

Волинський національний університет імені Лесі Українки  
Functional Aging Institute Europe



## **ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ**

*Збірник тез доповідей  
I Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції  
(23 березня 2021 року)*

Луцьк  
2021

УДК 796.011.1(063)  
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 3 від 17.03.2021 р.)*

#### **Редакційна колегія**

**Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор);

**Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

**Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

**Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

**Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Ф 50 **Фітнес, харчування та активне довголіття:** прогр. І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (23 березня 2021 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2021. – 50 с.

Збірник містить наукові роботи учасників І Міжнародної науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку фітнес у способі життя людини; фізична активність як чинник довголіття людини; здорове харчування – запорука довголіття.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

**УДК 796.011.1(063)**

© Волинський національний університет  
імені Лесі Українки, 2021

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2021

# Секція 1

## Фітнес в способі життя людини

### ЗАСТОСУВАННЯ СТРЕТЧИНГУ В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Ольга Андрійчук<sup>1</sup>, Наталія Грейда<sup>2</sup>, Наталія Ульяницька<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії, Волинського національного університету імені Лесі Українки, andrijchuk.olga@vnu.edu.ua;

<sup>2</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, Greida.Natalja@vnu.edu.ua;

<sup>3</sup>Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії, Волинського національного університету імені Лесі Українки, ulianutskaya.natalia@vnu.edu.ua

**Вступ.** Система медичної реабілітації передбачає застосування комплексу засобів фізичної терапії, які направлені на максимальне покращення якості життя та рухового потенціалу людини. Одним з засобів активної фізичної терапії є стретчинг.

Стретчинг розглядається як система спеціально-розроблених вправ, спрямованих на відновлення, підтримання і розвиток гнучкості та рухливості локомоторних ланок опорно-рухового апарату.

**Методи дослідження.** З метою визначення ефективності та доступності застосування стретчинг-вправ у фізичній терапії, ми провели аналіз сучасних фахових напрацювань.

**Результати дослідження.** Аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що стретчинг широко застосовується у спорті, оздоровчій фізичній культурі та фізичній терапії. Стретчинг передбачає виконання вправ з різноманітних вихідних положень та дозованим навантаженням, що надзвичайно важливо при наявності певних травм чи ушкоджень. Стретчинг передбачає поетапне виконання статичного положення, розтягування та скорочення м'язових груп, певні нахили тулуба чи рухи кінцівок. При правильному виконанні вправи відбувається комплекс взаємопов'язаних зрушень моторних, нервово-м'язових та вегетативних процесів.

Широкий спектр та можливості застосування стретчингу у фізичній терапії сприяє апробації авторських методик. Техніка *Mulligan traction straight leg raise* (TSLR) для м'язів поясу нижніх кінцівок, передбачає зовнішнє витягування м'язів нижньої кінцівки на безболісній амплітуді рухів (Yıldırım M.S., Ozyurek S. та ін.). Методика *Pre-Contraction stretches* передбачає дозоване скорочення м'язу на 75-100% від максимуму та утримання протягом 19 с (Phil Page, та ін.).

Класичні методики стретчингу в комплексі фізичної терапії довели свою ефективність при дисменореї у підлітків (Shahnaz Shahr-jerdy, Farideh Vaziri та ін.), при гестозах та болях в попереку у вагітних (Fontana Carvalho та ін.), в комплексному лікуванні гіперплазії молочної залози (Pin Lv та ін.), при метаболічному синдромі (Sarah M. Corey та ін.), в постменопаузальному періоді (Małgorzata Socha та ін.).

Вивчаючи особливості поєднання стретчингу з іншими засобами фізичної терапії, було доведено, що стретчинг є найбільш ефективним видом занять направлених на розвиток рухливості в кульшовому суглобі, у порівнянні з тейпуванням та виконанням загальнорозвиваючих вправ (Jung-Hyun Choi та ін.). Клінічно доведена ефективність при травмах гомілково-стопного суглоба (Rosulescu Eugenia та ін.), при реабілітації дитячого церебрального паралічу (Teegarom Turimai, Kalkman B. M. та ін.).

**Висновки.** Аналізуючи сучасні напрацювання щодо можливостей монотерапії та комбінованого застосування стретчингу в програмах фізичної терапії, впливає, що така система вправ з дозованим навантаження є ефективною та результативною при різних нозологічних станах та ушкодженнях.

## ФІТНЕС У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Людмила Ващук<sup>1</sup>, Роман Черкашин<sup>2</sup>, Олег Дикий<sup>3</sup>, Олександр Валькевич<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, [vaschuk.liuda@vnu.edu.ua](mailto:vaschuk.liuda@vnu.edu.ua);

<sup>2</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup>Кандидат педагогічних наук Волинського національного університету імені Лесі Українки, [Duky.Oleh@vnu.edu.ua](mailto:Duky.Oleh@vnu.edu.ua);

<sup>4</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, [Valkevich.Oleksandr@vnu.edu.ua](mailto:Valkevich.Oleksandr@vnu.edu.ua)

**Вступ.** Проблематика оптимізації фізичної культури в школі перебуває у центрі уваги наукової громадськості. Розроблені програми позаурочної шкільної форми фізкультурно-оздоровчої роботи орієнтовані на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формування в них свідомої потреби для занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, ставитися до здоров'я як до особистісно-соціальної цінності.

**Методи дослідження:** вивчення літературних джерел, педагогічні спостереження під час спортивних тренувань і змагань, метод незалежних характеристик, вивчення документації планування та обліку виховної роботи в ДЮСШ і дитячих спортивних клубах за місцем проживання, ретроспективний аналіз, анкетування, педагогічний експеримент як основний метод дослідження.

**Результати дослідження.** Проведений аналіз опитування підлітків дозволив виділити види напрямків фітнесу, які користуються найбільшою популярністю. За результатами анкетування та особливостями фізичного розвитку старшокласників, було визначено напрямки фітнесу, що сприятимуть збільшення фізичної активності.

За результатами досліджень, які проведено у чотирьох загальноосвітніх школах Луцька, виявлено, що більшість дівчат-старшокласниць віддають перевагу наступним напрямкам фітнесу, як от: аква-аеробіка (24,4 %), аеробіка (15,4 %), різновиди силового фітнесу (17,6 %). Юнаки частіше вибирають різновиди східних єдиноборств (8,9 %), спортивні ігри (29,8 %) та важку атлетику (5,3 %), що потребує включення цих видів у зміст програми з фізичного виховання. Як побажання, в організації в системі освіти з фізичного виховання, під час опитування, старшокласники пропонують такі напрямки фітнесу: спортивні танці (22 %); аеробіка (32 %); йога (18 %); пілатес (14 %); заняття на тренажерах (38 %); східні єдиноборства (21 %); аква-аеробіка (12 %) тощо.

Отже, як ми бачимо, значний відсоток учнів старших класів бажають підвищити стан здоров'я шляхом використання різноманітних напрямків фітнесу в системі фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Анкетування старшокласників дало можливість визначити мотиваційно-ціннісні орієнтації, що сприяють зацікавленості учнів до занять фізичною культурою та спортом.

**Висновки.** Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до здоров'я підлітків, підтримання якого можливе лише за умов організації фізичної активності, шляхом використання різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням фізкультурно-оздоровчих занять та фітнес-програм кардіо- та силового характеру, функціональні тренування, які, дозволяють максимально моделювати для підлітків рухову активність.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ЕЛЕКТРИЧНУ АКТИВНІСТЬ КОРИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ У БЕТА-ДІАПАЗОНІ ЕЕГ

Ольга Іванюк<sup>1</sup>, Василь Пантік<sup>2</sup>, Олена Іщук<sup>3</sup>, Ірина Войтюк<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanyuk.olha@vni.edu.ua;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, ukraine.luck@gmail.com;

<sup>3</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, olenkaishuk@gmail.com;

<sup>4</sup>Студентка (ФКіС-2.1), факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, Волинського національного університету імені Лесі Українки, voitiuk.iryna2019@vni.edu.ua

**Вступ.** Електроенцефалограма (ЕЕГ) характеризує стан мозку, який склався в результаті усієї сукупності реакцій на численні та тривалі фізіологічні впливи на ЦНС. При цьому електрична активність кори головного мозку у дівчат, які займаються аквафітнесом залишається мало вивченою. У зв'язку з цим, визначення впливу занять аквафітнесом на електричну активність кори головного мозку та її особливості в умовах вербальної діяльності дівчат 17–22 років є актуальним.

**Методи дослідження.** В наших дослідженнях взяли участь 20 здорових (медична картка 086/у) праворуких дівчат 17-22 років, поділених на дві групи: 1) група дівчат, які систематично займаються аквафітнесом (10 чол.); 2) контрольна група – дівчата, які ведуть пасивний спосіб життя (10 чол.).

Електричну активність кори головного мозку досліджували методом когерентного аналізу у бета-діапазоні за допомогою апаратно-програмного комплексу „НейроКом” (Харків). При записі ЕЕГ активні електроди розміщувались за міжнародною системою 10/20 у дев'ятнадцяти точках на скальпі голови. Електричну активність реєстрували у таких тестових ситуаціях: у стані функціонального спокою (фон) з закритими очима та при виконанні вербальних завдань: «Увага» та «Мислення».

**Результати дослідження.** Електроенцефалограма функціонального спокою (з закритими очима) характеризується підвищеною взаємодією між- та внутрішньопівкулевих значимих та високих когерентних зв'язків у лобних, центральних та тім'яних ділянках кори головного мозку в обох досліджуваних групах. Разом з тим, у групі дівчат, які систематично займаються аквафітнесом виявлено вищий рівень синхронізації бета-ритму ЕЕГ по всьому «скальпу», порівняно із контрольною групою. Отже, достовірно ( $p \leq 0.05$ ) вищі показники когерентності на рівні значимих внутрішньопівкулевих зв'язків зареєстровано між задньолобними та центральними ділянками правої та лівої півкуль кори головного мозку. Також у групі дівчат, які систематично займаються аквафітнесом встановлено певне зростання до рівня значимих між- та внутрішньопівкулевих когерентних зв'язків у передньо–задній лобній та у центрально–тім'яній ділянках правої та лівої півкуль головного мозку.

При виконанні вербальних тестів «Увага» та «Мислення» встановлено загальну десинхронізацію бета-ритму в обох групах порівняно із станом функціонального спокою. У групі дівчат, які систематично займаються аквафітнесом виявлено достовірно вищі показники між- та внутрішньопівкулевих когерентних зв'язків у задньолобних, центральних та тім'яних ділянках кори головного мозку порівняно із контрольною групою.

**Висновки.** У групі дівчат, які систематично займаються аквафітнесом встановлено вищий рівень тісноти когерентних зв'язків між частками кори головного мозку, порівняно із контрольною групою у всіх тестових ситуаціях. При вербальній діяльності у групі дівчат, які систематично займаються аквафітнесом виявлена тенденція до виділення правопівкулевого профілю латеральної асиметрії когерентних зв'язків у корі головного мозку, а у контрольній групі – до лівопівкулевого. З ускладненням вербального завдання (тест “Мислення”) дана тенденція посилюється.

## ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Олена Ішук<sup>1</sup>, Василь Пантік<sup>2</sup>, Ольга Іванюк<sup>3</sup>, Костянтин Мельничук<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, olenkaishuk@gmail.com;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, ukraine.luck@gmail.com;

<sup>3</sup>Кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинського національного університету імені Лесі Українки, iliolia13@gmail.com;

<sup>4</sup>Студент (ФК-3.50) факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, melnicukkosta11@gmail.com

**Вступ.** Нині суспільна функція фізичного виховання та його основна мета полягають у вихованні всебічно розвиненої особистості, підготовленої до трудової діяльності. Тому основні завдання курсу фізичного виховання у закладах вищої освіти спрямовані на формування фізичних, психічних та спеціальних якостей, умінь і навичок, а також досягнення об'єктивної готовності до успішної професійної діяльності.

У зв'язку із великою популярністю інноваційних напрямів у галузі фізичної культури дедалі більшого значення набуває поглиблене вивчення різних фітнес-програм. Використання інноваційних видів рухової активності дає змогу підвищити мотивацію студентів до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять.

**Методи дослідження:** вивчення психолого-педагогічних і медико-біологічних літературних джерел із проблеми здоров'я та фізичного виховання в системі вищої освіти, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Результати проведених власних досліджень дозволили констатувати, що студентки 1–4-их курсів закладу вищої освіти найбільше проявляють інтерес до таких видів спорту як: аеробіка, фітнес та шейпінг – 65 %. Отже, для того, щоб сучасна молодь була більше зацікавлена фізичною культурою і спортом, ми повинні враховувати найбільші їхні прагнення, мотиви, інтереси, види фізичних вправ, якими вони хотіли б займатися.

**Висновки.** Отже, бажання студентської молоді бути стрункими, молодими, здоровими, задоволеними собою штовхає жінок різного віку до занять різного виду фітнесу, зокрема степ-аеробікою, бодібілдингом, шейпінгом.

Фітнес передбачає регулярну фізичну активність, що поліпшує самопочуття, підвищує м'язову силу і витривалість. Завдяки тренуванням тканини організму починають швидше насичуватися киснем і живильними речовинами, серцево-судинна система працює ефективніше. Крім того, фітнес покращує сон – а проблеми зі сном, як відомо, є однією з основних причин занепаду сил. Для оптимізації фізичного виховання студентів велике значення має впровадження нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами, які дають змогу кожному з них працювати в оптимальному режимі, що забезпечує найліпший оздоровчий ефект. Великою популярністю серед молоді користуються різноманітні види фітнесу, заняття якими забезпечують різносторонній фізичний розвиток людини, поліпшення і формування її здоров'я.

Тому, за допомогою будь якого фізкультурно-оздоровчого виду фітнесу можна виробити правильну, гарну поставу і зміцнити загалом. Такі заняття для значної частки студентської молоді є вкрай важливими.

## ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ. ЗАХОДИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА УКРІПЛЕННЯ ЦНС

Олександра Кіяшко

*Здобувач освіти першого (бакалаврського) рівня III курсу, спеціальності 014 – «Середня освіта», галузі знань – «Образотворче мистецтво», факультету мистецтв, Харківського національного педагогічного університету імені Г.С Сковороди, alex29koo11@gmail.com*

**Вступ.** Питання інноваційних технологій, методик та програм спрямованих на оздоровлення у системі фізичної культури. У зв'язку з кризою стану здоров'я нового покоління набуває особливу актуальність розробка технологій фізичної культури. Психологічне напруження, технічний прогрес, насичений графік життя передбачають зниження рухової діяльності та амортизація побуту, для мінімізації руху. Також, варто відмітити, що збереження та підвищення загального стану здоров'я безпосередньо впливає на адаптацію, не тільки внутрішню на фізіологічному рівні, але й на соціальному. Таким чином, розробка та впровадження фітнес-технологій є проблемою не тільки сучасності, але і майбутнього, адже молодь виростає, а проблеми тільки прогресують.

**Методи дослідження:** провести інформування членів конференції, щодо запобіжних заходів для підвищення рівню життя через впровадження культури здорового образу життя та соціальної адаптації. Витоки та небезпечне середовище виникнення проблем. Систематизація та поширення інформації про поняття зазначені у темі дослідження, заохочення до створення особливих технологій та виконання їх. Визначення коефіцієнту доцільності та корисності вправ введених у систему вправ фітнесу. Спостереження за їх ефективністю впливу на увагу, точність, витривалість та психосоматичне здоров'я осіб груп дослідження.

**Результати дослідження.** Спостереження за групою людей, виявлення груп ризику, виявлення осіб що мають відхилення розвитку фізичного та соціального аспекту. Спостереження може проводитися у вигляді проведення фізичних вправ у контрольних підгрупах, що виявляють труднощі. Спостереження є безпосереднім та супроводжується обговоренням. Впровадження у практичну діяльність покращень умов розвитку поколінь незалежно від віку, систематизація заходів з запобігання виникнення передумов розладів опорно-рухового апарату та м'язів з урахуванням вікових особливостей та норм. Впровадження нормалізації та доступності фітнесу у ЗДО, ЗОШ та інших виховних закладах, у повсякденному житті. Виявлення переваг новітніх технологій щодо застарілих методів занять фізичною культурою.

**Висновки.** Мета фітнес-технологій: задовольнити потреби людини у фізичній активності спираючись на індивідуальні потреби. Об'єднувати у групи за рівнем підготованості, фізичним розвитком, мотивацією та потребами. Практично виконувати конкретну проблему, для виключення якої застосовується тренування. Кожен з видів є компонентом цілісного комплексу технологій, адже вони є багатокomпонентними і тісно пов'язаними між собою.

## ДО ПИТАННЯ ПРО СПІЛЬНЕ В ПОНЯТТЯХ «ФІТНЕС» ТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Надія Ковальчук<sup>1</sup>, Тетяна Гнітецька<sup>2</sup>, Володимир Санюк<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kovalhuk1175@gmail.com;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua;

<sup>3</sup>Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, saniuk.volodymyr@vnu.edu.ua

**Вступ.** У вітчизняній практиці фізичного виховання понад двадцятьох років розповсюдженим став термін «фітнес». Т. Ю. Круцевич (2003) на початку його популярності зауважувала, що фітнес ще не має обґрунтованого наукового підґрунтя. А сьогодні фітнес-технології набули значної популярності, вони займають міцні позиції в актуальному соціокультурному запиті – потребі суспільства у здорових та фізично розвинених людях. О. Качан (2016) повідомляє, що на сьогодні існує понад дві сотні фітнес-гібридів, в яких використовуються відомі нам але оновлені засоби фізичної культури.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів з означеної теми.

**Результати дослідження.** Витоки фітнес бере у США, де у 80-х роках ХХ ст. були намагання глибоко вивчити стан здоров'я населення, оцінити ступінь рухової активності його і визначити їх взаємозв'язки, а також можливості реалізації фізичних кондицій у повсякденній побутовій та професійній реалізації. На базі такого дослідження у 1990 р. нормативною організацією охорони здоров'я та фізичної культури США (АКСМ) були розроблені стандарти оптимальної фізичної підготовленості людей різного віку, які визначали *physical fitness* – фізичну придатність до американського способу життя. О. Жданова, Г. Оліяр (1997) повідомляють, що у США взагалі не існує терміну «фізична культура». В побуті використовують термін «*fitness*» або «*physical recreation*» і досить часто в цьому значенні застосовують слово «спорт». Спосіб життя американця в Америці, а українця в Україні, як і їх менталітет, доволі різні, однак допустимо, що основна ідея і основні положення фітнесу придатні для будь-яких національних і природно-кліматичних регіонів. Виникнення фітнесу зумовлене об'єктивними причинами: значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіподинамії. Головні завдання і фітнесу і фізичної культури – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, розвиток фізичних якостей, корекція вад статури, профілактика патологічних станів та профзахворювань, формування культури рухів та психологічної стійкості, набуття життєвої енергії, сприяння протистоянню опору та стресам. Загальний, фізичний (Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френк, 2000), оздоровчий фітнес (Т. Ю. Круцевич, 2003) так, як і фізична культура асоціюється з нашим уявленням про здоров'я та здоровий спосіб життя. Спортивно-орієнтований фітнес визначається як найвища ступінь рухової активності і спрямований на розвиток рухових здібностей і фізичних якостей для вирішення спортивних завдань.

**Висновки.** Як фітнес, так і фізична культура це – засіб підвищення рухової активності населення, під час занять яким вирішуються однакові завдання. Фітнес-індустрія, яка розвивається швидкими темпами бере для вирішення своїх завдань все найцінніше з напрацьованого за багато років в фізичній культурі: традиційні та інноваційні методики, програми, технології та ін. На сьогодні запозичений модний термін «фітнес», як популярний вид оздоровчої рухової діяльності, успішно витісняє традиційний термін «фізична культура».



## ІНДИВІДУАЛЬНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Венера Кренделєва<sup>1</sup>, Олександр Швай<sup>2</sup>, Світлана Калитка<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, [krendeleva.venera@vnu.edu.ua](mailto:krendeleva.venera@vnu.edu.ua);

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, [Shvaj.Aleksandr@vnu.edu.ua](mailto:Shvaj.Aleksandr@vnu.edu.ua);

<sup>3</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, [Kalytka.Svitlana@vnu.edu.ua](mailto:Kalytka.Svitlana@vnu.edu.ua)

**Вступ.** Неоднозначна ситуація, коли спостерігається тенденція до погіршення фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, потребує впровадження заходів, щодо зміни ситуації. Адже відтворення генетичного капіталу залежить саме від зазначеної вікової категорії жінок. Фахівці різних галузей науки стверджують, що передчасне зниження рівня фізичного здоров'я жінок репродуктивного віку обумовлено комплексом факторів, а саме: нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя та ін.

**Метою дослідження** було систематизація інформації щодо особливостей показників фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку в залежності від типу їх тілобудови в процесі занять фітнесом.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, антропометрія, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** В дослідженні приймали участь 46 жінок першого зрілого віку, що займаються фітнесом, серед яких 58,7 % (n=27) віком від 26 до 30 років, 23,9 % (n=11) менше ніж 25 років, понад 30 років – 17,4 % (n=8). Результати роботи полягають у визначенні переваги кількості жінок із гармонійно розвинутим фізичним розвитком серед досліджуваного контингенту. У відповідності до особливостей розподілу жінок за типом тілобудови переважна їх більшість характеризувалась нормостічним типом тіло будови. З'ясувалося, що за формою грудної клітини доліхоморфність спостерігається у жінок астеничного типу, мезоморфність у жінок нормостічного типу, а брахіморфність у жінок гіперстічного типу. При цьому за співвідношенням маси і довжини тіла у обстежених жінок астеничного типу простежується дефіцит маси тіла, а у жінок нормостічного і гіперстічного типу дане співвідношення у межах норми. Визначені особливості слід враховувати під час розробки засобів впливу в процесі занять оздоровчим фітнесом.

**Висновки.** Беручи до уваги той факт, що у дослідженні основний акцент було зроблено на удосконаленні теоретичного обґрунтування й експериментальної перевірки ефективності методики побудови індивідуальних фітнес-програм з урахуванням морфофункціональних особливостей, мотивації та типу статури жінок у процесі самостійних занять фізичними вправами, як складової частини здоров'язбережувальної компетентності, необхідно відмітити важливість отриманих результатів, які визначають напрям розвитку наукових підходів за обраним напрямом у майбутньому.

## ЗАСТОСУВАННЯ ПРЕФОРМОВАНИХ ФІЗИЧНИХ ЧИННИКІВ У ФІТНЕСІ ТА ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Микола Майструк

*Доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри фізичної терапії та ерготерапії Хмельницького національного університету, niketaunik777@gmail.com*

**Вступ.** Практична діяльність фізичного терапевта, тренера, інструктора безпосередньо пов'язана із застосуванням природних (вода, повітря, сонячне тепло і світло) та преформованих фізичних чинників (електричний струм, магнітне поле та інші) для покращення, відновлення чи компенсації порушених функцій органів та систем. Основна спрямованість дії преформованих фізичних чинників – патогенетична, а не етіологічна, тобто вплив на механізм розвитку патологічного стану чи захворювання. Окрім того, преформовані фізичні чинники виявляють профілактичну дію та є синергістами спеціально організованої рухової активності.

**Методи дослідження:** аналіз сучасної науково-методичної літератури з питання застосування преформованих фізичних чинників в оздоровчій руховій активності та реабілітації.

**Результати дослідження.** Згідно з поглядами сучасної фізіотерапії, дія преформованих фізичних чинників базується на п'яти принципах: принцип нервізму – єдність нервового і гуморального шляхів, завдяки яким реалізується вплив енергії фізичних чинників на організм від молекулярних процесів до діяльності організму як цілого; патогенетичний принцип використання природних і преформованих фізичних чинників, що реалізується на основі їх призначення залежно від специфічних властивостей чинника і впливу на певні процеси в тканинах організму; принцип використання переважно малих доз енергії фізичних чинників, в основі яких лежить дія на функціональні системи організму через нервову систему і за її допомогою на стимуляцію процесів самоудосконалення та самовідновлення; принцип застосування фізичних чинників на якомога ранній стадії при порушеннях функціонального стану і діяльності фізіологічних систем організму; принцип широкого комплексного застосування преформованих фізичних чинників у поєднанні з спеціально організованою руховою активністю.

Важливим моментом у комплексному застосуванні преформованих фізичних чинників та рухової активності є дотримання правил сумісності та несумісності. В один день не рекомендовано застосовувати чинники, які спричиняють виражену генералізовану реакцію організму, впливають на загальну реактивність, можуть викликати втому, надмірне подразнення, загострення захворювання, функціональні порушення. Не суміщають процедури з використанням факторів різнонаправленої дії та не можна суміщати дію факторів, близьких за фізичною характеристикою. Несумісне поєднання в один день кількох, хоч і низькоінтенсивних преформованих фізичних чинників та занять з фітнесу чи фізичної терапії, якщо неможливо забезпечити мінімально необхідний інтервал між ними.

**Висновки.** Таким чином, комбіноване застосування спеціально-організованої рухової активності та преформованих фізичних чинників базується на фундаментальних принципах, сприяє кумулятивному ефекту та синергізму дії. Такі ефекти дозволяють широко застосовувати поєднання активної фізичної активності та пасивного застосування технологій фізіотерапії як в оздоровчому фітнесі так і у фізичній терапії при умові дотримання правил дозування та комбінованого застосування.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ

Оксана Мордик<sup>1</sup>, Світлана Калитка<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Асистент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, [mordik.oksana@vnu.edu.ua](mailto:mordik.oksana@vnu.edu.ua);

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, [Kalytka.Svitlana@vnu.edu.ua](mailto:Kalytka.Svitlana@vnu.edu.ua)

**Вступ.** Проблема збереження та усвідомленого ставлення до власного здоров'я набуває в наш час глобального значення та вимагає для її вирішення зусиль усього людства. Дослідження Дутчак М. В., Трачук С. В. свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі. Підлітки нерідко вразливі – емоційно та фізично. Ареф'єв В. Г. вважає, що підвищення рухової активності підлітків неможливо вирішувати в рамках традиційних підходів. У зв'язку з цим перед фізичною культурою як основного засобу забезпечення зміцнення здоров'я дітей та молоді висувуються нові завдання, які потребують розробки сучасних педагогічних та оздоровчих технологій в системі фізичного виховання закладів освіти. Особливо занепокоєння викликає стан здоров'я дівчат-підлітків 13–14 років.

**Методи дослідження:** теоретичні й емпіричні методи, а також методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У наших дослідженнях запропоновано фітнес-програму, що складалася з трьох загальноприйнятих частин (підготовчої, основної, заключної), кожна з яких поділяється на блоки та вирішує певні завдання. Велике значення в процесі розробки комплексів фітнес-програми ми приділяли розвитку витривалості, спритності, координаційних здібностей, покращенню постави, при цьому враховували основні закономірності розвитку фізичних здібностей, розроблених у теорії та методиці фізичного виховання. Окрім цього, підбираючи вправи, визначали потребу укріплення й відновлення найважливіших функціональних систем – серцево-судинної та дихальної, опорно-рухового апарату. Кожен період оздоровчого тренування вирішує свої завдання. Технологія розроблена для використання як в урочній формі проведення занять, так і в позаурочній та позашкільній формах організації занять, і враховує специфіку навчального процесу школярів.

**Висновки.** Дані первинного дослідження стану дівчат-підлітків 13–14 років показали, що дівчата мали низький рівень фізичної підготовленості. Були отримані незадовільні оцінки з фізичної підготовленості, особливо виділялися гнучкість і координаційні здібності. Базуючись на отриманих результатах була розроблена експериментальна програма, розрахована на три заняття в тиждень протягом 2 місяців. Програма складалася з комплексів вправ, розрахованих на формування правильної постави та на розвиток фізичних якостей. У результаті впровадження експериментальної програми після проведення контрольного тестування було виявлено приріст результатів за всіма показниками. При цьому приріст антропометричних показників носив недостовірний характер ( $p \geq 0,05$ ), що, на нашу думку, пов'язано з відносно короткою тривалістю нашого експерименту, а в приростах соматичного здоров'я та рівня розвитку основних фізичних якостей спостерігався достовірний приріст результатів ( $p < 0,05$ ), що є свідченням ефективності запропонованої програми.

## ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК

Світлана Савчук<sup>1</sup>, Наталія Захожа<sup>2</sup>, Володимир Захожий<sup>3</sup>,  
Нінель Мацкевич<sup>4</sup>, Мартинюк Андрій<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Savchuk0804@ukr.net;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>5</sup>Студент 2-го курсу Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Інноваційні зміни державної політики в системі вищої освіти вимагають розробки і впровадження ефективних новаторських технологій поліпшення фізичного стану студентів, підвищення їх рухової активності, формування культури здоров'я. Тому спеціально організовані форми рухової активності в рамках фізкультурно-оздоровчих занять, які можна виконувати як під керівництвом викладача (тренера), так і самостійно, користуються особливим попитом. Серед усіх оздоровчих технологій чільне місце займає оздоровчий фітнес. Фізичні навантаження різної спрямованості фітнес-програм позитивно впливають на функціональний і морфологічний стан організму, поліпшують фізичну підготовленість і працездатність студентів.

**Методи дослідження:** аналіз і систематизація науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування – фізична підготовленість студентів визначалася за результатами контрольних вправ, що передбачені державними тестами і нормативами оцінювання фізичної підготовленості населення України.

**Результати дослідження.** Кожне запропоноване нами заняття, відрізнялося різноманітністю побудови, включало обов'язкову розминку, що готує організм до роботи: подальше аеробне тренування, що забезпечує вирішення головних завдань заняття – розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму, та заключну частину. Залежно від завдань, які вирішуються на занятті, та цільової спрямованості заняття, до основної частини були включені танцювально-хореографічні й коригувальні елементи, спрямовані на корекцію статури та розвиток музично-ритмічних здібностей, подальшу силову частину тренування та стретчинг. Для розв'язання завдань нами застосовувався широкий спектр фізичних вправ, передбачених програмою. До аеробної серії включалися варіації крокування, бігу, підскоків, стрибків. Для більшого фізичного та емоційного ефекту додавалися танцювальні кроки (полька, галоп, самба, мамба, ча-ча-ча тощо).

У цій частині музичний ритм поступово збільшувався до 150 музичних акцентів за хвилину. Розучувалися нами 8 блоків, заснованих на базових кроках аеробіки з подальшим їх ускладненням шляхом додавання складних рухів руками, поворотів навколо осі та з просуванням, що сприяли розвитку координаційних здібностей і поступово викликали збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС). Перевагою такого методу було те, що студенти, які не в змозі відразу освоїти ускладнений варіант, могли повторювати вправи, запропоновані спочатку, не знижуючи навантаження, яке відображалось в підтримці належної ЧСС у даній частині програми.

**Висновки.** Результати тестування фізичної підготовленості студенток свідчать про задовільну й добру силу м'язів рук і тулуба, незадовільний та задовільний рівень розвитку швидко-силових якостей нижніх кінцівок. Всі дівчата мають відмінну гнучкість хребта під час нахилу назад і майже максимальну гнучкість у кульшових суглобах. Порівняльний аналіз показників окремих індексів та результатів фізичної підготовленості показав, що у студенток, які займаються оздоровчим фітнесом, результати вищі, ніж у їх студенток, які займаються за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання. Наведені дані свідчать про те, що систематичні заняття фітнесом сприяють покращенню діяльності серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем студенток.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ

Андрій Сітовський<sup>1</sup>, Олена Якобсон<sup>2</sup>, Тетяна Цюпак<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки. andrii.sitovskiy@vnu.edu.ua;

<sup>2</sup>Кандидат медичних наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки. jacobson.helen@vnu.edu.ua;

<sup>3</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки. tsjupak.tatjana@vnu.edu.ua

**Вступ.** Одним із методів оздоровлення, який серед жінок набув великої популярності, є заняття у групах аеробіки. Такі групи формуються за віком, професійним, сімейним та іншими принципами, що дозволяє створити необхідний соціально-психологічний клімат, який поряд з чинниками аеробної дії має оптимізує вплив на функціональний стан організму загалом.

**Методи дослідження.** Було обстежено 369 дівчаток-підлітків 13–14 років. Контрольну групу (330) становили школярі, які займаються фізичною культурою за шкільною програмою, за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Експериментальну групу (39) склали дівчатка, що займаються аеробікою в межах третього уроку фізичної культури. Фізична працездатність визначалась за показниками субмаксимального тесту PWC<sub>170</sub>. Досліджувались адаптаційний потенціал системи кровообігу (АП), життєвий індекс (ЖІ).

**Результати дослідження.** За абсолютними показниками фізичної працездатності, за тестом PWC<sub>170</sub>, в 13 років між дівчатками контрольної та експериментальної групи суттєвих відмінностей не спостерігається. В 14 років у дівчат, що займаються аеробікою, відмічаються достовірно вищі показники абсолютної фізичної працездатності. Причому, в період з 13 до 14 років працездатність достовірно зростає в обох групах, але в експериментальній групі цей приріст більший – 7 % та 34 % відповідно. Відносні показники фізичної працездатності суттєво не відрізняються між дівчатками контрольної та експериментальної групи в 13 років. Тоді як в 14 років у дівчаток експериментальної групи цей показник достовірно вищий. Хоча з віком не спостерігається значних приростів в обох групах, але в експериментальній він дещо більший. Оскільки за показниками маси тіла не спостерігається значних відмінностей між обома групами в обидва вікові періоди, а в експериментальній групі цей приріст навіть суттєвіший, то переважання 14-річних дівчаток, що займаються аеробікою, за відносними показниками фізичної працездатності пояснюється суттєвішим приростом з віком та достовірно більшими величинами в 14 років абсолютної фізичної працездатності.

Показники адаптаційного потенціалу системи кровообігу достовірно вищі в дівчаток контрольної групи в обох вікових періодах. Хоча з віком вони дещо знижуються в контрольній групі та не суттєво зростають в експериментальній. Що дозволяє говорити про більш сприятливі адаптаційні можливості системи кровообігу у школярок, які займаються аеробікою.

Життєва ємність легень дівчаток, що займаються аеробікою достовірно більша у порівнянні з їх однолітками-неспорсменами як в 13 так і в 14 років. Відносний показник життєвої ємності легень – життєвий індекс в експериментальній групі був значно більший. Збільшення життєвого індексу у дівчаток, що займаються аеробікою, в обох вікових періодах відбулося за рахунок більших величин життєвої ємності легень (між показниками маси тіла суттєвої різниці не спостерігається).

**Висновки.** Зростання фізичної працездатності та функціональних можливостей всіх ланок кардіореспіраторної системи у дівчаток 13–14 років є важливим оздоровчим ефектом занять аеробікою.

## КОРЕКЦІЯ ВАГИ ТІЛА ЖІНОК ЗА ДОПОМОГОЮ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ FITCURVES

Жанна Сотник<sup>1</sup>, Вікторія Романова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, [iannparease@gmail.com](mailto:iannparease@gmail.com);

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, [romanova250570@ukr.net](mailto:romanova250570@ukr.net)

**Вступ.** Реорганізація фізкультурно-оздоровчої системи визначає потребу у вдосконаленні процесу фізичного виховання, найважливішим критерієм ефективності якого є поступовий перехід населення до процесу самовиховання і самовдосконалення. Понад 60 % жінок мають надлишкову вагу, яка збільшується до 50 років на 25–30 %, а в окремих випадках і 50 % і вище, що стає причиною виникнення серцево-судинних, ендокринних та інших захворювань. Більшість жінок не дотримується харчового режиму, мотивуючи низкою психоемоційних факторів. Актуальними стають питання розробки і застосування фізкультурно-оздоровчих систем, різноманітних засобів оздоровчого фітнесу для стабілізації фізичного і психічного стану здоров'я жінок. Одним із таких напрямів підвищення фізичного та психоемоційного стану жінок зрілого віку є система FitCurves. FitCurves відома компанія як Curves International є міжнародною фітнес-франшизою. Методика колового тренування FitCurves включає п'ять елементів фітнесу, які необхідні для зміцнення здоров'я та боротьби з лишньою вагою: розминку, кардіонавантаження, силове навантаження, заминку і розтяжку. Під час тренування FitCurves відбувається чергування роботи на тренажерах і відновлювальних станціях, таким чином відбувається кардіо і силове тренування всього за тридцять хвилин.

**Методи дослідження:** соціологічні методи дослідження, методи оцінки рівня фізичного стану, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** З метою покращення стану здоров'я та усунення зайвої ваги для жінок було запропоновано прийняти участь у програмі «Управління вагою» в рамках оздоровчої системи FitCurves. Результати досліджень стверджують, що програма FitCurves у поєднанні з програмою харчування «Управління вагою» позитивно впливає на корекцію ваги тіла. У жінок, які проходили вказану програму показники обхвату живота, талії, тазу і стегон зменшилися на більший відсоток (28 %), ніж на показники обхвату грудей і біцепсу (19 %). Аналізуючи відсоткові показники м'язової та жирової, визначено, що м'язова маса в основній групі збільшилася на 0,9 % у порівнянні з жінками контрольної, у яких м'язова маса збільшилася лише на 0,7 %, тоді як жирова маса в основній групі зменшилась на 4,7 %, а в контрольній лише на 1,5 %. Показники вказують на те, що і заняття FitCurves позитивно впливають на зменшення ваги тіла, але більш суттєвих результатів можна досягти лише при комплексному застосуванні програми FitCurves та програми харчування «Управління вагою».

**Висновки.** Аналіз фізичного розвитку жінок, які пройшли програму «Управління вагою» вказує на те, що повернення ваги до вихідних показників характерне для більшості жінок, що пояснюється психологічними факторами повсякденного життя і характерним зменшенням дії процесів метаболізму з віком. Вважаємо, що ефективність програм корекції ваги тіла повинна поєднуватися з психологічними заходами, які спрямовані на підвищення мотивації до занять фізичними вправами, дотримання режиму харчування, усунення стресових ситуацій.

## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ В ДИТЯЧОМУ ФІТНЕСІ

Оксана Хуртенко<sup>1</sup>, Світлана Дмитренко<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [kseniaxurtenko@gmail.com](mailto:kseniaxurtenko@gmail.com);

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, [sdmitrenko73@gmail.com](mailto:sdmitrenko73@gmail.com)

**Вступ.** Протягом багатьох років спостерігається незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою значною частини дітей і підлітків (Москаленко Н., 2009, Чайка Д., 2012), що позначається на зниженні рівня їх фізичної підготовленості та втрати інтересу до занять. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток дитячого фітнесу та впровадження його технологій в систему фізкультурної освіти дітей дошкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження.

**Результати дослідження.** У наш час дитячий фітнес визначається як система заходів, направлених на підтримання і зміцнення здоров'я дитини, його нормальний фізичний та психічний розвиток, соціальну адаптацію й інтеграцію. Дитячий фітнес підпорядковується загальним і методичним принципам фізичної культури, але має ряд свої специфічних особливостей. Заняття дитячими фітнесом базуються на принципах: навантаження заради здоров'я; комплексної дії на біопсихологічний стан тих, хто займається; адекватності вибору навантаження; естетичної доцільності; психологічної регуляції; адаптивності до контингенту тих, що займається; гедонізму і стимулюванні інтересу; контролю і моніторингу фізичного стану тих, що займаються.

У ході занять дитячим фітнесом вирішуються основні завдання фізичного виховання: оздоровчі, освітні і виховні. До оздоровчих завдань відноситься підвищення опірності організму несприятливим умовам, тобто загартовування, розвиток фізичних якостей, а також навиків особистої та суспільної гігієни. До освітніх завдань відноситься формування рухових навичок, правильної постави, навичок гігієни, засвоєння знань про фізичне виховання. При вирішенні виховних завдань у дітей формуються позитивні риси характеру й моральних якостей (чесність, справедливість, почуття товарищескості), а також прояв вольових якостей (сміливість, рішучість, наполегливість та ін.).

У структурі занять дитячим фітнесом, так само як і в будь-якому іншому виді фізичної культури, виділяють традиційно підготовчу, основну і заключну частини, що дає можливість використовувати основні напрями дитячого фітнесу в системі дошкільного фізичного виховання. Метою занять є: профілактика захворювань серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату та ін.; підвищення імунітету; позбавлення від зайвої ваги; покращення постави, рухових якостей; набуття життєво необхідних рухових умінь і навичок; вироблення правильних раціональних рухових стереотипів, необхідних у повсякденному житті, правильного сидіння, стояння, підйому тяжкості й ін.; профілактика травматизму; покращення статури; формування звички займатися фізичними вправами та розвиток рухової пам'яті.

Під час планування занять спочатку слід надавати перевагу гімнастичним вправам, елементам йоги, рухливим іграм, а надалі поступово вивчати більш складні елементи, вводити аеробіку з м'ячем, скакалкою, елементи йоги в парах, вправи на гнучкість, координацію й т. д. Для того, аби забезпечити підтримку інтересу протягом всього періоду тренувань, потрібно постійно вводити нові елементи, використовувати усе різноманіття засобів, якими володіє дитячий фітнес, використовувати наявний інвентар та застосовувати ігрові та змагальні прийоми. Доцільним є використання музичного супроводу, який надасть заняттям емоційної забарвленості та допоможе розвивати відчуття ритму й такту.

**Висновки.** Отже, нові сучасні шляхи удосконалення системи фізичного виховання необхідні для підвищення ефективності навчально-виховного процесу дошкільнят.

## ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЦІНІСНО-МОТИВАЦІЙНИХ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Інна Шнит

*Аспірантка Волинського національного університету імені Лесі Українки inna.shnyt@gmail.com*

**Вступ.** На сучасному етапі суспільного розвитку, коли гостро стоять проблеми формування підростаючого покоління, підготовки його до повноцінного самостійного життя, особливе значення набуває формування здорового способу життя учнівської молоді. Одним із основних складників здорового способу життя вважається оптимальна фізична активність. Аналіз результатів досліджень свідчить, що найнижчу рухову активність мають старшокласниці, тому саме вони потребують особливої уваги у вирішенні даної проблеми.

Вирішальним фактором зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої людини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я. Звідси випливає сутність концепції формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя, що є основою сучасного суспільства.

Варто зазначити, що за результатами нашого дослідження, більшість старшокласниць виявляють інтерес до занять фітнесом з метою покращення фізичної підготовленості, удосконалення форми тіла, зміцнення та збереження здоров'я, підвищення фізичної працездатності, покращення настрою, спілкування з друзями.

**Методи дослідження:** загальнонаукові (аналіз, синтез, систематизація).

**Результати дослідження.** Слово «фітнес» існує без перекладу в усіх мовах світу. Цей термін пішов від англійського дієслова «to be fit» – бути у формі. Іншими словами – добре себе почувати, прекрасно виглядати і бути здоровим.

Фітнес – це багатовимірне поняття, що включає широкий спектр ознак окрім рівня фізичної підготовленості. Його можна визначити як міру збалансованості фізичного, психічного і соціального станів, що мають в розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної та психічної напруги в стані гармонії з довкіллям. Іншими словами, фітнес – це спосіб життя, що допомагає зберегти та зміцнити як фізичне, так і ментальне здоров'я та благополуччя людини, вдосконалити фізичну форму, вести активний спосіб життя і знаходитися в гармонії з навколишнім світом.

Фізичний фітнес – оптимальний стан показників здоров'я, які дозволяють отримувати високу якість життя. Мета фізичного фітнесу – формування міцної основи фізичного здоров'я разом зі зниженням ризику виникнення різноманітних захворювань. Одним із похідних цього поняття є поняття оздоровчий фітнес.

Оздоровчий фітнес складається з тих компонентів фізичного фітнесу, що мають взаємозв'язок з міцним здоров'ям (кардіореспіраторна витривалість, склад тіла, сила та силова витривалість, гнучкість). Він розвиває якості необхідні для ефективного функціонування та підтримання здорового способу життя. Оздоровчий фітнес спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань. Він визначається рівнем функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем, кількістю жирової тканини в організмі та її локалізацією, показниками м'язової сили та витривалості, а також рівнем розвитку гнучкості.

**Висновки.** Отже, оздоровчий фітнес у середовищі старшокласниць є засобом формування здорового способу життя, адже він виступає найпривабливішою формою рухової активності та націлений на зміцненні здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекції тіла, психологічній регуляції.



## Секція 2

### Фізична активність як чинник довголіття людини

#### ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Алла Альошина<sup>1</sup>, Олександр Бичук<sup>2</sup>, Жанна Мудрик<sup>3</sup>, Ігор Бичук<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Aloshina.Alla@vnu.edu.ua;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Vychuk.Oleksandr@vnu.edu.ua;

<sup>3</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Mudrik.Zanna@vnu.edu.ua;

<sup>4</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Vychuk.Igor@vnu.edu.ua

**Вступ.** Серед чинників погіршення стану здоров'я людини провідними є гіподинамія, не раціональне харчування, нервова перенапруга. Водночас активний спосіб життя, регулярні заняття фізичною культурою і спортом суттєво покращують здоров'я та сповільнюють процес старіння. Для вікової взаємодії систем біодинаміки і фізичного розвитку характерне поступове послаблення цих двох елементів моторики після пубертатного періоду. Таке ж послаблення зв'язків біодинаміки і фізичної підготовленості настає в період третього десятиліття життя.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

**Результати дослідження.** Фізична активність людини спрямована на зміну стану її організму, на придбання нового рівня фізичних якостей і здібностей шляхом тренувань. Основу тренувального ефекту, його механізм визначає здатність до адаптації, до розвитку на основі пристосування до зовнішніх впливів. Знання закономірностей процесів адаптації до фізичних навантажень стає однією із самих важливих умов успішної організації фізичної активності людини.

Метою фізичної активності на всіх етапах життєвого циклу є формування людиною свого фізичного потенціалу та доведення його до необхідного і достатнього рівня для успішної й ефективної життєдіяльності в усіх її особистих та суспільних проявах.

М'язи людини зберігають свої функціональні властивості протягом певного періоду онтогенезу. Водночас регресивні зміни морфологічних характеристик рухового апарату помітні уже після 30–35 років. Це відноситься, перш за все, до зниження еластичності зв'язкового апарату, зменшення його міцності, збільшення хрупкості кісток, окостеніння певних елементів хребетного стовпа, зниження рухливості у суглобах.

Варто зазначити, що інволюційні зміни, їх темп та інтенсивність визначаються як характером фізичної активності людини так і способом її життя у молодому та зрілому віці. Також існує чимало даних про суттєве покращення фізичного стану людей які регулярно займаються різними видами рухової активності. Головною метою фізичного навантаження, як фактору зовнішнього впливу на організм людини, є досягнення високої життєвої активності на протязі якомога тривалого періоду онтогенезу. Дозування фізичного навантаження має здійснюватися згідно дидактичним принципам і методам, а також спеціальним принципам і методам, які застосовуються у теорії й методиці фізичного виховання.

**Висновки.** Отже, однією із основних складових здоров'я людини є її фізична активність, яка залежить від умов життєдіяльності та від раціонального рухового режиму, що передбачає врахування адекватності фізичних навантажень. Зазначені фактори дають підставу стверджувати, що ступінь інтенсивності процесу розвитку та збереження здоров'я може регулюватися шляхом організації оптимального режиму фізичної активності.

## САМООЦІНКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ З ПРИВОДУ КОВІД-19

Наталія Белікова<sup>1</sup>, Анатолій Цьось<sup>2</sup>, Світлана Індіка<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, belikova.natalia@vnu.edu.ua

<sup>2</sup>Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, ректор, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, tso.s.anatoliy@vnu.edu.ua;

<sup>3</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту ВНУ імені Лесі Українки, iindyka.svitlana@vnu.edu.ua

**Вступ.** Нині заходи щодо запобігання поширенню вірусу COVID-19 охопили всі сфери життя українського суспільства та безпосередньо вплинули на систему організації освітнього процесу, зокрема, у вищій школі, змусивши усіх учасників освітнього процесу пристосовуватись до нових умов надання освітніх послуг. Це насамперед важливо для майбутніх учителів фізичної культури як орієнтирів відповідального ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя для учнівської молоді. Оптимізація рухової активності як запорука здорового способу життя у період вимушеної гіподинамії нівелює детренованість різних систем організму за умови його свідомої самоорганізації.

**Мета:** оцінка особливостей рухової активності студентів, майбутніх учителів фізичної культури, у період дистанційного навчання.

**Методи:** теоретичні, соціологічні (анкетування), статистичні.

**Результати дослідження.** У дослідженні взяли участь студенти, які здобувають педагогічну кваліфікацію з фізичного виховання у закладах вищої освіти різних країн (України – Г1, Польщі – Г2 та Італії – Г3).

Найбільш вагомий формотворчий вплив на здоров'я і здоровий спосіб життя студентів має поведінковий (свідомий) аспект ціленаправленої здоров'яформувальної поведінки. Самокритичність італійських студентів проявилася у тому, що у цій вибірці не було респондентів, повністю задоволених власною руховою активністю в умовах карантину. З точністю до навпаки виявилася ситуація в українських студентів та рівномірною щодо розподілу відповідей в польських студентів. Оцінили своє дозвілля в умовах карантину як «В основному фізично активне» 45,45 % респондентів у Г1 та лише 9,46 % у Г2 (у Г3 таких студентів не виявлено). Вважають, що їх дозвілля було «Більш фізично пасивне, ніж активне» 14,29 % студентів у Г1, 45,95 % опитаних у Г2 та 77,33 % респондентів у Г3. Найбільша кількість студентів в усіх вибірках займалися самостійно 3 рази в тиждень або частіше. Домінуючими мотивами занять були: в українських та польських студентів – підвищення фізичної підготовленості, в італійських – покращення фігури.

В умовах, коли заборонено відвідувати спортклуби і неможливо персонально займатися з тренером, електронні програми домашніх тренувань допомагали студентам у підвищенні рухової активності в умовах самоізоляції. Ми запитували студентів, чи використовували вони програми для домашніх тренувань з Facebook-сторінок, YouTube-каналу та інших спортивних сайтів за відсутності можливості в умовах карантину відвідувати спортклуб або займатися з тренером. Відповідь «Так» дали 36,36 % студентів у Г1, 29,73 % опитаних у Г2 і 65,33 % – у Г3. Відповіли «Ні» лише студенти у Г1 та Г2 (20,78 і 20,27 % відповідно). Отже, саме італійські студенти у найбільшій мірі використовували програми для домашніх тренувань з різних інформаційних ресурсів; 1/5 українських та польських студентів не використовували їх взагалі.

**Висновки.** Результати дослідження засвідчили окремі розбіжності у показниках залежно від національної приналежності студентів, що, вочевидь, відображає соціально-культурні особливості, менталітет та особливості національних систем освіти кожної країни. Вважаємо, що дистанційні заняття сприяють збереженню здоров'я та мотивують до здорового способу життя за умови свідомої самоорганізації студента та його ціленаправленої здоров'яформувальної поведінки.

## ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Ірина Войтович<sup>1</sup>, Василь Войтович<sup>2</sup>, Вікторія Петрович<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, [voytovych.iryna@vnu.edu.ua](mailto:voytovych.iryna@vnu.edu.ua);

<sup>2</sup>Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, [Voytovych.Vasyl@vnu.edu.ua](mailto:Voytovych.Vasyl@vnu.edu.ua);

<sup>3</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, [petrovich.vita@vnu.edu.ua](mailto:petrovich.vita@vnu.edu.ua)

**Вступ.** Щоденне перенавантаження, психоемоційна напруга, відсутність балансу між руховою та розумовою діяльністю, неправильна пріоритетність розподілу часу, погане довкілля та ін. негативно впливають на здоров'я населення, особливо дітей та молоді. Нині пропонується широкий спектр варіантів підвищення рухової активності шляхом відвідування спортивних секцій, гуртків чи фітнес-центрів, однак вони можуть бути платними та потребувати часу на дорогу до місця проведення занять.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення наукової методичної літератури та навчально-методичних матеріалів; опитування, метод теоретичного моделювання, аналіз і синтез отриманих даних.

**Результати дослідження.** Аналіз наукової літератури (Н. Белікова, С. Подубінська, О. Гречаний, Т. Круцевич, Н. Москаленко та інші) дозволив встановити, що найбільш доступним засобом підтримання достатнього рівня рухової активності для школярів є позакласні заняття з фізичної культури, які є безкоштовними і проводяться без зміни місця навчання.

В першу чергу ми розглядаємо секції, гуртки з фізичної культури, як засіб покращення як фізичного так і психо-емоційного самопочуття школярів, формування звички ведення здорового способу життя, а вже потім досягнення високих спортивних результатів. Велике значення у такій активності школяра мають педагоги, зокрема – вчителі фізичної культури, класні керівники. Вибір секції опирається на уподобання, інтереси школяра та не має примусових (обов'язкових) видів рухової діяльності. Дана форма заняття дозволяє дітям опанувати той вид спорту чи вид рухової активності, який їм подобається; або розвинути ту чи іншу фізичну якість.

Слід зауважити, що зацікавленість школярів до певних видів фізичної активності формується по різному, залежно від віку, мети, рекомендацій. Так, уподобання дівчат опираються на бажання мати гарну підтягнуту фігуру (займатись різновидами фітнесу: аеробіка, танці, пілатес) або ж схиляються до тих активностей чи видів спорту, які дещо раніше вважались суто «чоловічими», де переважає спортивний азарт, бажання показати найкращий результат (футбол, баскетбол, кросфіт тощо). Хлопці ж більш хочуть покращити статуру, відвідуючи тренажерний зал, підготуватись до служби в Збройних Силах України, або розвантажитись під час спортивних ігор. Також можливий варіант зміни вибору видів фізичної активності у межах одного заняття: різноманітні рухливі ігри, футбол, квести, робота на тренажерах, настільний теніс тощо.

На даний час, коли заняття спортом, фізичною культурою набуває популярності, завдання держави на місцевих рівнях через загальноосвітні навчальні заклади організувати доступні секції та гуртки для дітей тих спортивних напрямів, які викликають у них найбільше захоплення, бажання здійснювати рухову діяльність, приносять задоволення, мотивують, розкривають їх потенціал.

**Висновки.** Встановлено, що позакласні заняття з фізичної культури є хорошим, доступним засобом підвищення рухової активності школярів, однак питання покращення та удосконалення їх організації та методики проведення є досить актуальним та потребує подальших наукових досліджень.

## ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анатолій Вольчинський<sup>1</sup>, Ярослав Смаль<sup>2</sup>,  
Олександр Малімон<sup>3</sup>, Андрій Ковальчук<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaj65@ukr.net;

<sup>2</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент Академії рекреаційних технологій і права, м. Луцьк;

<sup>3</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я людини Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup>Асистент, суддя Міжнародної категорії з волейболу Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Рухова активність є природною потребою для кожної людини і, особливо, для дітей та молоді. Обов'язкові заняття з фізичного виховання студентів вищих закладів освіти в кількості 2-ох годин протягом тижня не можуть повною мірою поповнити дефіцит рухової активності, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Розв'язанню цього завдання сприяють самостійні заняття фізичними вправами, які сприяють не лише фізичному вдосконаленню, а й виховують морально-вольові якості. У зв'язку з цим особливого значення набуває розробка науково обґрунтованих рекомендацій для раціональної організації режиму праці й відпочинку студентської молоді, активного використання самостійних фізичних вправ. Важливу роль у розв'язанні цієї проблеми займає викладач фізичного виховання. Саме він прищеплює студентам смак до систематичних фізичних занять.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, опитування, тестування, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 22 студентки 1 курсу ВНУ імені Лесі Українки.

**Результати дослідження.** Оскільки під час тестування було визначено низький рівень рухової активності і фізичної підготовленості, то постало завдання – з'ясувати хто з дівчат займається самостійно фізичними вправами. В ході опитування виявлено, що лише троє (13,6 %) студенток в домашніх умовах виконують фізичні вправи, 15 (68,2 %) зацікавили самостійні заняття, проте вони недостатньо озброєні знаннями із фізичної культури, решта 4 респондентки (18,2 %) проявляли пасивність під час опитування. З метою підвищення рухової активності та покращення фізичної підготовленості ми запропонували на вибір студенток низку оздоровчих занять, які можна виконувати самостійно, зокрема: оздоровчий біг та ходьбу, вправи йоги, ритмічну гімнастику. Усі 22 респондентки виявили бажання самостійно займатися ритмічною гімнастикою. Враховуючи позитивне ставлення студенток до оздоровчих занять, нами розроблено комплекси для самостійних занять, наповнені різноманітними кроками, випадами, напівприсідами, махами, стрибками й танцювальними зв'язками, які попередньо студенти розучували на практичних заняттях із фізичного виховання. Самостійні вправи рекомендували виконувати під музичний супровід у середньому й повільному темпах, що ефективно впливає на емоційний стан та підвищує інтерес до занять. У кінці експерименту проведено повторне тестування фізичної підготовленості. Порівнюючи результати попереднього та повторного тестування, виявлено хороші показники за такими фізичними якостями, як гнучкість і сила. За результатами швидкості та спритності також спостерігаються помітні зрушення.

**Висновки.** Підвищення рухової активності студентів залежить від цілеспрямованого педагогічного процесу, спрямованого на покращення здоров'я і високу фізичну підготовленість. Успішне розв'язання цієї проблеми можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренуючий режим і носять розвиваючий характер. Розроблені нами комплекси самостійних занять ритмічною гімнастикою сприяли поліпшенню фізичної підготовленості першокурсниць.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ НА БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ЖІНОК 40–60 РОКІВ

Тетяна Гнітецька<sup>1</sup>, Світлана Савчук<sup>2</sup>, Тетяна Шукалович<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Savchuk.Svitlana@vnu.edu.ua;

<sup>3</sup>Студентка Волинського національного університету імені Лесі Українки, Shukalovych.Tetyana2018@vnu.edu.ua

**Вступ.** Встановлено, що в нашій країні спостерігається підвищений рівень демографічної старості. Так, частка осіб у віці 60-ти років в Україні складає 19 % й, за прогнозуванням, у 2030 році збільшиться до 24 %. Відомо, що заняття фізичною культурою і спортом суттєво впливають на сповільнення темпів старіння та підвищення якості здоров'я людей. Разом з тим, дослідження впливу різних видів спорту на показники фізичного стану й, зокрема на темпи старіння, залишається актуальною науковою темою. З цієї позиції нами було організоване дослідження порівняльної оцінки паспортного і біологічного віку у жінок, які займалися легкою атлетикою на рівні спорту вищих досягнень.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення літературних та інтернет джерел, методика оцінки біологічного віку В. П. Войтенко (антропо-фізіологічні дослідження: маси тіла, артеріального тиску, статичної рівноваги, анкетування суб'єктивної оцінки здоров'я); опитування; математична статистика.

**Результати дослідження.** У дослідженнях взяли участь 10 жінок Волинської області віком від 40 до 60 років ( $x = 48,5 \pm 2,51$  років), які займалися або нині займаються легкою атлетикою. Стаж занять жінок – від 9 до 25 років ( $x = 13,3 \pm 3,8$  років). Рівень спортивної майстерності: МСМК – 2 особи, МС – 2 особи, КМС- 5 осіб, I розряд – 1 особа. Дослідження проводилися у листопаді 2020 року.

В ході оцінки антропометричних, функціональних та рухових показників легкоатлеток отримані наступні результати: середні показники маси тіла обстежених складає  $65,2 \pm 7,6$  кг, систолічний артеріальний тиск в середньому по групі  $-112,0 \pm 8,72$  мм.рт.ст (в діапазоні 90-120 мм.рт.ст ), діастолічний –  $72,0 \pm 3,82$  мм.рт.ст. (в діапазоні 65-90 мм.рт.ст). Дані показники знаходяться в ідеальних нормах для даної вікової групи. Пульсовий тиск –  $40,0 \pm 10,00$  мм.рт.ст. – в середньому по групі може свідчити про належний стан серцево-судинної системи обстежених жінок. Тривалість балансування на одній нозі із закритими очима в учасників експерименту в середньому складає  $33,3 \pm 24,9$  с (в діапазоні 15–91 с), що можна вважати належним результатом. Середній бал суб'єктивної оцінки здоров'я у опитаних складає  $8,9 \pm 3,1$  балів, що відповідає «посередньому» стану.

Нашими дослідженнями встановлено, що середні по групі показники дійсного біологічного віку у обстежених жінок, ветеранів-легкоатлеток складають  $32,7 \pm 5,89$  років, належного біологічного віку –  $45,4 \pm 1,31$  років, відповідно, темп старіння у них складає  $-(\text{мінус})12,8 \pm 5,34$  років зі статистично достовірною відмінністю ( $p < 0,05$ ). Також, проведеним кореляційним аналізом виявлено залежність середнього рівня ( $r = 0,43$ ) впливу стажу занять легкою атлетикою на темпи зниження біологічного віку у жінок 40-60 років.

**Висновки.** 1. Нашими дослідженнями встановлено, що заняття легкою атлетикою на рівні спорту вищих досягнень протягом 9–25 років забезпечують достовірне зниження біологічного віку жінок 40–60 років в середньому на  $12,8 \pm 5,34$  років ( $p < 0,05$ ). 2. Встановлено, що зростання стажу занять легкою атлетикою має позитивне значення ( $r = 0,43$ ) для зниження темпів старіння жінок 40–60 років.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ЖІНОК 50–60 РОКІВ

Тетяна Гнітецька<sup>1</sup>, Надія Ковальчук<sup>2</sup>, Лідія Завацька<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua;

<sup>2</sup>Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kovalchuk.Nadiya@vnu.edu.ua;

<sup>3</sup>Кандидат педагогічних наук, професор Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, liz6050@ukr.net

**Вступ.** Аналіз літературних джерел свідчить, що тривалість життя українських жінок на вісім років коротша, з проявом прискореного старіння, ніж в середньому у країнах Європейського союзу. У світлі того, що заняття фізичною культурою є одним з важливих чинників профілактики передчасного старіння дослідження впливу занять оздоровчим фітнесом на зниження темпів старіння жінок зрілого та наступних вікових періодів має науковий інтерес.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення літературних та інтернет джерел, методика оцінки біологічного віку В. П. Войтенко (антропо-фізіологічні дослідження: маси тіла, артеріального тиску, статичної рівноваги, анкетування суб'єктивної оцінки здоров'я); опитування; математична статистика.

**Результати дослідження.** У дослідженнях взяли участь 10 жінок віком від 49,6 до 60,6 років ( $x = 57,3 \pm 2,97$  років), які займалися оздоровчим фітнесом на базі спортивного клубу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, під керівництвом фітнес-інструктора доцента Ковальчук Н. М. Стаж занять жінок – від 1 до 10 років ( $x = 5,8 \pm 1,68$  років), заняття проводилися 2 рази на тиждень по 60 хвилин.

В ході досліджень встановлено, що у обстежених жінок 50–60 років, які займаються оздоровчим фітнесом показники систолічного артеріального тиску в середньому складають  $131,0 \pm 4,08$  мм.рт.ст., (в діапазоні 110–150 мм.рт.ст., однак у 30,0 % жінок він перевищив допустиму норму), діастолічний –  $80,9 \pm 3,8$  мм.рт.ст., (в діапазоні 63–100 мм.рт.ст., з тим аспектом, що 20,0 % обстежених мали цей тиск вище норми), пульсовий тиск жінок у середньому по групі складає  $50,2 \pm 3,0$  мм.рт.ст. (в діапазоні 39–68 мм.рт.ст.), балансування на одній нозі із закритими очима в середньому триває  $16,3 \pm 4,54$  с (в діапазоні 12–45 с), маса тіла в середньому по групі –  $74,7 \pm 13,76$  кг (в діапазоні 52,5–94,9 кг) тощо. Встановлено, що наведені дані характеризується як допустимі для жінок 50–60 років. Середній бал суб'єктивної оцінки здоров'я у опитаних складає  $11,1 \pm 4,01$  балів, що відповідає «посередньому» стану. Зокрема, 60,0 % жінок оцінили своє здоров'я як посереднє, 20,0 % – як задовільне й, така ж кількість – (20,0 %), як добре. Ідеальної і незадовільної оцінок не виявлено.

Констатуючими дослідженнями встановлено, що середні по групі показники дійсного біологічного віку у обстежених нами жінок складають  $47,2 \pm 11,3$  років, показники належного біологічного віку –  $50,7 \pm 3,0$  років. Відповідно, темп старіння у обстежених нами жінок складає (-мінус)  $3,47 \pm 13,7$  років, однак різниця немає статистично значимої достовірності ( $p > 0,05$ ). Також, проведеним кореляційним аналізом виявлено залежність середнього рівня ( $r = -0,45$ ) зниження біологічного віку у жінок від зростання стажу занять фітнесом.

**Висновки.** 1. Нашими дослідженнями встановлено, що заняття оздоровчим фітнесом протягом  $5,8 \pm 1,68$  років забезпечують зниження біологічного віку жінок 50–60 років в середньому на  $3,47 \pm 13,7$  років ( $p > 0,05$ ). 2. Встановлено, що зростання стажу занять оздоровчим фітнесом має позитивне значення ( $r = -0,45$ ) для зниження темпів старіння жінок 50–60 років.

## ФЕСТИВАЛЬ ЛІТНЬОЇ СЕНЬОРИАДИ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ ЗАРАДИ ЗДОРОВ'Я»

Олена Дем'янчук<sup>1</sup>, Ірина Єрко<sup>2</sup>, Дарина Дем'янчук<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, [Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua](mailto:Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua);

<sup>2</sup>Кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму та готельного господарства Волинського національного університету імені Лесі Українки, [ierko@i.ua](mailto:ierko@i.ua);

<sup>3</sup>Студентка факультету філології та журналістики Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** В Україні спортивні фестивалі для людей поважного віку – явище нове й незвичне. Хоча в країнах Європи подібні заходи проводять протягом останніх 30 років. Головна їхня мета – залучити людей поважного віку та пенсіонерів до здорового й активного способу життя.

У 2013 році в Луцьку створили Університет третього віку, який об'єднує людей поважного віку та пропагує активне довголіття, в основі якого і є здоровий спосіб життя. У закладі популяризують рухові види діяльності, які дають можливість тримати свій організм у тонусі. Також вчать комп'ютерній грамотності, охочі відвідують ще й курси іноземних мов – англійської та польської, заняття арт-психологією і народної творчості.

Міжнародний фестиваль літньої сеньйоріади «Спорт для всіх заради здоров'я» – унікальний захід, якому немає аналогів в Україні.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; теоретичний аналіз і узагальнення нормативних документів та інтернет ресурсів.

**Результати дослідження.** Літня Сеньйоріада проводиться в місті Луцьку Волинської області, Україна і передбачає проведення спортивних змагань між людьми поважного віку у віці від 50 років, які належать до Університетів третього віку.

З кожним роком фестиваль набирає обертів. Так, у 2017-му на сеньйоріаду зареєструвалося 100 учасників, у 2018-му – понад 300, 2019-го – понад 400 (33 команди), у 2020-му – взяли участь спортсмени-аматори пенсійного віку в кількості 100 учасників переважно з Волинської області та Млинова (Рівненська область) (у зв'язку з пандемією). Команди з-за кордону приїхати цього року не змогли.

Участь у спортивних змаганнях беруть люди поважного віку – від 50+ до 80+, у планах організаторів запровадити категорію й 90+. Дебютував фестиваль відразу як міжнародний. У перший рік, на запрошення взяти участь, відгукнулися і приїхали команди з Польщі, Литви, Словаччини й Туреччини. На третю сеньйоріаду прибуло аж 12 команд закордонного представництва.

Головною метою фестивалю є залучення людей поважного віку до фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів. *Завдання* сеньйоріади: навчити людей поважного віку дбати про своє здоров'я, про свій хороший фізичний і психологічний стан; залучити людей поважного віку до спортивних змагань як одного з чинників їх активної життєвої позиції щодо ведення здорового способу життя; пропагувати серед людей поважного віку активний спосіб життя, що формує активне довголіття.

Спортсмени випробовують свої сили у різноманітних легкоатлетичних дисциплінах, велогонках, настільному тенісі, спортивному орієнтуванні, веслуванні на байдарках, дартсі, грі у шахи та шашки, різноманітних конкурсах.

**Висновки.** У поважному віці позитивне ставлення до життя не повинно змінюватися, але й виявлятися більш явно. Тому позитивні, не схильні до депресій люди, які ведуть активний спосіб життя, незважаючи на паспортний вік, довше зберігають суспільні контакти, і в цілому тривалість життя у них вища.

Все дуже банально: рух – це життя. Регулярно займаючись фізичними навантаженнями, ми інвестуємо у наше здоров'я.

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наталія Захожа<sup>1</sup>, Ольга Касарда<sup>2</sup>, Володимир Захожий<sup>3</sup>,  
Оксана Усова<sup>4</sup>, Мальчук Олександра<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, nata.zakhozha@gmail.com;

<sup>2</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup>Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>5</sup>Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Здоров'я студентської молоді поряд з їх соціальною зрілістю вимагає належних умов успішного навчання у вищих навчальних закладах, що зрештою позначається на рівні їх професійної придатності. Отже, на сучасному етапі суспільного розвитку нагальною потребою є не лише посилення професійної підготовки фахівців різного профілю, а й підвищення рівня їх фізичного стану. Важливо, щоб кожна людина бережно ставилася до свого здоров'я і фізичного розвитку, розуміла їхнє велике соціальне й особистісне значення, щоб засвоїла відповідні знання й засоби, які дають змогу цілеспрямовано впливати на фізичний розвиток і здоров'я, і робила це не примусово, а в результаті внутрішньої потреби у фізичному самовдосконаленні.

**Методи дослідження:** аналіз і систематизація науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет. Огляду піддані дисертаційні та монографічні дослідження, підручники, статті в науково-теоретичних і науково-практичних періодичних фахових виданнях галузі фізичного виховання і спорту; тези та публікації у збірниках матеріалів вітчизняних та зарубіжних наукових конференцій.

**Виклад основного матеріалу.** За результатами багаторічних досліджень та практичної діяльності у сфері фізичного виховання можна стверджувати, що методологічними засадами нової технології навчання з предмету «Фізичне виховання» повинні бути: вільний вибір студентами видів занять фізичними вправами та видами спорту; поглиблене вивчення основ теоретичних знань та практична підготовка у галузі оздоровчої фізичної культури; активне формування мотиваційної бази здорового способу життя і розуміння примату профілактики над лікуванням; орієнтація студентів на здатність творчо працювати в нових економічних умовах і конкурентній професійній діяльності; моральне й матеріальне стимулювання студентів-спортсменів та активних прихильників здорового способу життя. Ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання підвищиться за умови вмілого проведення не лише практичних занять, а й практикумів-консультацій, індивідуальних бесід тощо. Викладачі фізичного виховання покликані формувати спортивний стиль життя студентів і стверджувати в суспільній свідомості моду на здоров'я. Саме тут повинен проголошуватися культ фізично міцного й здорового тіла. За допомогою викладача студент може отримати консультацію для самостійних занять, раціонального харчування і загартування, психотренування і сімейного фізичного виховання; навчитися постійно піклуватися про збереження й зміцнення здоров'я всіма можливими методами й способами. Такий підхід до фізкультурної освіти студентів може принести суспільству більшу вигоду, ніж охорона здоров'я.

**Висновки.** Основним мотивом занять із фізичного виховання для багатьох студентів лишається формальна необхідність отримання заліку. Тому необхідно підвищувати моральні стимули у студентів, переконуючи їх у тому, що заняття фізичною культурою – це здоров'я, а фізична культура – частина загальної культури людини.



## ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Світлана Колесник<sup>1</sup>, Ольга Рода<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Аспірантка кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, kolesnyk.sv5@gmail.com;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olyska.roda@gmail.com

**Вступ.** У сучасних реаліях суспільно-економічного життя суспільства спостерігається значне зниження фізичної активності учнівської молоді, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я. Однією з причин низької фізичної активності є пасивне проведення вільного часу й невміння раціонально ним розпоряджатися. Це зумовлює проблему формування здорового способу життя учнів. Тому, проблема організації й проведення дозвілля з учнями є актуальною, потребує подальшого вивчення, розробки та впровадження дієвих форм і методів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» наголошено, що рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи. Тому заклади загальної середньої освіти повинні сприяти впровадженню фізичної культури в повсякденний побут учнівської молоді, завдяки широкому застосуванню урочних та позакласних форм занять в режимі дня, занять у фізкультурних гуртках, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки та ін.

Для покращення показників фізичної активності учнів вважаємо використання анімаційних технологій з фізичної культури. Вони включають різноманітні спортивні й рухливі ігри, змагання, тематичні заходи, що робить анімаційні програми більш насиченими, цікавими й корисними для зміцнення та відновлення здоров'я учнів.

Анімаційна діяльність спрямована на активне сприяння гармонійному розвитку особистості людини, на формування мотивації до різних способів самодіяльності, включаючи пошук нових форм вільного творчого проведення часу.

Аналіз літературних джерел показав, що анімацію розглядають як комплекс із розробки та надання спеціальних програм проведення вільного часу, організації розваг і спортивного проведення дозвілля.

У наукових працях спортивна анімація розглядається як оздоровчо-рекреаційна рухова активність розважального характеру для отримання задоволення та посилення мотивації до активного відпочинку як необхідної умови ведення здорового способу життя.

Анімаційні технології сприяють повноцінному відновленню фізичних та духовних сил, покращенню настрою, зняттю напруги та втоми, відновленню сил та здоров'я і, головне, підвищенню фізичної активності учнів.

На думку, О. Благій, О. Андреевої рекреаційний ефект анімаційних занять із дитячим контингентом залежить від методично правильно підбраного чергування навантажень і відпочинку з урахуванням фізіологічно очікуваного рівня рухової активності відповідно до віку дітей.

**Висновки.** Таким чином, використання анімаційних технологій у фізичній культурі дасть змогу залучити якомога більшу частину учнів до фізичної активності, тим самим, мотивуючи їх до ведення здорового способу життя.

## ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ЗДОРОВОГО ТА АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ

Сергій Козіброцький<sup>1</sup>, Павло Чикида<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації  
Волинського національного університету імені Лесі Українки [Kozibrotskyu.sergiy@vnu.edu.ua](mailto:Kozibrotskyu.sergiy@vnu.edu.ua);

<sup>2</sup>Аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки [Pavlochykida@gmail.com](mailto:Pavlochykida@gmail.com)

**Вступ.** Сучасне життя досить комфортне. Дедалі менше фізичних зусиль витрачає людина на задоволення повсякденних потреб. Малорухливий спосіб життя для багатьох стає звичним. Та слід пам'ятати, що постійне фізичне навантаження потрібне організму для росту й розвитку й збереження активного довголіття. Крім того, активний рух сприяє зміцненню здоров'я людини, підвищенню опірності хворобам. Важливий компонент концепції активного старіння – створення умов для підтримки здорового і активного способу життя літніх людей. Низький рівень рухової активності експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) відносять до одного з важливих факторів ризику для здоров'я і однією зі значних причин смертності. Особливу увагу фахівці ВООЗ рекомендують приділяти розробці спеціальних заходів з пропаганди і сприяння регулярного залучення до рухової активності осіб старшого віку.

**Методи дослідження:** аналіз психологічної та спеціальної літератури, офіційних документів довідкових матеріалів, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних).

**Результати дослідження.** Сучасні медичні дослідження підтверджують, що здоровий спосіб життя є запорукою гарного самопочуття навіть у зрілі роки. Усі знають вислів «Рух – це життя», але далеко не кожен застосовує його на практиці.

Дані про спосіб життя літніх людей свідчать про те, що лише невелика частка з них приділяє належну увагу регулярних занять фізичною культурою і спортом. Як показують дослідження, пенсіонери сьогодні здійснюють рухову активність в основному за рахунок виконання різних видів робіт, але не за рахунок занять спортом і фізичними вправами.

За даними ВООЗ, для профілактики захворювань серця необхідно займатися фізичною активністю щонайменше 150 хвилин на тиждень. Однак, якщо у вас сидячий спосіб життя, варто рухатися не менше години на день.

Наукові дані свідчать, що у людей, які займаються фізичними вправами, нижче ризик виникнення і розвитку серцево-судинних захворювань, різних хронічних хвороб, збільшується щільність кісткової тканини, знижується ризик опорно-рухової інвалідності. Емпіричні дослідження також свідчать про позитивний вплив фізичних вправ на психічне здоров'я людини. Також наголошується, що в результаті занять фізичними вправами у літньої людини нормалізується сон, зростає задоволеність життям і якість життя в цілому.

Крім індивідуальних переваг регулярна рухова активність здатна принести відчутний вигоду для суспільства в цілому, виражений у зниженні витрат системи охорони здоров'я, пов'язаних з медичною допомогою і інвалідністю. Згідно з оцінками ВООЗ, кожен долар, витрачений на стимулювання рухової активності, дозволяє системі охорони здоров'я заощадити в майбутньому 3,2 дол. Через зменшення витрат, пов'язаних з наданням медичної допомоги.

Однак, в Україні реалізація заходів, щодо підвищення рухової активності літніх людей здійснюється поки епізодично і ще не стала невід'ємною частиною соціальної політики ні на державному, ні на регіональному рівнях

**Висновки.** Таким чином, регулярна рухова активність – одна з важливих і необхідних компонентів активного довголіття, здатна істотно поліпшити якість життя літніх людей і принести користь суспільству в цілому.

## ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЛЮДЕЙ ТРЕТЬОГО ВІКУ

Ганна Леськів-Бондарчук

*Керівник фізичного виховання Кременецького лісотехнічного коледжу, anna\_leskiv@ukr.net*

**Вступ.** Процеси старіння супроводжуються змінами в організмі людей, осіб третього віку, що значною мірою відображається на їхній руховій активності. Проведений аналіз даних літературних джерел виявив зниження функціональних можливостей основних систем організму осіб літнього віку, що суттєво обмежує працездатність, суспільну активність людей цієї вікової категорії. Одним із ефективних методів поліпшення фізичного стану визначено фізичну активність.

**Методи дослідження.** Оскільки в умовах демографічного старіння суспільства, люди літнього віку стають однією із самих значних категорій населення, які активно беруть участь в економічному та соціальному житті, необхідно формувати теоретичну базу для розробки методів, що забезпечували б максимально тривале повноцінне життя людини.

**Результати дослідження.** Старість – період життя людини від втрати здатності організму до продовження роду до смерті, що характеризується погіршенням здоров'я, розумових здібностей, згасанням функцій організму.

Науковці зазначають що старіння кожної людини проходить індивідуально і характеризується типом старіння, темпом старіння, а з погляду структури старіння – співвідношеннями темпів старіння різних систем організму, тобто профілем старіння. Перевага дисиміляційних змін у тій чи іншій фізіологічній системі організму визначає тип старіння: серцево – судинний, ендокринний, нервовопсихічний, обмінний.

Профіль старіння представляє собою співвідношення темпів старіння різних органів і систем. Знаючи причини, механізми та основні напрямки функціональних змін організму людини у процесі старіння, можна запропонувати шляхи корекції вікових змін .

Серед факторів, що сприяють зміцненню здоров'я і довголіттю, важлива роль належить руховій активності. Але важливо вміти правильно підібрати різні вправи та організувати заняття для ефективною корекції вікових змін.

**Висновки.** Таким чином, при правильній методиці і організації роботи з людьми третього віку, фізичні вправи позитивно впливають на організм: покращують стан здоров'я і підвищують рівень працездатності. Фізичну культуру також можна використовувати, як засіб попередження і профілактики деякої групи захворювань основними з яких є захворювання суглобів і захворювання серцево-судинної системи.

## МІНІ-ФУТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Олег Мазурчук<sup>1</sup>, Анатолій Хомич<sup>2</sup>, Тетяна Павлік<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, oleg\_mot@ukr.net;

<sup>2</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент Луцького національного технічного університету;

<sup>3</sup>Магістрантка факультету фізичної культури спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Дисципліна «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти, що впроваджена лише на 1–2 курсах у кількості 2-ох годин протягом тижня, неспроможна забезпечити студентам необхідну кількість рухової активності. Вирішення цієї проблеми варто шукати в необхідності залучення студентської молоді до позанавчальних занять, тобто секційних.

**Методи дослідження:** аналіз і систематизація науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет, власні спостереження.

**Результати дослідження.** Функціональний стан організму та здоров'я, питання фізичної підготовленості студентів постійно розглядаються теоретиками фізичного виховання, педагогами, фізіологами, валеологами. Всі вони єдині в тому, що формування переконань особистості щодо важливості рухової активності у житті людини є провідним чинником виховання здорового покоління. До ефективних форм рухової активності студентів, що сприяє підвищенню функціональних можливостей і гармонійного розвитку особистості, належить міні-футбол. Ця гра – одна з найбільш доступних, популярних і масових засобів фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Вона займає провідне місце в загальній системі фізичного виховання учнів, студентів та дорослого населення. Крім того, міні-футбол є досить позитивним фактором виховання, оскільки колективний характер діяльності виховує почуття дружби, товарищескості, взаємодопомоги, розвиває цінні моральні якості. Цей вид фізичного вдосконалення добре прижився у студентському середовищі не лише серед юнаків, а й серед дівчат. Тому близько десяти років при кафедрі здоров'я та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки створено групу підвищення спортивної майстерності з міні-футболу серед дівчат. Заняття в секції проводилися 2 рази на тиждень і студентки з великим задоволенням їх відвідували. Проте, введення карантину в Україні в березні 2020 року змінило звичні форми й методи викладання навчальних дисциплін. Не стало виключенням в таких умовах і фізичне виховання, зокрема секційні заняття. Для нас це було досить складним завданням, тому що тренувальні заняття самостійно потребують неабияких психологічних та фізичних зусиль молоді, відповідальності та самомотивації. На нашу думку, це значно краще виходить, коли є постійний контроль та зворотній зв'язок з тренером. Проте, аби спортсменки не втратили фізичної форми, ми систематично надавали їм домашні завдання з фізичного виховання, пропонували різноманітні відеоролики для занять удома. Окремим студенткам важко було дисциплінувати себе, самостійно влаштовуючи повноцінні спортивні тренування. Проте, поступово більшість дівчат наполегливо включилися в домашні тренування, оскільки переконалися, що фізичні вправи не лише поліпшують спортивну форму, а й піднімають настрій та допомагають позбавитися негативного настрою в карантинних умовах. Взаємна праця не була марною. У вересні місяці секція відновила звичні тренування у стінах університету і спортсменки легко адаптувалися до звичних 2-разових тренувань протягом тижня.

**Висновки.** Дефіцит рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання може призвести до погіршення їх фізичного стану. Як ніколи, набула актуальності організація самостійної роботи студентів із фізичного виховання з метою підвищення їх рухової активності, фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я та поліпшення емоційного стану. Самостійні заняття студенток в умовах карантину сприяли підтримці їх фізичної форми та адаптації до звичних секційних занять у післякарантинний період.

## ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТОК 1–2 КУРСІВ

Вікторія Петрович<sup>1</sup>, Ірина Войтович<sup>2</sup>, Василь Войтович<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, [retrovich.vita@vnu.edu.ua](mailto:retrovich.vita@vnu.edu.ua);

<sup>2</sup>Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup>Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, [Voytovych.Vasyl@vnu.edu.ua](mailto:Voytovych.Vasyl@vnu.edu.ua)

**Вступ.** На якість життя впливає чимало чинників, важливе місце серед яких посідає рухова активність та харчування. Слід пам'ятати, що до 25 років ще незакінчені процеси росту та формування організму. Збалансоване та раціональне харчування – основний фізіологічний фактор зміцнення здоров'я. Найчастіше студенти харчуються вкрай нерегулярно. Розуміння значення харчування, уміння скласти раціон та поєднати його з руховою активністю дозволить вирішити проблеми, пов'язані із надлишковою масою тіла.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося шляхом анкетування студенток 1–2 курсів різних факультетів, які відвідували оздоровчі заняття з фітнесу 3 рази на тиждень. У дослідженні вивчалось ставлення дівчат до харчування як складової здорового способу життя. Виявилось, всі вважають, раціональне і повноцінне харчування є важливим компонентом їхнього способу життя. Але не всі знають та мають змогу правильно організувати власний режим дня. У щоденному раціоні дівчат переважають овочі, фрукти, молочні продукти, солодощі та страви з легкими вуглеводами. Всі студентки хотіли привести м'язи в тонус та знизити вагу. Частина з них (40,0 %) крім фізичної активності дотримувались вказівок щодо їх індивідуального режиму харчування. Ми розробили рекомендації відповідності енергоцінності раціону до енергозатрат. В повсякденному раціоні мають бути основні компоненти: білки, жири і вуглеводи з гармонійним поєднанням всіх чотирьох смаків: гіркого, солоного, солодкого і кислого. У 3–5-разовому режимі харчування збагаченому вітамінами, мікроелементами перевага повинна надаватися натуральним продуктам, вживанню достатньої кількості рідини. На початку та в кінці дослідження були зроблені заміри: обхватні розміри тіла та ваги.

Після 4-х тижнів експерименту виявилось, що у всіх хто серйозно та відповідально підійшов до поставленої мети, хто чітко дотримувався рекомендацій, знизилась вага, змінились обхватні розміри тіла та покращилось самопочуття. Крім того, студентки виявили бажання і надалі так харчуватись. У тих, хто не зміг організувати себе в харчуванні, а тільки 3-чі на тиждень відвідував тренування, зміни виявились незначні.

**Висновки.** Встановлено, що правильний режим харчування студенток порушують такі чинники: надто швидкий темп сучасного життя (10,5 %), зростання популярності продуктів харчування швидкого приготування (6,5 %), відсутність вільного часу (21,5 %), матеріальне забезпечення (18,0 %) та відсутність знань про раціональне харчування (43,5 %).

Отже, споживання високорафінованих продуктів, порушення режиму харчування; малорухомих спосіб життя (гіпокінезія, гіподинамія) може призвести до захворювань органів травлення, нервових стресів та неврозів, втомлюваності та поганого засвоєння матеріалу, що у свою чергу веде до неякісної підготовки майбутнього спеціаліста. Важливо – збалансованість раціону. Добова витрата енергії повинна повністю покриватися за рахунок енергії, отриманої з їжі.

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТЕНІСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анастасія Прокопенко

*Викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України, Prokopenko\_N@ukr.net*

**Вступ.** Однією із важливих умов збереження здоров'я і підвищення рівня фізичного стану дітей є рухова активність. Рухова активність є природною для дітей молодшого шкільного віку та задовольняє біологічні, соціальні, особистісні потреби молодших школярів.

Високий рівень гіподинамії дітей спонукає розглядати потенціал різних видів спорту у напрямку оздоровлення дітей шкільного віку. Найбільшою популярністю користуються спортивні ігри, що визначається високою емоційністю та високим рівнем зацікавленості дітей у даному виді діяльності, серед яких особливе місце займає теніс.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

**Результати дослідження.** Використання рухової активності під час дозвілля у сфері фізичної культури та спорту здійснюється шляхом реалізації спортивних заходів, впровадження фітнес-технологій, спортивної анімації та інших видів рекреації.

Діти молодшого шкільного віку в позаурочний час віддають перевагу таким видам спорту: 30 % займаються гімнастикою та танцями, 26,7 % – єдиноборства, 10 % – плавання, 6,6 % – займаються тенісом та по 3,4 % дітей молодшого шкільного віку займаються роликami та у секціях спортивних ігор.

За даними досліджень, гра в теніс, порівняно з іншими спортивними іграми, здійснює значний вплив на гармонійний фізичний розвиток, розвиток усіх рухових якостей, пам'яті та органів чуттів. Одним із ефективних засобів підвищення рухової активності для дітей молодшого шкільного віку можуть бути заняття з міні-тенісу.

Регулярні заняття тенісом добре впливають на багато систем організму, зокрема розвивають дихальну систему. Під час гри в теніс зростає споживання кисню до 2–3 л·хв<sup>-1</sup>. Навіть при невеликих фізичних навантаженнях зміни дихання чітко виражені. При грі в теніс кількість подихів на хвилину можуть становити 30–40. При збільшенні навантажень зростає і швидкість кровотоку. Так, в спокої за 1 хв через серце проходить 4–5 л крові. А при грі в теніс воно здатне перекачувати до 35 літрів крові за 1 хв.

Дуже важливим фактором при грі в теніс є баланс тіла. Володіння такою здатністю дозволяє дитині максимально повно використовувати та реалізовувати свої фізичні можливості.

**Висновки.** Результати теоретичного аналізу свідчать про те, що спеціально організована позашкільна рухова активність найкраще задовольняє потреби дитини в русі та формує особистість школяра. Науковці наголошують на необхідності залучення молодших школярів до фізкультурно-оздоровчих занять, оскільки вони позитивно впливають на розвиток та функціональний стан дітей молодшого шкільного віку.

Одним із основних підходів до розв'язання проблеми підвищення рухової активності дітей може стати організація занять фізичною культурою та спортом у позашкільний час, зокрема використання елементів тенісу.

## НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЖІНОК: РЕТРОСПЕКТИВНИЙ ОГЛЯД

Володимир Санюк<sup>1</sup>, Надія Ковальчук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, [saniuk.volodymyr@vpu.edu.ua](mailto:saniuk.volodymyr@vpu.edu.ua);

<sup>2</sup>Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, [Kovalhuk1175@gmail.com](mailto:Kovalhuk1175@gmail.com)

**Вступ.** Кожна жінка хоче бути здоровою та красивою. Але здоров'я та краса не завжди є даром природи, а зазвичай буває результатом систематичної роботи над удосконаленням свого організму. Елліни перші в історії усвідомили роль фізичної культури у формуванні здорового, сильного і гарного тіла. Зростанню популярності занять фізичною культурою серед жінок сприяв випуск популярної та науково-методичної літератури, в якій давались рекомендації по боротьбі за здоров'я, пропонувались цілісні системи тренувань та стилю життя. Ми поставили за мету прослідкувати динаміку розкриття проблеми фізичної культури жінок у популярних та науково-методичних виданнях другої половини ХХ століття.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-популярної, науково-методичної літератури з означеної теми.

**Результати дослідження.** На початку 60-х років ХХст. на території СРСР почала вимальовуватись проблема фізичної культури жінок. В журналах для жінок окремі сторінки знайомили читачок з гімнастичними вправами, які попереджують розвиток сутулості та інших недоліків статури, сприяють формуванню гарної ходи і виразності рухів та ін. Г. Воячкова в основу своєї книги для жінок поклала метод американського лікаря Менсендик. Важливим принципом цього метода є свідомою робота нервово-м'язевої системи під час фізичних вправ. Автор розробила вправи для домогосподарок, жінок, які працюють стоячи, сидячи і навіть для жінок зайнятих у сільському господарстві. З розвитком науково-технічного прогресу виникає жіноча оздоровча гімнастика, яка доступна практично всім. Набір спеціальних вправ дозволить жінкам, які нею займаються, до глибокої старості зберегти нормальну вагу, стрійну фігуру, хорошу працездатність та бадьорість. Сандра Розенцвейг пропонує жінкам різні форми рухової активності, дає поради щодо раціонального харчування та контролю за руховим режимом. Серія публікацій для жінок присвячена наслідкам гіподинамії – целюліту. Значна роль у профілактиці цього захворювання та боротьби з ним відводиться фізичним вправам. Професор Б. В. Сермеєв вважав, що найбільш доступною формою занять фізичною культурою можна вважати самостійні заняття. При умові правильної організації вони можуть стати засобом для підтримання здоров'я і працездатності, краси тіла і бадьорості духу. А займатися самостійно, на його думку, можна будь де: у власній квартирі, на майданчику біля будинку, на березі річки, у лісі та ін.

**Висновки.** Необхідність щоденних занять фізичними вправами продиктована недостатнім об'ємом інтенсивної рухової активності сучасних жінок. Пошуки шляхів її підвищення почали закордонні науковці. Результати їхньої праці були висвітлені у науково-популярних виданнях доступних широкому загалу жінок. Вирішення проблеми фізичної культури жінок, як засобу збереження здоров'я та краси, було продовжено у працях вітчизняних науковців.

## СЕКРЕТИ АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ

Вікторія Синячок<sup>1</sup>, Вікторія Спужак<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Студент Харківського національного педагогічного університету імені Григорія Сковороди, vika2014.v163@gmail.com;

<sup>2</sup>Старший викладач кафедри Харківського національного педагогічного університету імені Григорія Сковороди

*«Купити здоров'я не можна, його можна тільки заробити своїми власними постійними зусиллями. Тільки наполеглива і наполеглива робота над собою дозволить кожному зробити себе енергійним довгожителем, насолоджуватися нескінченним здоров'ям. Я сам заробив здоров'я своїм життям. Я здоровий 365 днів на рік. У мене не буває ніяких хвороб, втоми, дряхлості тіла. І ви можете добитися таких результатів!».*

(Поль Брегг).

**Вступ.** Здоров'я і довголіття = активне довголіття = можливість і в 80 років ходити в походи в гори, і рюкзак в 40 кг такий же легкий, як і 40 років тому = ревматизм, радикуліт і аритмія залишаються тільки в теорії = ви встигаєте відвідати всіх своїх правнуків, бігаєте наввипередки з онуками, граєте з ними в футбол, плаваєте в річці = велотур в 1000 км приносить вам задоволення, а не розчарування від того, що ви не в змозі в нього поїхати = в 50 років ви не думаєте про пенсію і як ви нарешті відпочинете, а будете нові грандіозні плани = якщо ви приїхали на гірськолижний курорт, то на трасу ви приходите першими, а йдете останніми = хороша пам'ять і світлий розум з вами в будь-якому віці. Цей список можна продовжувати до нескінченності.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** У молодості та зрілості людина зазвичай не замислюється про своє здоров'я, наївно вважаючи, що і через роки вона буде такою ж бадьорою і витривалою. Лише розмінявши шостий десяток, вона починає розуміти, що можливості у неї вже не ті, що раніше, коли вона не боялась будь-яких навантажень: дають про себе знати хвороби і проблеми, які властиві людям цього віку. Багато хто вважає, що в такому випадку залишається тільки змиритися з неминучою, як їм здається, старістю, а тому, перестають вести активний спосіб життя і приймають безліч ліків, щоб допомогти своєму організму перейти на новий режим. На жаль, це вельми поширена помилка.

Хоча в літньому віці починають згасати деякі фізіологічні функції, відбувається і зустрічний процес: організм активно чинить опір негативним явищам, використовуючи запас життєвих сил, який передбачений спеціально для цього періоду самою природою. Тому, всі зусилля повинні спрямовуватися на продовження активності аж до глибокої старості. Насамперед необхідна рухова активність, оскільки в цьому випадку органи, м'язи і судини залишаються здоровими набагато довше.

Звичайно, перелік специфічних захворювань літніх людей широкий, але деяким з них можна з успіхом запобігти, а інші вилікувати за допомогою раціонального харчування, активного способу життя, немедикаментозних методів лікування і фізичних вправ. При лікуванні серйозних хвороб без ліків не обійтися, і все ж спочатку слід розібратися в специфіці захворювань: адже тільки маючи достатньо повне уявлення про особливості перебігу тієї чи іншої хвороби, можна стати активним помічником свого лікаря.

Можна сказати, що для збереження активності і смаку до життя потрібно брати до уваги не тільки мінуси, але й плюси похилого віку, які, звичайно ж, існують. Секрет здорового довголіття полягає в тому, щоб уникнути ускладнень, характерних для «осінньої» пори життя, і з максимальною ефективністю використати її переваги.

**Висновки.** Дослідження дозволило виявити загальні принципи, які допомагають людям доживати до віку за 80 років. Ці принципи формулюються вельми стисло: не курити; не зловживати алкоголем; не захоплюватися ліками; вести активний, діяльний спосіб життя; проводити більше часу за межами міста, на природі; зберігати душевну рівновагу.



## ПРІОРИТЕТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПОКРАЩЕННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ІЗ ХВОРОБОЮ ПАРКІНСОНА

Ірина Соверда

*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, iysoverda@ukr.net*

**Вступ.** У наукових дослідженнях 21 століття зазначається, що одне із першочергових завдань сучасної науки повинен бути пошук шляхів для належного формування, зміцнення та збереження здоров'я людей всіх верств населення. Основними детермінантами цього питання стало: різке зростання негативного впливу гіпокінезії, яке обумовлене впровадженням автоматизованого виробництва; підвищенням комфортності транспортних засобів, побутової техніки, комунальних послуг; збільшенням частки розумової праці у структурі трудової діяльності; стресові ситуації та психоемоційні навантаження. Як результат, виникає ряд хронічних захворювань, який непосильно збільшується і стає причиною смертності людей. Різко збільшується перелік захворювань, в тому числі – центральної нервової системи, до одних із яких належить хвороба Паркінсона. Не дивлячись на те, що недуга вивчається уже 200 років, достеменно причин, а головне засобів, які могли б подолати її повністю не знайдено. Проте, за цей не короткий період проведено низка досліджень і виокремлено ряд засобів, які допомагають покращити якість життя людини із таким діагнозом, допомогти підтримати рухову активність на необхідному рівні для власного обслуговування у повсякденному побуті.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативних документів; систематизація, порівняння, узагальнення теоретичної інформації.

**Результати дослідження.** Оцінюючи сьогоденні досягнення науки із цієї проблематики, можна впевнено констатувати, що ідеальний засіб для лікування хвороби Паркінсона має уповільнювати прогресування захворювання, тобто найкращим результатом у боротьбі з цією хворобою є сповільнення процесу розвитку хвороби і підтримка потрібного для повсякденного побуту достатнього рівня фізичної активності. Всі засоби у боротьбі із недугою поділяються на чотири групи: 1) народні засоби; 2) фізичні вправи; 3) медитація та аутотренінг; 4) медикаменти. Серед вище зазначених ми вбачає фізичні вправи при правильному виконанні найбезпечнішими, дієвими у цьому питанні, оскільки хвороба Паркінсона не в залежності від стадії свого розвитку впливає на фізичний стан хворого, зокрема серед перших супутніх симптомів спостерігається у хворого повільність (акінезія) і скутість рухів, що стають великою перепоною для нормального життєдіяльності людини. Належний рівень фізичної активності надасть можливість призупинити або хоча б відтермінувати виникнення інших ознак, таких як порушення сну, закрепи, депресії, слабкість, тривога, розлади вегетативної нервової системи (поступальне запаморочення, сіалорея, нетримання сечі, сексуальна дисфункція), когнітивних порушень.

**Висновки.** Отримані дані свідчать про необхідність розробки різноманітних систем фізичних вправ і їх адаптацію для людей із хворобою Паркінсона, оскільки вони, в свою чергу, значно покращують якість їхнього життя і допомагають уникнути медикаментозної залежності і стрімкого прогресування недуги.

## ПЛАВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ

Іван Сомов

*Аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки, Somovd@ukr.net*

**Вступ.** Внаслідок розвитку інформаційних технологій, автоматизації праці, процесу урбанізації збільшується число людей, чию роботу сміливо можна назвати сидячою, а життя, як результат, – малорухомим. Такий стиль життя сповільнює метаболізм та призводить до ожиріння, страждає серце, поступово кістки втрачають свою міцність, а суглоби – рухливість. Через відсутність навантажень ослаблюються м'язи. Малоактивні люди більш схильні до різних хвороб та передчасному старінню.

**Методи дослідження:** аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, офіційних документів довідкових матеріалів, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних).

**Результати дослідження.** Користь води для людського організму безспірна. Зайняття спортом у воді в десятки разів збільшує цю користь. Практично немає категорії людей, яким протипоказане плавання та виконання хоча б легких фізичних вправ у воді. Зайняття спортом на суші стає проблематичним для людей з серцево-судинними захворюваннями, проблемами хребта та опорно-рухового апарату. Вода дає можливість знизити навантаження на суглоби, серцевий м'яз та стінки судин.

У 2017 році британська компанія Amateur Swimming Association провела масштабне дослідження, щодо впливу плавання на людину. Його результати підтвердили, що заняття у воді покращують якість життя людей у будь-якому віці: Дітям від 3 років допомагає швидше розвиватися. Дорослим (18+) надає сили, зміцнює здоров'я і допомагає боротися із стресом. Людям старшого віку (65+) плавання дозволяє залишатися фізично активними і психологічно стійкими. Крім цього, вченими було доведено, що плавання є чудовою альтернативою важким фізичним навантаженням для людей з гіпертонією, артритом або ожирінням. Корисно плавати і вагітним жінкам. Якщо під час бігу людина зазнає ударного навантаження, то у воді тіло знаходиться ніби у невагомості. Між тим плавання дозволяє добре натренувати тіло.

Плавання сприяє підвищенню сили дихальних м'язів і збільшення їх тонуусу, підсилює вентиляцію легень. В результаті занять плаванням збільшується життєва ємкість легень і підвищуються функціональні можливості дихальної системи, збільшується кількість і еластичність альвеол.

У регулярно плаваючих людей зростає сила серцевих м'язів, збільшується потужність серця (обсяг крові, виштовхується серцем за один цикл його діяльності), кількість серцевих скорочень у хвилину зменшується. Плавання сприяє посиленню діяльності серцево-судинної системи, але при цьому робота серця протікає в сприятливих умовах. Тиск води полегшує відтік крові від периферії до серця. Тому заняття плаванням показані літнім і навіть людям з ослабленим серцем.

Заняття плаванням роблять позитивний вплив на стан центральної нервової системи, сприяють формуванню врівноваженого і сильного типу нервової діяльності. Плавання тонізує нервову систему, врівноважує процеси збудження і гальмування, покращує кровопостачання мозку.

Плавання – ефективний засіб загартовування, воно підвищує стійкість до впливу низьких температур, і отже робить організм менш сприйнятливим до простудних захворювань. В результаті зміни складу крові при заняттях плаванням підвищуються захисні властивості імунної системи, що збільшує опірність інфекціям.

**Висновки.** В результаті аналізу теорії та практики з окресленої проблеми ми дійшли висновку, що фізичні вправи у водному середовищі є ефективним засобом фізичної підготовки, загартовування, профілактики хвороб, а отже і підвищення життєвого тонуусу організму і тривалості життя.

## ОБСЯГИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ В ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Ігор Сухенко

*Кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля fv.suhenco@gmail.com*

**Вступ.** Аналіз робіт багатьох науковців і наші власні дослідження вказують на те що з кожним роком у абітурієнтів, які поступають навчатися до вищих навчальних закладів (ВНЗ), погіршується стан індивідуального здоров'я, та показники їх фізичної підготовленості. Ці факти викликають тривогу та занепокоєння, і за майбутнє молоді, і за благополуччя нашої незалежної країни. Тому що саме здорова молодь це запорука розвитку і процвітання будь-якої цивілізованої держави. Одною з причин цих негативних проявів може бути зневажливе ставлення до різних видів фізичної активності в період навчання в середній школі (СШ).

В дослідженні ми поставили за мету розглянути, чи займалися учні фізичними навантаженнями, перебуваючи вдома (за винятком занять у спортивних секціях, гуртках тощо), до вступу у ВНЗ.

**Методи дослідження:** аналіз фахових джерел, опитування методом анкетування, узагальнення і систематизація одержаних даних, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У дослідженні приймали участь студенти першого-третього курсів, Навчально-наукового інституту економіки і управління. Кількість респондентів: юнаки – 16 осіб, дівчата – 40 осіб. Разом 56 учасників.

У першому питанні в анкеті, необхідно було надати інформацію: «Навчаючись у СШ, чи виконували Ви фізичні навантаження пов'язані зі спортивною діяльністю, перебуваючи вдома»? Варіанти відповідь на питання: Так або Ні.

Стосовно другого запитання, яке розкривало перше, студентам необхідно було відповісти: «Які з видів фізичних навантажень при цьому Ви використовували»? Студентам пропонували декілька варіантів відповідей:

- а) ранкова гімнастика;
- б) вправи загально-фізичної підготовки;
- в) різні оздоровчі заняття (аеробіка, йога, дихальні вправи та інше);
- д) як що виконували інші форми навантаження, опишіть свої варіанти.

На перше питання відповідь «Ні» дали четверо юнаків (25%), і семеро дівчат (18%) (одна з них віднесена до СМГ). Результати вибору способу фізичних навантажень респондентами наведено в таблиці 1.

*Таблиця 1*

### Виконання фізичних навантажень респондентами позанавчальним процесом у середній школі (за винятком занять у спортивних секціях, гуртках тощо)

	ранкова гімнастика чол., %	вправи ЗФП чол., %	оздоровчі заняття чол., %
Юнаки n=12	4 (33)	11 (92)	3 (25)
Дівчата n=33	13 (39)	17 (52)	13 (39)

**Висновки.** За результатами проведеного опитування, більшість студентів у період навчання в середній школі, перебуваючи вдома, займалися фізичними вправами. Як форму навантаження, найчастіше вони використовували загально-фізичні вправи. Стосовно виконання і ранкової зарядки, і оздоровчих занять, їх виконували майже однакова кількість респондентів, але надавали цим заняттям значно менше часу, порівняно з вправами ЗФП.

Отже, можна дійти загального висновку, що в період навчання в середній школі, майбутні студенти здебільшого вели активну фізичну діяльність у позанавчальний час, перебуваючи вдома, усвідомлюючи, що фізична активність це запорука здоров'я і довголіття.

## ПІДТРИМАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ПРОЯВ ОСОБИСТОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ЯКІСТЬ ЗДОРОВ'Я

Наталія Терентьєва

*Доктор педагогічних наук, професор Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, nataterentyeva@gmail.com*

**Вступ.** В умовах зниження фізичної активності значної частини населення через карантинні обмеження у зв'язку з майже річним терміном розповсюдження світом COVID-19 спостерігається і значне загострення інших захворювань, спричинених зменшенням фізичних навантажень на організм та обмеженням рухової активності як наслідок переходу на дистанційні та змішані форми діяльності. Карантинні обмеження мали зменшити темпи захворюваності населення, але спричинили сплеск серцево-судинних захворювань, захворювань на діабет, надмірну вагу, легеневу недостатність, остеохондроз тощо.

**Методи дослідження:** контент-аналіз, спостереження, власний досвід.

**Результати дослідження.** І хоча фахівці наголошують на необхідності дотримуватися коректного рухового режиму і в умовах карантинних обмежень, надаючи практичні поради з урахуванням реалій сьогодення, констатуємо, що це мало сприяє покращенню стану здоров'я населення. Обмеження спричинили стрес, стрес – негативне ставлення до дійсності і відповідно, певну апатію й самообмеження, зокрема й на здійснення рухової активності, якщо це пов'язано з можливим перетином з потенційно хворими людьми. Спостерігаємо замкнене коло, коли обмеження, спрямовані на скорочення кількості інфікованих на COVID, спричинили погіршення здоров'я населення через зменшення рухової активності. Полягатись суто на свідомість і самосвідомість громадян щодо їх фізичної активності – з одного боку, є засвідченням довіри до населення, з іншого – неспроможності урядових інституцій забезпечити умови для забезпечення належного стану здоров'я (не пов'язаного з пандемією).

З досвіду роботи у вітчизняних закладах вищої освіти зазначимо, найбільш фізично активними є студенти факультетів фізичного виховання, що пов'язано зі специфікою їх діяльності, оскільки передбачено постійні тренування. Проте студенти інших факультетів переважно ведуть малорухливий спосіб життя, чому певною мірою сприяє дистанційна форма організації освітнього процесу.

Щодо викладачів, то дистанційна і змішана форми збільшили час, який проводиться за комп'ютером (ноутбуком, планшетом, іншими гаджетами), оскільки обсяг роботи значно зріс, що спричинило глобальне зростання гіподинамії і, відповідно захворювань, включаючи й погіршення зору, перевтому, апатію внаслідок збільшення стресових ситуацій, дострокове професійне вигорання тощо.

**Висновки.** Забезпечення належного стану здоров'я – то є особистісна дія та відповідальність. В контексті особистісних ініціатив зазначимо просвітницьку діяльність членів Міжнародної академії культури безпеки, екології і здоров'я – поширення фахівцями коректної інформації щодо здоров'я-збереження в реальних умовах сьогодення, проведення конференцій різного рівня; широко – та вузькоспеціалізованих семінарів-практикумів щодо застосування конкретних технологій для покращення здоров'я. Зауважимо, що підтримка належного стану власної рухової активності – запорука покращення якості власного життя та життя найближчого оточення.

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДИНИ

Анастасія Харченко

*Здобувач освіти першого (бакалаврського) рівня III курсу, спеціальності 014 – «Середня освіта», галузі знань – «Образотворче мистецтво», факультету мистецтв, Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди; asya.kharchenko2001@ukr.net*

**Вступ.** Питання фізичної активності людини є актуальним на сьогоднішній час, особливо у сучасних реаліях. Через сидячий спосіб життя, лінь, велику кількість стресу люди забувають про важливість фізичної активності під натиском більш важливих проблем. Недолік інформаційної обізнаності у цьому аспекті здорового образу життя не дозволяє людям замислюватися про це, як про реальну проблему. Питання фізичної активності є не тільки дуже важливою проблемою сучасності, але й майбутнього, бо життя невпинно продовжується у своєму бурхливому ритмі, а проблеми зі здоров'ям продовжують рости разом з ним.

**Методи дослідження:** спостереження за студентами, виявлення проблемних середовищ, виявлення студентів, що мають проблеми з достатнім рівнем фізичної активності. Складання опитування для студентів групи дослідження задля виявлення проблемних аспектів та подальшого порівняння результатів та фактів, які сприяють формуванню проблеми з нестачею фізичної активності.

**Результати дослідження.** Актуальність інформування майбутніх педагогів щодо запобіжних заходів задля підтримки достатнього рівня фізичної активності. Виявлення витоків та можливих небезпек середовища, які є джерелами виникнення проблеми. Визначався рівень фізичної активності студентів. Предметом дослідження було формування у студентів поняття про достатній та необхідний рівень фізичної активності. Водночас формувалися завдання наукової роботи, які в подальшому формували актуальність нашого дослідження. Складання опитування для студентів групи дослідження задля виявлення проблемних аспектів та подальшого порівняння результатів та фактів, які сприяють формуванню проблеми з нестачею фізичної активності. Спостереження може проводитися у вигляді впровадження фізичних вправ впродовж дня серед різних вікових груп. Спостереження є безпосереднім та супроводжується обговоренням. Емпірична перевірка результатів: узагальнення та опис отриманих результатів дослідження з їх подальшим детальним вивченням.

**Висновки.** Актуальність впровадження в практичну діяльність покращень умов життя та навчання студентів, систематизація заходів, що попереджають нестачу фізичної активності та запобігають виникнення подальших проблем зі здоров'ям студентів.

## ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВТОМИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Жанна Цимбалюк<sup>1</sup>, Катерина Семенчук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, [tzymbaliuk.zhanna@gmail.com](mailto:tzymbaliuk.zhanna@gmail.com);

<sup>2</sup>Студентка Українського мовно-літературного факультету Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, [katesem666@gmail.com](mailto:katesem666@gmail.com)

**Вступ.** Для сучасного уроку в школі характерним є поєднання психологічного, статичного та динамічного навантаження на окремі органи й системи та на організм у цілому. Будь-яка робота, що виконується без перерви на відпочинок, розвиває втому, знижує функціональні можливості організму. Усе це негативно впливає на здоров'я дитини.

**Методи дослідження:** теоретичні методи (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет).

**Результати дослідження.** Фізкультхвилинки являють собою короткотривалі перерви приблизно на 2–3 хвилини, під час яких учні виконують деякі нескладні вправи. Такі перерви не мають на меті лише допомогти учням розім'яти тіло й відволіктися, сприяють більшій концентрації уваги і запобігають перевтомі.

На уроках учням доводиться багато писати. Під час писання значне навантаження отримують дрібні м'язи кисті руки, що працює, м'язи верхніх кінцівок. Наявне відчуття втоми, що спричинене напруженою роботою в цей час, вимагає проведення фізкультхвилинок для позбавлення втоми дрібних м'язів кисті, для позбавлення втоми м'язів рук та тулуба (шийного відділу хребта).

Тривале перебування в одноманітній позі, відсутність м'язових напружень і механічне здавлювання кров'яних судин задньої поверхні стегна у положенні сидячи знижує на уроці інтенсивність кровообігу у дітей, погіршує кровопостачання головного мозку, ускладнює його роботу. Усе вищезазначене створює передумови для розвитку в учнів відхилень у стані здоров'я – порушення постави, підвищення артеріального тиску, накопичення зайвої ваги, збільшення ризику виникнення захворювань серцево-судинної системи та органів дихання, порушення обміну речовин.

Більшість інформації про навколишній світ людина отримує за допомогою органів зору. Навантаження на очі у сучасної дитини величезне, а відпочивають вони лише під час сну. З кожним роком навчання у школярів підвищує необхідність переробляти більший обсяг зорової інформації, тому зоровий апарат учня відчуває постійне перенапруження. Особливого значення набуває проведення на уроках профілактичних комплексів вправ для очей. Значне навантаження під час уроків отримують органи слуху. Надмірне перенапруження органів слуху, за даними вчених, негативно впливає на роботу органів зору.

На багатьох уроках учні інформаційно перевантажуються. Розумова праця пов'язана зі значним навантаженням на вищі відділи центральної нервової системи і психічні функції організму учня. При розумовій діяльності на уроці на фоні обмеження рухової активності у школярів скорочується потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збуджуваність нервових центрів і, як наслідок, розумову працездатність. Відчуття втоми, що спричинене напруженою роботою, наявне й попереджає про труднощі, які з'явилися в організмі учня. Тривала стійка увага, яка вимагається на уроці, зникає, що приводить до недостатньої активності учнів. Для вирішення цієї проблеми під час фізкультхвилинок застосовуються активні, фізично інтенсивні вправи, вправи на увагу.

**Висновки.** Фізкультхвилинки необхідно перетворити на корисну звичку.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ 6–9 РОКІВ

Наталія Чупрун<sup>1</sup>, Тетяна Кравченко<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму Університету Григорія Сковороди в Переяславі», [chuprunn@ukr.net](mailto:chuprunn@ukr.net);

<sup>2</sup>Доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Університету Григорія Сковороди в Переяславі», [kravchenko19tanya@gmail.com](mailto:kravchenko19tanya@gmail.com)

**Вступ.** Розробка інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, в наданні якісних освітніх і виховних послуг фізкультурно-спортивного і оздоровчого напрямів є особливо актуальною для вирішення нагальних проблем зі здоров'ям підростаючого покоління України. Оскільки, в умовах технічного прогресу різко знижується рухова активність дітей, яка необхідна для нормального росту та розвитку.

**Мета дослідження** – дослідити вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей 6–9 років.

Для вирішення поставлених питань використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент. З метою визначення і оцінки фізичного стану дітей визначали наступні показники: антропометричні; фізіологічні: ЖЄЛ; ЧСС; АТс і АТд; оцінка рівня фізичного здоров'я за індексами: Руф'є, Скібінського, Шаповалової, Кетле 2; фізичної підготовленості (стрибок у довжину з місця, (см); нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см); шпагат поперечний, (см); стрибок угору з місця, (см); біг 30 м., (с)). Методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Науковці наголошують на необхідності формування здоров'я з раннього дитинства. Сучасні фахівці розглядають формування здоров'я дитини в трьох аспектах. Перш за все, це формування оптимальної гармонійної конституції шляхом постійного контролю розвитку дитини та управління ним. Другий аспект у формуванні фізичного здоров'я дитини – це постійне нарощування енергетичного потенціалу, функціонального резерву шляхом застосування тренувальних впливів. Третій аспект тісно пов'язаний із другим і передбачає неспецифічну профілактику захворювань. У більшості досліджень, проведених науковцями в Україні в останнє десятиріччя, наголошується на необхідності докорінної перебудови всієї системи фізичного виховання, адже існуючі методи, форми та засоби роботи виявляються неефективними та застарілими в сучасних умовах.

Слід зазначити, що останнім часом спостерігається велика кількість робіт, присвячених пошуку інноваційних засобів, методів і підходів до організації фізичного виховання дітей та молоді. З метою визначення впливу оздоровчого фітнесу на показники фізичного стану молодших школярів були проведені констатувальний та формувальний педагогічні експерименти

Встановлено, що у процесі занять оздоровчим фітнесом у дітей 6–9 років достовірно покращилися показники ЖЄЛ ( $p < 0,05-0,001$ ), функціональних можливостей кардіо-распіраторної системи ( $p < 0,05-0,001$ ), реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження ( $p < 0,01; 0,001$ ). У віковому аспекті визначено в основному достовірне збільшення показників рівня рухової підготовленості з віком ( $p < 0,05-0,001$ ). За статевою ознакою показники рівня рухової підготовленості дітей 6–9 років в основному достовірно не відрізняються із загальною тенденцією, за винятком показників рівня розвитку гнучкості, відчуття ритму і здатності освоювати нові рухи, де результати дівчат домінують над показниками хлопців ( $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив занять оздоровчого фітнесу на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і фізичного здоров'я дітей 6–9 років.

## АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Надія Шип<sup>1</sup>, Оксана Воропаєва<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Старший викладач кафедри фізичного виховання, Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди, oksanavoropaeva2710@ukr.net;

<sup>2</sup>Студентка факультету дошкільної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди, iliaotreschko@ukr.net

**Вступ.** Пропонуємо розглянути проблеми подовження активного довголіття на прикладі такого виду спорту як спортивне орієнтування. Справа в тому, що цей спорт передбачає прояв фізичних якостей вкупі з вирішенням розумових завдань. Це – читання спортивної карти, зпівставлення карти з місцевістю, вибір шляху від одного контрольного пункту до іншого, вміння додержувати правильного напрямку руху, контроль відстані. Також треба приймати миттєві рішення в разі виникнення непередбачених ситуацій. Вміти протистояти психічним навантаженням. Зрештою, біг на місцевості передбачає долаття схилів, крутих ярів, кам'янистої та піщаної поверхонь, боліт та лісових завалів. Таким чином, перемагає не сильний бігун, а людина, що поєднує фізичні та розумові здібності, має витримку та досвід.

**Мета** нашої роботи – аналіз досягнень ветеранів-орієнтувальників. На основі цього аналізу маємо довести, що цей вид спорту є дієвим засобом підтримання гарної фізичної форми, оздоровлення для людей будь-якого віку, поліпшення якості життя.

Для аналізу діяльності спортсменів-орієнтувальників ми вивчили результати змагань Всеукраїнських ігор ветеранів та змагань Командного Чемпіонату України, що проходили одночасно в травні 2019 р. біля м. Чернівці. У змаганнях ветеранів беруть участь спортсмени, яким виповнюється 35 років та старші. Але на зазначених змаганнях ми спостерігали, що у групах еліти також були присутні вікові спортсмени. В числі десяти кращих спортсменів у чоловіків було 6 старших за 30 років, одному з них – 42 роки. В групі жіночої еліти таких спортсменок серед 10-ти кращих було двоє.

**Результати дослідження.** Ми провели порівняльний аналіз швидкостей спортсменів-ветеранів з швидкостями елітних груп. Швидкість ветеранів була повільнішою за швидкість еліти на 49–64 % у чоловіків та на 52–92 % у жінок. Це з урахуванням того, що впродовж дистанції спортсменам треба було долати підйоми загальною висотою від 125 до 160 м залежно від вікової групи. На дистанціях спринту на міській карті швидкості вже відрізнялися у менших межах. Чоловіки-ветерани бігли повільніше за еліту на 15–57 %, а жінки – на 44–65 %. Швидкість чоловіків-ветеранів на лісових дистанціях коливалася від 7,75 хв/км у групі 45-річних до 11,83 хв/км у групі 70-річних. Треба зазначити, що людині у такому віці без регулярної підготовки неможливо фізично здолати дистанцію, до того ж правильно знайти всі контрольні пункти. Жінки-ветерани показали швидкості від 10,84 хв/км в групі W 35 до 28,85 хв/км у групі W 75. Що також свідчить про добру фізичну та технічну підготовку. Загалом у цих змаганнях брало участь 59 жінок та 82 чоловіків у ветеранських групах. Найстарші з них 1934 та 1935 років народження.

Аналізуючи результати наших досліджень, спостережень за спортсменами-ветеранами, можемо зазначити, що біг у лісі сприяє профілактиці серцево-судинних захворювань, зміцнює дихальну систему. Діяльність на дистанції сприяє стимулюванню розумових процесів. Заняття цим видом спорту мають комплексний різнобічний вплив на організм. Аналіз результатів ветеранів на змаганнях зі спортивного орієнтування свідчить про те, що цей вид спорту залучає до активних занять багато людей від 35 до 85 років, які вже закінчили активну спортивну кар'єру.

Змагання плануються так, що люди будь-якого віку мають змогу здолати посильну дистанцію, змагатися з однолітками. Заняття бігом у лісі доступні та необтяжливі, доставляють масу позитивних емоцій.

**Висновки.** Спортивне орієнтування є одним з видів спорту, яким можна займатися до глибокої старості та підтримувати у тонусі своє здоров'я, емоційну та розумову сферу.



## **Секція 3**

### **Здорове харчування – запорука довголіття**

#### **ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ**

**Наталія Єременко**

*Кандидат науки з фізичного виховання та спорту України, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання та спорту України, nataliasp@ukr.net*

**Вступ.** Останнім часом спостерігається значне та безперервне зростання кількості захворювань аліментарного генезу, що стало міждисциплінарною проблемою та вимагає активного втручання лікарів різних спеціальностей. Разом з тим, ми спостерігаємо і намагання сучасної людини змінити свій спосіб життя на здоровий. Це також стосується найбільш важливого та значущого серед усіх можливих цінностей та пріоритетів людини – харчування.

Це пов'язано з тим, що малорухливий спосіб життя, екологічні фактори, неправильне харчування, зменшення в раціоні натуральних продуктів, несприятливим чином впливають на генофонд як окремих країн, так і всієї планети. Кількість людей різного віку з надлишковою масою тіла та ожирінням, цілим переліком хронічних захворювань невинно зростає. Це стало проблемою загального масштабу і потребує невідкладних дій. ВООЗ заохочує та підтримує країни в розробці й здійсненні політики в галузі харчування й продовольства. В Україні цій темі останні роки наділяється більше уваги, ніж раніше.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичних літературних джерел; педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** За допомогою раціонального харчування ми зможемо призупинити розвиток деяких з цих захворювань, або, взагалі, його попередити.

Здорове харчування повинно включати наступні продукти:

Овочі та фрукти повинні становити основну частину прийому їжі – ½ тарілки. Необхідно віддавати перевагу цільнозерновим продуктам: цільні та неочищені зернові – ячмінь, зерна пшениці, вівсянка, гречка, неочищений рис і продукти, виготовлені з них. Наприклад, макарони з твердих сортів пшениці корисніші, ніж білий хліб, білий рис і інші очищені зерна. Треба вживати достатню кількість білка – ¼ тарілки. Курка, бобові, горіхи – здорові та різноманітні джерела білка. Їх можна додати в салат, і вони добре поєднуються з овочами. Обмежте споживання червоного м'яса і уникайте переробленого, як бекон і сосиски. Корисні рослинні олії – в помірній кількості такі як оливкова, рапсова, кукурудзяна, соняшникова, арахісова та інші. Треба пити достатньо води. Відмовитися від солодких напоїв. Споживати одну або дві порції молока і молочних продуктів на день. Обмежити вживання соку до маленької склянки на день. Також необхідно вживати молочні продукти з низьким вмістом жиру. Їсти з насолодою, але помірно, запобігати занадто великих порцій та звертати увагу на кількість солі в складі супів, хліба та інших продуктів.

На жаль, повноцінне харчування в сучасному світі майже ілюзія. Забруднення оточуючого середовища, надлишок синтетичних добавок до їжі та токсини у воді, виснаження ґрунту, прискорено вирощені зелень, овочі, фрукти, здобрені “букетом” хімічних речовин, стали для нас суворою реальністю.

**Висновки.** Таким чином достатнє та повноцінне харчування є важливою складовою здоров'я людини. Здорове харчування необхідне для підтримки функцій імунної системи. Крім того, збалансований раціон дозволяє зменшити ймовірність виникнення інших проблем зі здоров'ям, зокрема ожиріння, захворювань серця, і діабету.

## РОЛЬ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Лариса Грушелевська<sup>1</sup>, Петро Гайдучик<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Старший викладач кафедри клінічної медицини Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Hrushchevsk.Larysa@vnu.edu.ua*

<sup>2</sup>Кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри клінічної медицини, Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Haiduchyk.Petro@vnu.edu.ua*

**Вступ.** Здоров'я сучасних дітей вимагає постійного моніторингу, адже, за статистичними даними, динаміка захворюваності є невтішною. Одним з превентивних засобів покращення стану здоров'я дітей, підвищення рівня їх функціональних можливостей та повноцінного фізичного розвитку є повноцінне харчування. Проте, при наявності відхилень у стані здоров'я – харчування повинно бути відповідним до потреб дитини. Незбалансоване харчування може бути основною причиною аліментарно-залежних захворювань та сповільнення процесів відновлення дитячого організму після перенесених захворювань.

З точки зору превентивної медицини, харчовий раціон людини будь-якого віку повинен не лише компенсувати та забезпечувати необхідну кількість поживних речовин, а й сприяти профілактиці захворювань, створювати умови для адекватної адаптації людини до навколишнього середовища.

**Методи дослідження:** аналіз сучасних науково-методичних джерел щодо значимості використання спеціально підбраного харчового раціону у дітей для забезпечення повноцінного розвитку; бесіди з батьками.

**Результати дослідження.** При опрацюванні сучасних наукових робіт з тематики харчування, ми з'ясували, що автори підтримують думку про важливість збалансованої дієти та дотримання режиму харчування для забезпечення нормального функціонування дитячого організму. Необхідно враховувати, що у дітей потреба в поживних речовинах та енергії на 1 кг маси тіла є вищою, ніж у дорослої людини. Це пов'язано з особливостями перебігу обмінних процесів. Окрім того, слід приділяти увагу збалансованості нутрієнтного складу харчового раціону. Кількість білкової їжі тваринного походження повинна бути достатньою для її використання в якості пластичного матеріалу. Недостатня кількість жиру у дитячому харчуванні впливає на імунологічні реакції, в той же час, надмірна кількість жиру призводить до порушень обміну речовин, функціонування системи травлення та засвоєння білків. Вуглеводи – основне джерело енергії. Надлишкова кількість вуглеводів легко перетворюється в жир і нерідко є однією із причин ожиріння, а надлишок солодощів сприяє розвитку карієсу. Відсутність, недостатня кількість або надлишкове надходження в дитячий організм вітамінів та мікроелементів призводить до виникнення захворювань.

З метою з'ясування обізнаності сучасних батьків щодо життєвої необхідності повноцінного харчування дітей, ми проводили відповідне опитування. У дослідженні брали участь 187 мам, які звертались на прийом до педіатрів з метою медичного огляду дітей при направленні в дитячий садочок. Результати опитування показали, що 78 % респондентів знають про правила побудови харчового раціону, проте дуже рідко застосовують на практиці. Лише 15 % батьків постійно контролюють нутрієнтний склад раціону дитини, намагаючись забезпечити збалансоване харчування.

**Висновки.** Не дивлячись на велику кількість публікацій, як фахового характеру так і в загальнодоступних соціальних мережах, про важливість дотримання повноцінного харчового раціону у дітей, більшість батьків не звертають особливої уваги на денний та тижневий склад їжі, яку вони пропонують власним дітям. Вважаємо за необхідне систематично проводити пояснювальну роботу серед молодих батьків щодо науково-доведеної ефективності збалансованого харчування, як способу попередження різноманітних аліментарних порушень та захворювань у дітей.

## ХАРЧУВАННЯ ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ НАВЧАННЯ

Катерина Огніста<sup>1</sup>, Андрій Огністий<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту доцент Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка ognysta@tnpu.edu.ua;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту доцент Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка ognystyy@tnpu.edu.ua

**Вступ.** Надлишкова маса тіла і ожиріння, низький рівень фізичної активності є однією з важливих причин різкого зростання ожиріння в Європейському регіоні. Маса тіла з віком зазвичай збільшується, проте регулярна фізична активність протягом усього життя може гальмувати цей процес. Завдяки адекватному рівню активності, можна підтримувати оптимальну масу тіла і навіть, при необхідності, домогтися зниження ваги.

Значення додаткової фізичної активності зростає з кожним роком. Це відбувається внаслідок зменшення відсотку фізичної праці, а також бурхливого розвитку технологій, що «полегшують» життя. В даний час недостатня фізична активність поширена більше, ніж будь-які інші класичні фактори ризику хронічних захворювань – куріння, гіпертензія, високий рівень холестерину в крові і надлишкова маса тіла.

Метою нашого дослідження було виявити особливості харчування та фізичної активності студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (ТНПУ).

**Методи дослідження.** Опитування проходило у формі анкетування протягом грудня 2020 р. Для аналізу брались два питання (харчування та фізична активність) з анкети оцінки ризику серцево-судинних захворювань (Душанін С. О.). В опитуванні взяли участь студенти першого курсу.

**Результати дослідження.** Аналіз відповідей на запитання щодо харчування та фізичної активності виявив, що (табл. 1.)

Таблиця 1

**Результати опитування студентів ТНПУ, %**

№	Кількість опитаних	Харчування			Фізична активність (за тиждень)		
		дуже помірне	надлишкове	без обмежень	не менше 3–4 рази	1–2 рази	відсутні заняття
Дівч.	64	39	25	36	28	67	5
Хлоп.	31	10	16	74	23	61	16

**Висновки.** Результати опитування виявили певні відмінності у харчування та фізичній активності між студентами хлопцями та дівчатами. Занепокоєння викликає те, що у 90 % студентів-хлопців харчування надлишкове та без обмежень. У дівчат цей показник становить 61 %. Щодо фізичної активності то більше половини опитаних, як дівчат так і хлопців займаються 1–2 рази на тиждень. Дівчата більш помірковані у харчуванні та більш активні фізично.

## ФІТНЕС-ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА В ПІДЛІТКІВ

Олена Томащук<sup>1</sup>, Ніна Деделюк<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@vni.edu.ua;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки dedeliuk.nina@vni.edu.ua

**Вступ.** Надлишкова маса тіла та ожиріння є однією з ключових проблем сьогодення і входить до числа неінфекційних захворювань, які призводять до зростання захворюваності та смертності, втрати працездатності та збільшення осіб з інвалідністю. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більш як 30 % населення планети мають надмірну масу тіла, серед них 16,8 % – жінки, 14 % – чоловіки. В Україні це 30 % дорослого населення (у більшості країн Європи – 9–20 %) і з них близько 20 % страждають від ожиріння. Очікується, що до 2025 р. ці цифри значно зростуть: ожиріння матимуть 40 % чоловіків та 50 % жінок планети. Ожиріння оголошене ВООЗ неінфекційною епідемією ХХІ ст.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** Науковці наголошують, що запобігання епідемії ожиріння серед дітей вимагає інтеграції зусиль батьків, представників медичної спільноти та сфери освіти. Першим кроком на цьому шляху має стати розуміння батьками важливості раціонального харчування в дитячому віці, виховання правильних харчових пристрастей в дітей, організації режиму дня дитини з обов'язковими прогулянками на свіжому повітрі.

Раціон харчування та продукти мають надзвичайно важливе значення для поліпшення та збереження міцного здоров'я. Нездорове харчування є визначальним у виникненні та розвитку таких факторів ризику, як надлишкова маса тіла та ожиріння, серцево-судинні хвороби, метаболічний синдром, діабет, остеопороз тощо. Багато проблем зі здоров'ям можливо попередити або зменшити за допомогою здорового збалансованого харчування.

Сучасна молодь, щоб поліпшити свою фігуру, відвідують фітнес клуби, займаються з особистим інструктором, або тренуються вдома, самостійно. Однак далеко не всі знають, що для красивого і здорового тіла необхідні не тільки регулярні фізичні навантаження, але і правильне здорове харчування, на яке потрібно переходити поступово, щоб це не було стресом для організму. Щоб розпочати цей «старт здорового харчування», насамперед потрібно з раціону прибрати напівфабрикати: чіпси, сухарики, цукерки, фаст-фуд, спиртні напої, мінімально вживати, а то й виключити із раціону сіль та цукор.

Основою правильного харчування є співвідношення вуглеводів, білків, жирів, вітамінів та мінералів. У новому меню харчування мають переважати фрукти, овочі, м'ясо, риба, бобові, каші, молочні продукти, горіхи, зелень. З солодоців дозволяється натуральний мед та варення. Більше вітамінів, амінокислот, менше тваринних жирів і простих вуглеводів – ось основні принципи правильного харчування. Фітнес-харчування передбачає вживання досить великої кількості рідини. Нормою можна вважати 1,5–2 л в день.

На основі аналізу та узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури нами розроблено рекомендації щодо тренувань і харчування, які допоможуть позбутися від зайвої ваги назавжди: кожен день робіть хоча б легку гімнастику; поєднуйте силові і кардіо тренування; не вживайте жири: вони уповільнюють обмін речовин; поєднання м'яса або риби з вуглеводним гарниром – не найкраща ідея; їжте 5 разів на день; встигайте снідати і обідати, не наїдайтеся на ніч.

**Висновки.** Проблема надмірної ваги в дітей підліткового віку загострюється з кожним роком і є актуальною. Поєднання занять фітнесом і правильне харчування – це самий простий, надійний і найменш травматичний для організму спосіб корекції надлишкової маси тіла.

## РОЗРОБКА ПРОГРАМИ «ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ» ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ З МЕТОЮ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОБРОГО СТАНУ АДАПТИВНОГО ІМУНІТЕТУ ДО ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ВІРУСНИХ ІНФЕКЦІЙ ЗА УМОВ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ COVID-19

Олег Циганенко

*Доктор медичних наук, професор, професор кафедри спортивної медицини Національного університету фізичного виховання і спорту України, tsuhanenko oleh@gmail.com.*

**Вступ.** Широке розповсюдження гострих респіраторних вірусних інфекцій (ГРВІ) у поєднанні з пандемією коронавірусу COVID-19 створює проблему необхідності обов'язкового забезпечення високого ступеню адаптивного імунітету особливо стосовно осіб, які займаються фітнесом з метою покращення та збереження здоров'я як запоруки довголіття.

Дієвим підходом до вирішення цієї проблеми є використання програм здорового харчування у поєднанні з дієтологічною (харчовою) імуномодуляцією, яка основана на застосуванні спеціальних дієтичних добавок (ДД) - імуномодуляторів. Таким чином розробка такого роду програм здорового харчування є актуальною і своєчасною.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури, синтез, абстрагування, формалізація.

**Результати дослідження.** За результатами аналізу наукової та науково-методичної літератури та інших джерел інформації була розроблена програма «Здорове харчування» для підтримання адаптивного імунітету від ГРВІ для осіб, які займаються фітнесом. Програма методологічно включає епідеміологічну оцінку стану захворюваності осіб, які займаються фітнесом на ГРВІ, імунологічну діагностику стану адаптивного імунітету, в тому числі як з використанням тестів експрес діагностики на захворювання коронавірусом COVID-19 (імуноферментний аналіз, полімеразна ланцюгова реакція) так і спеціального тесту для визначення ефективності вакцинації від коронавірусу COVID-19 (тест – платформа ELISPOT).

Програма базується на виконанні принципів здорового харчування (як особливого виду харчування згідно визначення експертів ВООЗ) та використання продукції біологічного землеробства (для зменшення навантаження на організм токсичними речовинами, насамперед пестицидами та нітратами), використанні дієтичних добавок – імуномодуляторів, на застосуванні інформаційної комп'ютеризованої технології «Аналіз харчування спортсменів» для оцінки та розробки харчового раціону і яка працює за 75 показниками на трьох методологічних рівнях (загальний, розширений, спеціальний).

**Висновки.** Розроблена програма «Здорове харчування» для осіб, які займаються фітнесом з метою забезпечення доброго стану адаптивного імунітету до ГРВІ і може бути рекомендована як один з шляхів для запоруки їх активного довголіття.

## ЕНЕРГЕТИКИ ТА МОЛОДЬ

Христина Шавель<sup>1</sup>, Юрій Свистун<sup>2</sup>, Юрій Борецький<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, [gurin\\_kristi@ukr.net](mailto:gurin_kristi@ukr.net);

<sup>2</sup>Кандидат медичних наук, доцент кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, [biolog@ldufk.edu.ua](mailto:biolog@ldufk.edu.ua);

<sup>3</sup>Доктор біологічних наук, завідувач кафедри, професор кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, [biolog@ldufk.edu.ua](mailto:biolog@ldufk.edu.ua)

**Вступ.** Важливу роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшенні тривалості життя і збереженні працездатності людей відіграє харчування. Гриньова М. В. (2013) Горобей М. П. (2011) вивчали вплив збалансованого харчування на розумову діяльність студентів, Олексієнко Я. І. (2014); Замойська К. Р. (2014) – на здоров'я молоді, Олійник Н. А. (2017) розглядав особливості харчування студентів з метою запобігання виникнення ознак перевтоми. Метою нашого дослідження було проаналізувати інформованість про енергетичні напої (ЕН) та оцінити ставлення до них сучасної молоді.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Анкетування проведено серед студентів ЛДУФК імені Івана Боберського. У ньому взяло участь 50 студентів (20 хлопців та 30 дівчат) І курсу факультету туризму, спеціальності «Готельно-ресторанна справа» (ГРС) 16–18 років та 50 студентів (30 хлопців та 20 дівчат) ІІІ курсу факультету фізичної культури і спорту (ФКіС) 19–21 років.

**Результати дослідження.** Серед студентів напрямку ГРС на запитання «Чи обізнані Ви з поняттям «раціональне харчування (РХ)»? 59 % хлопців відповіли «так», 41 % – «частково». У дівчат відповідно 63 % та 37 %. На запитання «Чи дотримуєтесь Ви режиму харчування? 29 % хлопців відповіли «так», 71 % – «ні». У дівчат відповідно 16 % та 84 %. На запитання «Чи знаєте Ви, що входить до складу ЕН?» 53 % хлопців відповіли «так», 18 % – відповіли «ні», 29 % – «частково». У дівчат відповідно 19 %, 19 %, 62 %. На запитання «Чи вживаєте Ви ЕН?» 18 % хлопців відповіли «так», 29 % – «ні», 12 % – «часто», 41 % – «інколи». У дівчат 16 % відповіли «так», 53 % – «ні», 31 % – «інколи». На запитання «Чи вживають Ваші друзі ЕН?» 35 % хлопців відповіли «так», 59 % – «інколи», 6 % – «часто». У дівчат 31 % відповіли «так», 13 % – «ні», 50 % – «інколи», 6 % – «часто». На запитання «Чи знайомі Ви із впливом ЕН на організм людини?» 47 % хлопців відповіли «так», 6 % – «ні», 47 % – «частково». У дівчат 47 %, 9 % та 44 % відповідно. На запитання «Чи відчували Ви після вживання ЕН якісь зміни в організмі?» 18 % хлопців назвали безсоння, 41 % – пришвидшене серцебиття, 41 % приплив сил та енергії. У дівчат 34 % зазначили пришвидшене серцебиття, 31 % – приплив сил та енергії, 22 % – безсоння та 13 % – зміни настрою.

Серед студентів ФКіС на 1 запитання 81 % хлопців відповіли «так», 19 % – «частково». У дівчат відповідно 54 % та 38 %, 8 % – відповіли «ні». На 2 запитання 25 % хлопців відповіли «так», 75 % – «ні». У дівчат відповідно 46 % та 54 %. На 3 запитання 31 % хлопців відповіли «так», 19 % – відповіли «ні», 50 % – «частково». У дівчат відповідно 69 %, 7 %, 24 %. На 4 запитання 8 % хлопців відповіли «так», 25 % – «ні», 69 % – «інколи». У дівчат 38 % – «ні», 62 % – «інколи». На 5 запитання 38 % хлопців відповіли «так», 13 % – «ні», 44 % – «інколи», 6 % – «часто». У дівчат 23 % відповіли «так», 69 % – «інколи», 8 % – «часто». На 6 запитання 63 % хлопців відповіли «так», 6 % – «ні», 31 % – «частково». У дівчат 62 %, 15 % та 23 % відповідно. На 7 запитання 63 % – пришвидшене серцебиття, 56 % приплив сил та енергії, 13 % безсоння, 19 % – зміни настрою. У дівчат 38 % зазначили пришвидшене серцебиття, 46 % – приплив сил та енергії, 10 % – безсоння та 6 % – зміни настрою.

**Висновки.** Отже, ЕН є доволі популярними серед молоді. Переважно молодь знає їх склад, вплив на організм. Приплив сил та енергії залишаються домінуючим чинником при їх використанні, хоча більшість з опитаних відзначає і пришвидшене серцебиття, безсоння, проте такі зміни в організмі наразі не сприймаються ними як негативні. Потребує подальшого поширення інформація про порушення стану здоров'я, яке спостерігатиметься, якщо молодь і надалі вестиме такий стиль харчування.

# Зміст

## Секція 1. Фітнес в способі життя людини

<i>Ольга Андрійчук, Наталія Грейда, Наталія Ульяницька</i> Застосування стретчингу у фізичній терапії .....	3
<i>Людмила Ващук, Роман Черкашин, Олег Дикий, Олександр Валькевич</i> Фітнес у здоровому способі життя молоді .....	4
<i>Ольга Іванюк, Василь Пантік, Олена Іщук, Ірина Войтюк</i> Вплив занять аквафітнесом на електричну активність кори головного мозку у бета-діапазоні ЕЕГ .....	5
<i>Олена Іщук, Василь Пантік, Ольга Іванюк, Костянтин Мельничук</i> Фітнес як засіб зміцнення здоров'я студентів закладів вищої освіти .....	6
<i>Олександра Кіяшко</i> Фітнес-технології у фізичній реабілітації та соціальній адаптації. Заходи щодо збереження та укріплення ЦНС .....	7
<i>Надія Ковальчук, Тетяна Гнітецька, Володимир Санюк</i> До питання про спільне в питаннях «Фітнес» та «Фізична культура» .....	8
<i>Венера Кренделєва, Олександр Швай, Світлана Калитка</i> Індивідуальні фітнес-програми для жінок першого періоду зрілого віку .....	9
<i>Микола Майструк</i> Застосування преформованих фізичних чинників у фітнесі та фізичній терапії .....	10
<i>Оксана Мордик, Світлана Калитка</i> Вплив занять оздоровчим фітнесом на показники фізичного стану дівчат-підлітків 13–14 років .....	11
<i>Світлана Савчук, Наталія Захожа, Володимир Захожий,</i> <i>Нінель Мацкевич, Андрій Мартинюк</i> Фітнес як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток .....	12
<i>Андрій Сітовський, Олена Якобсон, Тетяна Цюпак</i> Вплив занять оздоровчої аеробіки на працездатність дівчат-підлітків .....	13
<i>Жанна Сотник, Вікторія Романова</i> Корекція ваги тіла жінок за допомогою комплексної програми FITCURVES .....	14
<i>Оксана Хуртенко, Світлана Дмитренко</i> Особливості побудови занять в дитячому фітнесі .....	15
<i>Інна Шнит</i> Оздоровчий фітнес як засіб формування у старшокласниць ціннісно-мотиваційних установок на здоровий спосіб життя .....	16

## Секція 2. Фізична активність як чинник довголіття людини

<i>Алла Альошина, Олександр Бичук, Жанна Мудрик, Ігор Бичук</i> Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я .....	17
<i>Наталія Белікова, Анатолій Цьось, Світлана Індика</i> Самооцінка рухової активності студентів у період карантину з приводу Ковід-19 .....	18
<i>Ірина Войтович, Василь Войтович, Вікторія Петрович</i> Позакласні заняття з фізичної культури, як засіб підвищення рухової активності .....	19
<i>Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук</i> Підвищення рухової активності студентів шляхом самостійних занять фізичними вправами .....	20
<i>Тетяна Гнітецька, Світлана Савчук, Тетяна Шукалович</i> Вплив занять легкою атлетикою на біологічний вік жінок 40–60 років .....	21
<i>Тетяна Гнітецька, Надія Ковальчук, Лідія Завацька</i> Вплив занять оздоровчим фітнесом на біологічний вік жінок 50–60 років .....	22
<i>Олена Дем'янчук, Ірина Єрко, Дарина Дем'янчук</i> Фестиваль літньої сеньйоріади «Спорт для всіх заради здоров'я» .....	23
<i>Наталія Захожа, Ольга Касарда, Володимир Захожий,</i> <i>Оксана Усова, Олександра Мальчук</i> Актуальні проблеми фізичного виховання студентів закладів вищої освіти .....	24

<b>Світлана Колесник, Ольга Рода</b>	
Використання анімаційних технологій для покращення фізичної активності учнівської молоді .....	25
<b>Сергій Козіброцький, Павло Чикида</b>	
Значення рухової активності для досягнення здорового та активного довголіття .....	26
<b>Ганна Леськів-Бондарчук</b>	
Вплив фізичних вправ на людей третього віку .....	27
<b>Олег Мазурчук, Анатолій Хомич, Тетяна Павлік</b>	
Міні-футбол як ефективний засіб підвищення рухової активності студентів .....	28
<b>Вікторія Петрович, Ірина Войтович, Василь Войтович</b>	
Вплив рухової активності та харчового раціону на якість життя студенток 1–2 курсів .....	29
<b>Анастасія Прокопенко</b>	
Використання засобів тенісу для підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку .....	30
<b>Володимир Санюк, Надія Ковальчук</b>	
Науково-методичне забезпечення фізичної культури жінок: ретроспективний огляд .....	31
<b>Вікторія Синяцок, Вікторія Спужак</b>	
Секрети активного довголіття .....	32
<b>Ірина Соверда</b>	
Пріоритетність фізичної активності у покращенні якості життя людей із хворобою Паркінсона .....	33
<b>Іван Сомов</b>	
Плавання як запорука збереження здоров'я та активного довголіття .....	34
<b>Ігор Сухенко</b>	
Обсяги фізичних навантажень учнів середньої школи в позанавчальний час .....	35
<b>Наталія Терентьєва</b>	
Підтримання рухової активності як прояв особистої відповідальності за якість здоров'я .....	36
<b>Анастасія Харченко</b>	
Фізична активність як чинник довголіття людини .....	37
<b>Жанна Цимбалюк, Катерина Семенчук</b>	
Попередження втоми під час навчального навантаження .....	38
<b>Наталія Чупрун, Тетяна Кравченко</b>	
Вплив занять з оздоровчого фітнесу на фізичний стан дітей 6–9 років .....	39
<b>Надія Шип, Оксана Воропаєва</b>	
Активне довголіття засобами фізичної культури та спорту .....	40

### **Секція 3. Здорове харчування – запорука довголіття**

<b>Наталія Єременко</b>	
Вплив харчування на здоров'я людини під час пандемії .....	41
<b>Лариса Грушелєвська, Петро Гайдучик</b>	
Роль раціонального харчування у формуванні здоров'я дитини .....	42
<b>Олена Томащук, Ніна Деделюк</b>	
Фітнес-харчування як засіб корекції маси тіла в підлітків .....	43
<b>Андрій Огнистий, Катерина Огніста</b>	
Харчування та фізична активність студентів в умовах карантинних обмежень навчання .....	44
<b>Олег Циганенко</b>	
Розробка програми «ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ» для осіб, які займаються фітнесом з метою забезпечення доброго стану адаптивного імунітету до гострих респіраторних вірусних інфекцій за умов пандемії коронавірусу COVID–19 .....	45
<b>Христина Шавель, Юрій Свистун, Юрій Борецький</b>	
Енергетики та молодь .....	46



*Для нотаток*

Інформаційне видання

# **ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ**

*Збірник тез доповідей  
I Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції  
(23 березня 2021 року)*

Друкується в авторській редакції  
Верстка *І. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.  
Сайт збірника тез: <https://conferences.vnu.edu.ua/index.php/fhad/>  
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.  
Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Обсяг 5,81 ум. друк. арк., 5,18 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2842-А.  
Виготовлювач – Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк,  
просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4513  
від 28.03.2013 р.