С. 222–226.

УДК 796.011:004

Ярмоленко Ю. П.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет менеджменту і маркетингу
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
науковий керівник: ст. викладачка Кравченко О. С.
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ІНТЕРНЕТУ В ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Безперечно, інтернет та соціальні мережі мають величезний вплив на наше життя. За їх допомогою ми маємо можливість спілкуватися з друзями, переглядати фільми, слухати музику, читати новини, ділитися моментами зі свого життя з іншими людьми, об'єднуватися за інтересами та формувати спільноти – і все це не виходячи з дому. Поза всяким сумнівом, інтернет – величезне технологічне досягнення.

Однак, разом із цими можливостями приходять й певні негаразди. Так, маючи можливість задовольнити всі свої потреби вдома, люди все менше бажають рухатися й виходити на вулицю, віддаючи перевагу розвагам за комп'ютером чи телефоном. Така тенденція спостерігається й серед дітей. Ще нещодавно на вулицях гомінко було від підлітків і дітей, які грали в футбол і спілкувалися один з одним. Тепер же взаємодія між людьми перенеслася на