

3. Шейко Л.В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. Спортивні ігри. 2021. № 1. С. 84–94.

4. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2008. 232 с.

5. Яхно Є. Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2011. 40 с.

## ПРОФІЛАКТИКА ГІПОДИНАМІЇ СРЕД МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Софія Харламова<sup>1</sup>, Оксана Івченко<sup>2</sup>

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»<sup>1</sup>

ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет»<sup>2</sup>

Дніпро, Україна

**Анотація.** Розглянуто причини, наслідки та заходи профілактики малорухливого способу життя (гіподинамії). Обґрунтовано необхідність проведення заходів з профілактики гіподинамії засобами оздоровчої фізичної культури в умовах дистанційного навчання. Запропоновано комплекс заходів, який включає в себе: залучення молоді до регулярних занять фізичною культурою та спортом, створення умов для активного відпочинку молоді, популяризацію здорового способу життя серед молоді.

**Ключові слова:** гіподинамія, молодь, дистанційне навчання, фізична культура, профілактика.

**Вступ.** Відомо, що гіподинамія - це спосіб життя, при якому людина фізично неактивна, і мало або взагалі не виконує фізичної активності та фізичних вправ [1]. Сидячий спосіб життя є причиною багатьох захворювань, таких як: зниження м'язової сили та витривалості, порушення обміну речовин, збільшення ризику серцево-судинних захворювань, ожиріння, цукрового діабету, остеопорозу, зниження імунного захисту організму, порушення психічного здоров'я.

Особливо небезпечна гіподинамія для молоді, оскільки в цей період відбувається інтенсивний ріст і розвиток організму. Недолік фізичної активності в молодому віці може призвести до порушення нормального розвитку організму, зниження імунного захисту, підвищеного ризику розвитку захворювань, а також до проблем із психічним здоров'ям.

За останні роки спостерігається тенденція до зростання гіподинамії серед молоді, особливо в умовах дистанційного навчання. Це пов'язано з тим, що під час дистанційного навчання молодь проводить більшу частину часу сидячи за комп'ютером або смартфоном.

За статистикою ВООЗ – 60% дорослого населення та 75% молоді страждають від гіподинамії [2, 3, 4, 8].

Профілактика гіподинамії серед молоді є важливою медико-соціальною проблемою. Одним із ефективних способів профілактики гіподинамії є регулярні заняття фізичними вправами.

За статистикою, тільки 10% дітей і 8% дорослих регулярно займаються спортом [2, 4, 7].

**Мета та завдання дослідження:** обґрунтування необхідності проведення заходів з профілактики гіподинамії засобами оздоровчої фізичної культури в умовах дистанційного навчання.

**Матеріал і методи дослідження.** Метод аналізу і узагальнення літературних джерел; метод аналізу документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У соціологічному дослідженні, проведеному серед молоді в умовах дистанційного навчання, взяли участь 30 осіб у віці від 16 до 20 років. Дослідження було спрямоване на визначення рівня фізичної активності молоді та її ставлення до фізичної культури і спорту.

За результатами соціологічного дослідження було встановлено, що рівень фізичної активності молоді в умовах дистанційного навчання є низьким. У молоді були наявні ознаки гіподинамії: млявість, сонливість, поганий настрій, дратівливість, загальне нездужання, втома, зниження апетиту, порушення сну, зниження працездатності. Більшість молоді проводять значну частину часу сидячи за комп'ютером або смартфоном. Відомо, що лише 20% молоді займаються фізичними вправами регулярно, 30% займаються нерегулярно, а 50% не займаються фізичними вправами взагалі. М'язи, які не отримують достатнього навантаження, слабшають і згодом можуть атрофуватися. Це може призвести до таких наслідків: зниження сили та витривалості, збільшення втомлюваності та вигорання, втрата мотивації до навчання та праці, зниження продуктивності.

До основних причин низького рівня фізичної активності молоді в умовах дистанційного навчання відносяться: недостатня мотивація до занять фізичними вправами, нестача часу, недостатня кількість спортивних споруд і майданчиків у населених пунктах, тощо.

Було запропоновано кілька порад, які допоможуть протистояти гіподинамії: щодня виконувати не менше 30 хвилин помірної фізичної активності, або відвідувати спортивні центри чи фітнес-клуби, адже фізичні вправи допомагають м'язам залишатися в тонусі, щодня виділяти пів години на прогулянки або пробіжки, також плавання та фізична терапія - це ефективні способи покращити здоров'я та фізичну форму.

**Висновок.** Гіподинамія є серйозною проблемою, яка може призвести до багатьох захворювань. В умовах дистанційного навчання, коли молодь проводить більшу частину часу вдома за комп'ютером, ризик розвитку гіподинамії зростає.

Активний спосіб життя - це запорука здоров'я. Регулярні фізичні навантаження зміцнюють м'язи, покращують роботу серця та судин, а також допомагають уникнути багатьох захворювань.

Нами було запропоновано заходи для профілактики гіподинамії в умовах дистанційного навчання, які повинні бути комплексними і включати в себе наступні заходи, а саме: залучення молоді до регулярних занять фізичною активністю; створення умов для рухової активності вдома; звичайно пропаганда здорового способу життя.

Виконання цих заходів дозволить підвищити рівень фізичної активності молоді та знизити ризик розвитку гіподинамії.

### **Список використаної літератури:**

1. Гіподинамія – сучасна «хвороба». Її симптоми, наслідки та профілактика. Дніпропетровський обласний ЦКПХ. (дата звернення 20.12.2022р.) URL: <https://www.dolc.dp.ua/wpress/?p=14216%20https://snyatyn-rada.gov.ua/news/1671621236/>

2. Гіподинамія – ворог сучасної людини. КП “Луцький центр первинної медичної допомоги”. Дмитрук З.П. Facebook (дата звернення 30.04.2021р.) URL: [https://web.facebook.com/lcpmdpoliclinika1/photos/a.375922542776868/1373625226339923/?type=3&\\_rdc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/lcpmdpoliclinika1/photos/a.375922542776868/1373625226339923/?type=3&_rdc=1&_rdr)

3. Онлайн-лекція лікаря Оксани Жданової «Гіподинамія - хвороба ХХІ століття». Шевченківська районна в місті Києві державна адміністрація. (дата звернення 09.05.2021р.) URL: <https://shev.kyivcity.gov.ua/news/13800.html>

4. Воркаут тур здорового способу життя по містах Сумської області. ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "СУМСЬКА ОБЛАСНА ФЕДЕРАЦІЯ СТРИТ ВОРКАУТ" (дата звернення 05.10.2021р.) URL: <https://grants.vzaemo.dii.gov.ua/contests/abd44040-1461-11ec-9d2a-953507e3bb29/7512a590-3e43-11ec-bbec-53f29d317c0d>

5. Годі вже сидіти!: профілактика гіподинамії та надмірної ваги: інформаційна пам'ятка / ЦБС Шевченківського району м.Києва, Центральна районна б-ка ім. Є.Плужника; уклад. М.О. Божко, І.С. Бугаєва. – Київ, 2021. -20с. URL: <https://www.calameo.com/read/0027538119e52c0008e42c3>

6. Вертебрально-оздоровчий ЦЕНТР Євмінова Білоцерківська філія. (дата звернення 20.04.2021р.) Facebook/ URL: [https://web.facebook.com/2154573017931081/photos/a.2157827390938977/3704485092939858/?type=3%20https%3A%2F%2Fshev.kyivcity.gov.ua%2Fnews%2F13863.html&\\_rdc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/2154573017931081/photos/a.2157827390938977/3704485092939858/?type=3%20https%3A%2F%2Fshev.kyivcity.gov.ua%2Fnews%2F13863.html&_rdc=1&_rdr)

7. Івченко О.М., Мітова О.О. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки: ISBN 978-966-2394-70-2. УДК 796.323.015.1-056.263(043.3) Монографія. Дніпро, ТОВ «Дріант». 2023. 283 с. 2. "Управління бізнесом у сфері послуг" - Пол Веллінс.

8. Кириченко А.М., Семенова Л.С., Івченко О.М., Яровий В.Є., Фесенко Р.Є. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Методи дослідження у фізичній реабілітації» за освітнім рівнем «Бакалавр» для студентів спеціальності «017 Фізична культура і спорт», вибіркового блоку «Компетентності фізичної реабілітації в системі покращення і відновлення здоров'я населення» / Укл.: – Д.: ДВНЗ УДХТУ, 2023.–39 с.