

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Functional Aging Institute Europe



ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ

*Збірник тез доповідей
II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції
(23 березня 2022 року)*

Луцьк
2022

УДК 796.011.1(063)
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 4 від 31.03.2022 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. II Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (23 березня 2022 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. – 34 с.

Збірник містить наукові роботи учасників II 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, 2022

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2022

Секція 1

Фітнес в способі життя людини

ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Людмила Ващук¹, Наталя Бєлікова², Світлана Індика³, Венера Кренделєва⁴

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua;

² Доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації; Волинський національний університет імені Лесі Українки, belikova.natalia@vnu.edu.ua;

³ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту; Волинський національний університет імені Лесі Українки, indyka.svitlana@vnu.edu.ua;

⁴ Старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту; Волинський національний університет імені Лесі Українки, krendeleva.venera@vnu.edu.ua

Вступ. Засоби оздоровчого фітнесу набувають широкої популярності серед жінок у зв'язку зі значним позитивним впливом на функціональний стан систем організму, рівень фізичної підготовленості, психоемоційного стану жінок. Наукове супроводження фізкультурно-оздоровчих занять на основі засобів оздоровчого фітнесу здійснюється в кількох напрямках, що забезпечує високу ефективність такої діяльності. Розглядаючи підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом, звертаємо увагу на визначення факторної структури фізичного розвитку, рухової активності та фізичної підготовленості жінок як основи диференціації змісту занять оздоровчим фітнесом.

Методи дослідження: вивчення та узагальнення науково-методичної літератури, опитування, анкетування, психолого-педагогічні методи.

Мета дослідження передбачала теоретико-методологічне обґрунтування інтеграції фітнесу в процес життєдіяльності жінок для підвищення психоемоційного стану.

Результати дослідження. Нами було розроблено танцювально-хореографічний блок фітнес-програми силової спрямованості побудованих з використанням оздоровчих видів гімнастики, що включав елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ритмічну гімнастику та виконання інших вправ під музичний супровід. Залежно від вибору фізичних вправ і дозування навантажень танцювальні заняття мали переважно атлетичний, психорегулюючий або змішаний характер. Під час занять фізичними вправами часто змінюється положення тіла в просторі, виникають різні прискорення, які є тренувальним фактором для вестибулярного апарату. Заняття розвивальними вправами значно впливають на збільшення сили врівноваженості й рухливості основних нервових процесів – збудження та гальмування, що сприяло покращенню регуляції функцій організму.

Широке використання танцювально-хореографічний вправ зумовлено такими особливостями: простота та доступність; можливість для урахування фізичної підготовленості й стану здоров'я респондентів; можливість вибірково впливати на окремі м'язові групи жінок; можливість точно регулювати навантаження шляхом дозування кількості повторень кожної вправи (підходів, серій), зміни, темпу, чергування різних за характером та спрямованістю вправ, підбору оптимального співвідношення роботи й відпочинку та зміни вихідних положень. Жінки залучалися до самостійного добору вправ, визначення оптимальної кількості повторень. Добираючи фізичні вправи, чітко визначали їхню спрямованість, тривалість виконання і доступність. Виконання фізичних вправ було спрямоване на розвиток фізичних якостей, зміцнення основних м'язових груп, формування правильної постави.

Висновки. Отже, реалізація занять фітнесом спрямовується на формування здоров'я зберезувальної компетентності жінок і ґрунтується на показниках їхнього фізичного стану, мотивації до виконання фізичних вправ, рівня рухової активності, які характеризуються покращенням їх психоемоційним станом.

ПРОФІЛАКТИКА РИЗИКУ РОЗВИТКУ ОСТЕОПОРОЗУ У ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ МЕТОДОМ ОЗДОРОВЧИХ ОНЛАЙН-ТРЕНУВАНЬ

Зоя Горенко¹, Вікторія Кириченко², Павло Заліпа³

¹ Кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України, geminiz@ukr.net;

² Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, kirichenkoviktoria13@gmail.com;

³ Здобувач другого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, pavlozalipa@gmail.com

Вступ. Середній вік жінок в Україні станом на 2021 рік становить 44,5 роки, а медіанний – 44,8 років. Кількість жіночого населення України 18 років і старше – становить 18 605 831 осіб. Це свідчить про велику частку жінок зрілого віку у загальній структурі дорослого населення України.

Остеопороз – найчастіша патологія опорно-рухового апарату. Особливу загрозу він становить для жінок другого зрілого віку, адже ризик його розвитку збільшується з настанням менопаузи. Жінки з її початком, а також протягом 3–5 років постменопаузи, втрачають 3–7 % кісткової маси (КМ). Зважаючи на збільшення кількості жінок другого зрілого віку в загальній частці населення, доцільно розробити заходи, які б запобігали ризику розвитку остеопорозу. Дослідження показують, що регулярні фізичні навантаження здатні гальмувати інволюційні процеси кісткової тканини (КТ). Онлайн-тренування, зважаючи на їхню специфіку, дозволяють тренуватися більшій кількості осіб, а формат сприяє регулярності, тому доцільно будувати оздоровчі комплекси на їхній основі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних літературних джерел, педагогічний експеримент, денситометрія, антропометричні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В ході дослідження на базі науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України була сформована група з 16 жінок другого зрілого віку (від 40 до 55 років). За результатами денситометрії у досліджуваних була виявлена остеопенія, а антропометричні вимірювання і подальші обчислення показали високий ІМТ, що відповідав надлишковій масі та ожирінню I ступеня. Окрім цих фактів група мала низький рівень фізичної підготовленості, але не мала медичних протипоказань до занять. Враховуючи вихідні дані групи була запропонована програма тренувань на 4 місяці. Основою занять для профілактики остеопорозу були обрані функціональні тренування з мінімальною кількістю обладнання, так як вони чудово підходять для комбінування аеробних і силових навантажень та проведення в онлайн-форматі. Додатковим навантаженням були обрані класичні силові тренування, щоб здійснити достатнє навантаження на скелет. На противагу попередньому підходу циклічних аеробних занять, програма пропонує виконання різноманітних комплексів вправ з середньою та високою інтенсивністю у трьох площинах, що, окрім позитивних зрушень у КТ, покращує координацію та м'язову силу жінок, що слугують додатковими факторами підтримки скелету в належному стані.

Висновки: аналіз останніх досліджень показує, що загальні рекомендації для профілактики остеопорозу за допомогою циклічних навантажень аеробної спрямованості не дають достатнього навантаження, щоб загальмувати інволюційні процеси в КТ. Нами запропонований новий підхід в плануванні тренувального процесу, що заснований на поєднанні аеробно-силової роботи у форматі функціональних занять із вправами, що більше нагадують повсякденні рухи людини. Такий підхід дозволить не тільки позитивно впливати на стан КТ, а й мінімізувати травми у жінок.

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ КВАЛІФІКОВАНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ

Наталія Грибовська

Викладач кафедри фітнесу та рекреації, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, hrybovska.nataliia@gmail.com

Вступ. Поширення вірусу Covid-19 зумовило потребу у зміні розгляду підходів до життя сучасної людини. Крім того, відбувся й розвиток у сфері цифрових фітнес технологій. Зокрема попит на продукти цього сегменту ринку збільшився та розширився асортимент, який став більш доступним (De Zambotti, M., Cellini, N., Goldstone, A., Colrain, I. M., & Baker, F. C., 2019). Так, на думку професора Уолтера Томпсона результати світового дослідження тенденцій фітнесу на 2022 рік «Wearable Technology» свідчать про те, що його список очолюють такі цифрові технології як розумні годинники, фітнес трекери, пульсометри тощо. Спортсмени почали використовувати засоби цифрового моніторингу рівня функціонального стану не лише на тренуваннях, як засіб контролю ефективності тренувального процесу, але й у повсякденному житті (Aroganam, G., Manivannan, N., & Harrison, D., Henriksen, A., Naugen Mikalsen, M., Woldaregay, A. Z., Muzny, M., Hartvigsen, G., Hopstock, L. A., & Grimsgaard, S., 2018).

Мета дослідження. Вивчити особливості використання цифрових фітнес технологій кваліфікованими футболістами.

Методи дослідження. теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; соціологічні методи (опитування); методи математичної статистики. До дослідження було залучено 10 тренерів футбольних клубів м. Львова.

Результати дослідження. Для вивчення особливостей використання інноваційних цифрових технологій у поза тренувальному процесі футболістами було проведено опитування тренерів футбольних клубів. За твердженням тренерів 50 % футболістів застосовують «Wearable Technology» у повсякденному житті. Однак лише 24 % футболістів корегують свій спосіб життя відповідно до результатів, які було отримано за допомогою «Wearable Technology». Також з'ясовано, що 37 % осіб, з метою покращення спортивних результатів, активно імплементують отриману інформацію щодо функціонального стану у тренувальний процес. За бажанням тренерів та футболістів, була скоректована індивідуальна програма щоденної добової активності: кількість кроків, показник ЧСС впродовж дня (min та max), відомості про якість та тривалість сну тощо. У подальшому було виявлено зростання зацікавленості футболістів до використання «Wearable Technology» (охоплено до 94 % осіб). Підвищилася до 56 % кількість футболістів, які імплементували інформацію щодо свого функціонального стану у навчально-тренувальний процес.

Висновки. Таким чином, отримані результати свідчать про позитивний вплив використання цифрових фітнес технологій кваліфікованими футболістами.

СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ВИД ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК

Ірина Грибовська¹, Вікторія Іваночко²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри фітнесу та рекреації, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, irinagrub1@gmail.com;

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фітнесу та рекреації, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, ivv68@ukr.net

Вступ. Чисельні наукові дослідження (Лядська О. Ю., 2009; Лідія Щур, Ірина Грибовська, Вікторія Іваночко, 2016) свідчать, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя. Останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Науковці стверджують, що дієвим засобом у вирішенні проблем зміцнення здоров'я людини є фітнес-програми силового спрямування (Р. В. Клопов, Г. І. Кушнір, 2004).

Мета дослідження: визначити вплив занять силовим фітнесом на фізичний стан жінок.

Методи дослідження. теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; соціологічні методи (анкетування); педагогічні (спостереження; тестування, експеримент); методи математичної статистики. У педагогічному експерименті прийняло участь 16 жінок віком 30-44 років, які займалися на базі фітнес-клубу "ЛПГА" м. Львова.

Результати дослідження. Попередньо було проведено анкетування та визначено ставлення жінок до оздоровчої рухової активності (Санжаровська Н., Іваночко В., Грибовська Н., 2021). У подальшому розроблена програма занять силовим фітнесом. Представлена у вигляді супер сетів (один – на розвиток сили; другий – інтенсивні кардіо-навантаження з використанням степ-платформи, бігової доріжки та ін).

Оцінювання рівня фізичного стану здійснювалося за формулою Є. Пирогової. Виявлено, що після трьох місяців занять осіб з нижчим за середній рівнем фізичного стану зменшилося на 18,75 %; жінок з середнім рівнем фізичного стану збільшилося на 12,5 % та жінок із вищим за середній рівень фізичного стану збільшилося на 6,25 %.

Фізичну підготовленість визначали за допомогою тестів: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хвилину з положення сидячи, нахил тулуба вперед із положення сидячи. Показник згинання та розгинання рук в упорі лежачи покращився на 27,4 %; показник піднімання тулуба в сід за 1 хвилину з положення сидячи підвищився на 15,7 % та показник гнучкості збільшився на 10,2 %.

Висновки. Таким чином, отримані результати свідчать про позитивний вплив занять силовим фітнесом на фізичний стан та фізичну підготовленість жінок.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЖІНОК 25–30 РОКІВ

Володимир Добринський¹, Тамара Доманська²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, dobrynskiy.vladimir@vnu.edu.ua;

² Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Domanska.Tamara2018@vnu.edu.ua

Вступ. Лікарі в усьому світі констатують погіршення здоров'я населення і пов'язують це із зменшенням фізичних навантажень. В сучасному світі бажання бути здоровим та мати хорошу фізичну форму – це природне бажання багатьох людей, тим більш актуальне зараз, коли хвороби та погані звички стали повсякденністю нашого життя. Аналізуючи і систематизуючи наявні матеріали з фітнесу, можна стверджувати, що фітнес – це система оздоровчої фізичної культури, яка включає в себе здоровий спосіб життя. Фізична активність відіграє провідну роль в збереженні та примноженні здоров'я, тому без регулярних занять оздоровчим фітнесом не можна уявити жодну сучасну жінку. У зв'язку з цим актуальним є питання визначення мотивації в жінок 25-30 років до занять оздоровчим фітнесом.

Мета – дослідити фактори, що впливають на мотивацію до занять оздоровчим фітнесом жінок 25–30 років.

Методи дослідження: опитування, анкетування жінок-відвідувачок з метою визначити їх вік, частоту відвідувань, основні мотиви занять фітнесом та вплив на організм жінок різного віку. В нашому дослідженні взяли участь 50 жінок 25–30 років, які мають різний професійний фах та систематично займаються оздоровчим фітнесом. Дослідження проводились у м. Луцьк на спортивно-оздоровчих комплексах “Інтератлетика”, “Спортлайф”, “Моджа”, “Лайнфіт”.

Результати дослідження. В ході дослідження ми визначили основні фактори та аргументи, що мотивують жінок займатись оздоровчим фітнесом, а саме:

– покращення стану здоров'я, 56,4 % (поліпшення загального самопочуття та фізичної підготовленості, зміцнення серцево-судинної та дихальної системи, поліпшення обміну речовин, підвищення еластичності суглобів, розвиток еластичності та гнучкості м'язів);

– зовнішній вигляд, 30,3 % (зниження та підтримування ваги тіла, пропорції фігури, корекція проблемних частин тіла, покращення стану м'язів та шкіри);

– психологічний фактор 8,1 % (зняття емоційного та фізичного стресу, напруги, почуття розслабленості, отримання задоволення від занять, вироблення ендорфінів – природних «гормонів щастя», отримання нових вражень);

– соціальний фактор 5,2 % (можливість співпраці та комунікації з різними людьми, можливість досягнення більшої впевненості в собі, нові знайомства та поява спільних інтересів);

– заняття оздоровчим фітнесом сприяють покращенню обміну речовин, роботи серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищенню рівня фізичного стану та фізичної підготовленості, життєвого тону, працездатності;

– такі заняття сповільнюють процеси старіння м'язових тканин, сприяють збереженню гнучкості і краси тіла, покращують поставу та ходу, стабілізують частоту серцевих скорочень, сприяють нормалізації маси тіла, допомагають організмові справлятися з перенапругою та стресами.

– заняття оздоровчим фітнесом створюють сильну мотивуючу дію: зміцнюють віру в себе та у власні сили.

Висновки. Таким чином, у сфери використання засобів рухової активності фітнес дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК СКЛАДОВА В СТРУКТУРІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Олена Ішук¹, Василь Пантік², Ольга Іванюк³, Олександр Панасюк⁴

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, olenkaishuk@gmail.com;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, Волинський національний університет імені Лесі Українки, ukraine.luck@gmail.com;

³Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, iliolia13@gmail.com;

⁴Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, panasiuk.oleksandr@vnu.edu.ua

Вступ. Система фізичного виховання у закладах вищої освіти повинна сприяти утвердженню здорового способу життя та виховувати здорову молодь. Такий підхід у повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань. Це потребує змін в існуючій системі фізичного виховання у закладах вищої освіти, яка приділяє ще недостатньо уваги оздоровленню студентської молоді (Воловик Н. І., 2010).

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 досліджень (Ішук О. А., 2016) дозволили констатувати, що для студенток закладів вищої освіти однією з найпривабливіших форм рухової активності є оздоровчий фітнес внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я студентської молоді, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Оздоровчий фітнес у середовищі студентської молоді є засобом формування здорового способу життя.

Висновки. Отже, велике бажання молоді бути стрункими, молодими, здоровими, задоволеними собою штовхає студентів до занять різного роду оздоровчого фітнесу. Саме оздоровчий 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 оздоровчого спрямування покращує сон – а проблеми зі сном, як відомо, є однією з основних причин занепаду сил (В. І. Мудрик, 2010).

Оздоровчий фітнес як складова в структурі зміцнення здоров'я студентів є однією із сучасних систем фізичного виховання закладів вищої освіти. Для оптимізації фізичного виховання наших студентів велике значення має впровадження таких нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами, які дають змогу кожному з них працювати в оптимальному режимі, що забезпечує найліпший оздоровчий ефект (Olena Ishchuk, 2018).

МУЗИКА ЯК ЧИННИК КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

Надія Ковальчук¹, Володимир Санюк², Галина Глушко³

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

²Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, saniuk.volodymyr@vni.edu.ua;

³Студентка групи ФК–23СО Волинського національного університету імені Лесі Українки, glusko03@gmail.com

Вступ. З кожним роком зростає кількість лікувальних, оздоровчих, спортивних фітнес-програм, адже фітнес отримав широке розповсюдження завдяки своєму сприятливому впливу на організм людини. Н. Б Пястолова (2019) вважає, що будь-яка людина, незалежно від віку, статі, способу життя та стану здоров'я, може скласти систему фітнес-тренувань для себе і вона гарантовано приведе особу до поставленої мети. На нашу думку, це хибне твердження. Фітнес надзвичайно різноманітний у своєму прояві, тому фітнес-інструктор – професіонал, а не аматор повинен проявити компетентність в анатомії, фізіології, дієтології, психології тощо. А так, як значна кількість його видів вимагає музичного супроводу (аерофітнес, степ-аеробіка, афро-джаз, боді-балет, роуп-скіппінг, тощо), то, зрозуміло, що фахівець зобов'язаний бути компетентним і в музичній ритміці. **Мета нашого дослідження:** розкрити доцільність професійної музичної компетентності тренера з фітнесу.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів та відео-матеріалів з означеної теми.

Результати дослідження. Музика, так як і рух – основні козири фітнесу. Музика безпосередньо управляє формою руху. Сприйняте звучання і музичний образ «трансформуються» у м'язах та викликає адекватний рефлекс, який визначає форму руху в просторі (П. Блазер, А. Хекелманн, 2011). Ритм музики чинить суттєвий вплив на різні функції організму, особливо на дихальну і серцеву діяльність. Зважаючи на цей чинник, увагу фітнес-тренерів слід спрямовувати на вирішення актуальної проблеми – «музика та здоров'я». На сучасному етапі більшість фітнес-тренувань проводиться під страхітливі децибелі у темпі 140 ударів за хвилину (високий музичний темп). Звичайно, засвоєння ритму під час фізичної роботи дуже важливе, але чому тоді, коли потрібно було б за логікою рухів, змінити розмір музики, його темп, а краще б – виразність характеру музики, ми чуємо те саме монотонне звучання у заданому темпі? Заняття силовими видами фітнесу, стретчингом, вправами на рівновагу вимагають різного музичного супроводу. Отже, зрозуміло, що професійно розроблені заняття, які передбачають різноманітні вправи, зміну темпової роботи активним (пасивним) відпочинком тощо, повинні будуватися на оригінальних фонограмах, які відповідають певній композиції (програмі). Особливу увагу слід проявити під час вибору музичних творів для осіб похилого віку: необхідно враховувати загальний рівень культури, інтереси та музичну ерудицію, адже комусь з них музика може здатися занадто голосною, занадто швидкою і навіть незрозумілою. Фахівці галузі фітнесу повинні пам'ятати, що музика є сильним засобом естетичного виховання, крім того, володіючи значною силою безпосереднього емоційного впливу, вона сприяє підвищенню продуктивності у будь-якій сфері діяльності. Отже, музичний фактор у цьому віці може стати вирішальним: продовжити заняття або ні. Зазвичай тренери користуються готовими записами, які продають різні фірми, що спеціалізуються у сфері бізнес-фітнесу. Самостійна підготовка музики вимагає від фахівця часу, терпіння і музичного смаку.

Висновки. Таким чином фітнес-інструктор крім знання особливостей технічної та методичної сторони окремих видів фітнесу повинен орієнтуватися в музичних жанрах, вміти їх логічно поєднати, підбирати вправи з різним ритмічним рисунком, складати комплекси на задану музику, відповідно до її змісту, форми, темпу, динамічних відтінків, враховуючи при цьому вікові особливості осіб, що займаються.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Олексій Садовський¹, Лілія Безсмертна², Аліна Даруга³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України sadovskiyoleksiy@gmail.com;

² Викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту, bezsmertnaya.l@gmail.com;

³ Викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту sribnaya.alina@ukr.net

Вступ. В Україні склалась критична ситуація із станом здоров'я населення близько 70 % дорослого населення мають низький та нижче середнього рівень фізичного здоров'я, в тому числі у віці 20–29 років – 67,2 %, 40–59 років – 81,2 % [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Різко зросла захворюваність, особливо на гіпертонію (у 3 рази), стенокардію (у 2,4 рази), інфаркт міокарда (на 30 %) [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримки нормального рівня працездатності організму [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Однією з оптимальних фітнес-програм, які забезпечують профілактику хронічних хвороб та задовольняють інтереси чоловіків до занять оздоровчою руховою активністю є силовий фітнес.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження. Для досягнення оптимального тренувального ефекту для чоловіків першого періоду зрілого віку від занять силового характеру, ми виокремили такі методичні рекомендації щодо їх побудови: рекомендована тривалість тренування – 40–90 хв; корекція програми (зміна змісту вправ, їх інтенсивності – через кожні 60 днів); оптимальна кратність занять – 2–4 рази на тиждень (залежить від рівня фізичного стану учасників тренувань; протягом перших двох місяців занять рекомендовано тренуватися з інтенсивністю – 50–60 % максимуму, у починаючи з третього місяця обтяження мають складати – 70–80 %. Тренувальна вага має поступово збільшуватися через кожні два місяці занять, для того щоб забезпечувався кумулятивний тренувальний ефект; оптимальна кількість м'язових груп, які мають тренуватися на одному занятті – 2–3 м'язові групи (комбінувати 1 велику та 2–3 дрібних м'язових групи); щотижня обирати одну велику м'язову групу, яка буде тренуватися найбільше; відпочинок між підходами при тренуванні великих м'язових груп має складати дві-три хвилини, для вправ локального спрямування (біцепс, трицепс) – одна хвилина; в тренуваннях оздоровчого (кондиційного) характеру при розвитку максимальної сили слід обирати навантаження 70–80 % від повторного максимуму з поступовим його збільшенням до 90–100 %, кількість повторень – 1–3; для покращення рельєфу м'язів і зменшення вмісту підшкірного жиру, силове навантаження має складати 40–69 % та оптимальна кількість повторень 10–12 разів; тренування мають носити комплексний характер, тобто слід працювати над поєднаним розвитком сили та витривалості різних м'язових груп, аби не допустити розвитку диспропорцій чи явища компенсації; між тренуваннями обов'язково повинні бути достатні періоди відновлення (активний відпочинок з використанням традиційних засобів відновлення), важлива присутність раціонального харчування, достатнього сну, оптимального споживання вітамінів та мікроелементів.

Висновки. Для досягнення оптимального тренувального ефекту в процесі використання силового фітнесу необхідно враховувати наступні фактори: вихідний рівень фізичної підготовленості, вік, стаж занять оздоровчим фітнесом, наявність спортивного досвіду, присутність хронічних захворювань та функціональних розладів. Програма повинна базуватися на принципах наступності та систематичності, її потрібно змінювати кожні 2-3 місяці аби не викликати ефекту звикання, адже тоді тренувальний вплив від занять зменшується, або взагалі не відбувається ніякого прогресу.

КОРЕКЦІЯ ВАГИ ТІЛА ЖІНОК ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вероніка Федчик

Магістр фізичної культури і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'ячука, вчитель фізичної культури Рівненської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 6 fedchyknika@ukr.net

Вступ. Якщо звернутися до історії минулого, то можемо згадати що близько I тис. до н.е. стимулювання виступів атлетів музикою відбувалося на всіх масових змаганнях: Олімпійських, Піфійських, Істмійських, Немейських та ін. іграх. Плутарх (античний історик) у тракті про музику відзначав, що у Греції на змаганнях з пеатлону музиканти виконували на флейті мелодії, відповідно до виду змагань. Це стимулювало виступи атлетів. Древньогрецький філософ Платон вважав, що заняття гімнастикою без музичного супроводу формує міцну людину, проте – бездушну. А поєднання музики з гімнастикою дає змогу виховати всебічно розвинену і гармонійну молодь. Фітнес технології тісно переплітаються з музикою. Аналіз використовуваних сьогодні в фітнес-індустрії напрямків дає можливість виділити ряд підстав, що дозволяють розглядати їх як засіб не тільки підвищення інтересу до занять фізичною культурою в школі, але і спосіб підвищення інтенсивності уроків, результативності процесу фізичної підготовки школярів. Різноманіття використовуваних засобів, можливість вибрати різний рівень і спрямованість навантаження забезпечують ефективність їх застосування і як частини навчального заняття, і як уроку в цілому. Це дозволяє рекомендувати педагогам активніше використовувати різні сучасні фітнес-напрямки, адаптувати їх для визначеної вікової категорії школярів, творчо підходити до вирішення завдань фізичного виховання підростаючого покоління

Методи дослідження: педагогічне спостереження, соціологічні методи дослідження, анкетування, бесіда, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати опитування показали, що 97 % респондентам подобається використання музичного супроводу на заняттях, а 3 % опитуваних сказали, що їм не має різниці. За стилем відзначали різні напрямки музики, головне, щоб музичний супровід їм подобався. На запитання: «який вплив дає музичний супровід?», відповіді були наступні: підвищує інтерес до заняття; підвищує працездатність; покращує настрій; прискорює процеси оволодіння технікою рухів; сприяє розвитку координації; розвиває почуття ритму. Також багато позитивних відповідей було, про введення на уроки фітнес-технологій, адже вони тісно переплітаються з музикою. Опитувані учні зазначали, що такі нововведення, їм до вподоби та зацікавилися можливостями їх впровадження на заняттях. Концепція дитячого фітнесу полягає в підвищенні рівня фізичної підготовленості та інтересу до занять фізичними вправами дітей і підлітків, цілеспрямований розвиток рухових здібностей, сприяння фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, профілактиці різних захворювань, формування фізичної культури особистості, уявлень про здоровий спосіб життя.

Висновки. Оскільки, значна частина опитуваних хотіли б урізноманітнити заняття введенням фітнес-програм на уроках фізичної культури, а також музичного супроводу. Доведено, що музика підвищує якість виконання рухів – виразність, ритмічність, координацію, формує у школярів активне творче сприйняття, здатність отримувати справжню естетичну насолоду від контакту з музикою і уміння виразити її зміст в рухах. Встановлено, що музика позитивно впливає на психоемоційний стан. Отож, використання на уроках фізичної культури фітнес-програм під музичний супровід є вірним і надійним помічником вчителя. Музика позитивно впливає на духовне і фізичне виховання школярів, оскільки активізує рухову діяльність. А добирати музику слід так, щоб зміст танцювальної постанови цілком відповідав характерові музики і давав би можливість пов'язувати дії і рухи з музикою.

Секція 2

Фізична активність як чинник довголіття людини

ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ЯК ОДНА З УМОВ ЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДОСТІ

Ольга Батюк

Магістр фізичної культури і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, obatjuk2019@gmail.com

Вступ. В сучасному світі необхідною умовою збереження високої працездатності і здоров'я людини є підвищення стресостійкості. В молодому віці стресові ситуації мобілізують пристосувальні можливості організму, але з віком фізіологічні та адаптаційні можливості тіла зменшуються і стрес стає причиною багатьох хвороб і пошкоджень організму. Стрес є одним із факторів старіння. Деякі автори визначають старіння як результат накопичення стресів протягом усього життя. Старіння нервової системи є одним з механізмів, який веде до старіння всього організму. Крім того внутрішні органи рефлекторно пов'язані з м'язевою системою через ЦНС. Як відповідь на щоденні стреси в тілі виникає нервово-м'язеве напруження, яке з часом може стати постійним. Обмеженість рухів внаслідок тілесних зажимів веде до больових відчуттів і змінює уявлення про те, хто ми такі, що ми відчуваємо, і що ми робимо. Фізична активність збільшує резервні можливості тіла, як фізичні так і психологічні.

Нажаль не так багато людей, які обирають боротися зі стресом за допомогою фізичної активності. Переважна більшість людей обирає знімати стрес зовсім не тим, що прийнято називати здоровим способом життя. Важливою задачею є популяризація фізичної активності як способу покращення фізичного та ментального здоров'я.

Методи дослідження: соціологічні методи дослідження, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні впливу фізичної активності на рівень стресостійкості прийняло участь 20 жінок. В середньому 60 % опитаних зазначили високий рівень стресу в своєму житті. Більшість (35 %) обирає знімати стрес за допомогою спілкування з близькими людьми, 25 % відвідують психолога. Серед усіх опитаних респондентів лише 20 % обирають боротися зі стресом за допомогою фізичних навантажень (йога, танці, біг). 55 % опитаних жінок займаються фізичною активністю на постійній основі. Проте для них основною мотивацією є підтримання фізичної форми (63,6 %). Серед тих жінок, які приділяють увагу фізичним вправам рівень самооцінки на 25,8 % вищий за тих, хто не займається, а якість сну краща на 38 %. Ті, хто тренуються оцінюють стан здоров'я на 32 % краще порівняно з тими, хто не займається. Важливо відмітити, що 10 % від усіх опитаних вибрали як метод боротьби зі стресом масажі, і серед них оцінка стану здоров'я і якості сну обрано «задовільно».

Висновки. Стресостійкість залежить від реакцій тіла і психіки на зовнішні подразники. Затяжні стреси ведуть до порушення роботи всього організму. Фізична активність є невід'ємною частиною піклування про своє здоров'я. Спрямована фізична підготовка вдосконалює моторні функції організму, такі як збільшення витривалості, потужності м'язів, еластичності, координації рухів. Крім того тренування змінюють уявлення про саму себе, підвищується самооцінка, настрій і задоволеність життям. При цьому є дві важливі умови: обирати навантаження відповідно до рівня підготовленості, поступово збільшуючи їх та обирати той вид тренувань який приносить задоволення.

Комплексна робота з тілом через фізичні вправи та вирішення психологічних проблем зі спеціалістом дає можливість «подружити» тіло і розум та здобути ті риси характеру, необхідні для стресостійкості.

ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анатолій Вольчинський¹, Олександр Малімон², Андрій Ковальчук³, Ярослав Смаль⁴

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Volchinskiy.Anatoliy@vnu.edu.ua;

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, malimon.oleksandr@vnu.edu.ua;

³ Суддя міжнародної категорії з волейболу, асистент кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки;

⁴ Кандидат педагогічних наук, доцент, Академія рекреаційних технологій і права, м. Луцьк, Україна

Вступ. В сучасних умовах у закладах вищої освіти навчаються, як правило, студенти 17–21 років. Наукові дані свідчать, що в цьому віці активно відбувається розвиток сенсорно-перцептивних, мнемічних, психомоторних функцій і завершується основний цикл соматичного розвитку людини. Тому фізичне виховання у вузі має сформувати основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до професійної діяльності.

Методи дослідження: вивчення літературних джерел із проблеми здоров'я та фізичного виховання в системі вищої освіти, педагогічні спостереження під час практичних занять із фізичного виховання студентів.

Результати дослідження. Протягом останнього десятиріччя проведено чимало досліджень, які доводять суттєвий вплив занять фізичною культурою і спортом на підвищення психічної і розумової працездатності студентів, профілактику дезадаптаційних явищ, початкову профілактику захворювань. Велика кількість досліджень присвячена вивченню динаміки фізичного стану студентів за перші два роки навчання. За їх результатами спостерігається поліпшення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціонального стану. Проте, це пояснюється, насамперед, віковим періодом, в якому відбуваються найбільші позитивні зрушення у формах і функціях організму в цьому віковому діапазоні. Адаже низкою дослідників виявлено негативну динаміку здоров'я студентської молоді до закінчення навчання у виші, зокрема збільшується кількість осіб із функціональними порушеннями (II група здоров'я) і, відповідно, зменшується кількість здорових (I група здоров'я). Зростання захворюваності під час навчання у вузі свідчить про несприятливий вплив сукупності факторів: зокрема, відсутність навчальної дисципліни «фізичне виховання» на 2–4 курсах навчання, а на окремих факультетах ВНУ імені Лесі Українки взагалі фізичне виховання відсутнє на всіх курсах. Крім цього, надмірна завантаженість студентів вивченням низки дисциплін обмежує їхній час на активний відпочинок і, напевно найголовніше, нинішні умови дистанційного навчання внаслідок пандемії. Все це разом узятє призводить до погіршення здоров'я студентів усіх курсів навчання. Для поліпшення цієї ситуації, передусім покращення стану здоров'я та фізичної підготовленості, на думку науковців, а також на нашу думку, необхідні систематичні заняття оздоровчою фізичною культурою. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять студентів повинен спрямовуватися на зацікавлення їх до виконання фізичних вправ в домашніх умовах і формування, передусім, інтересу до оздоровчої фізичної культури.

Висновки. Для того, щоб процес фізкультурно-оздоровчих занять давав позитивний результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я та підвищення фізичної підготовленості, необхідно в навчальному процесі раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчих занять як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Важливою умовою при цьому є оптимальне дозування навантажень, які залишаються не лише провідним чинником підвищення фізичної і розумової працездатності молоді, а й основним засобом профілактики багатьох захворювань.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Ірина Войтович¹, Катерина Доценко²

¹ Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки, voytovych.iryna@vni.edu.ua;

² Студентка факультету фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Сучасний освітній процес у закладах вищої освіти характеризується зростанням обсягу та інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти, що призводить до зниження їх рухової активності в умовах дистанційного навчання. Аналіз наукової літератури та практики фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО показує, що для підвищення рухової активності та реалізації рекреаційних завдань все активніше застосовують засоби і форми оздоровчого туризму. Разом з тим, питання залучення та відношення здобувачів освіти до оздоровчого туризму залишається відкритим та актуальним.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація, узагальнення наукових джерел – для визначення теоретичних основ досліджуваної проблеми; емпіричні – анкетування студентів (73 опитаних).

Результати. Така увага до цього засобу фізичного виховання не випадкова, оскільки використання оздоровчих форм туризму дозволяє не лише позитивно впливати на формування життєво важливих для студента умінь і навичок, а й активізувати виховання особистості. Зазвичай, екскурсія, одноденні походи, прогулянка за межі міста використовується в пізнавальних, розвивальних і виховних цілях, а також підвищує рухову активність. За результатами дослідження можна побачити, що 98,7 % студентів хоч раз в житті займались активним туризмом. З них 78,5 % займаються активними формами туризму більше одного разу на рік та хочуть практикувати це в подальшому. І лише 1,3 % опитуваних ніколи не займались туризмом в оздоровчих цілях. Найбільш розповсюдженим серед студентів є: похід вихідного дня та одно-дводенні походи.

В рамках даної наукової роботи нами була сформована система роботи з організації оздоровчого туризму в умовах ЗВО. Вона передбачає два напрями: роботу з викладачами та студентами. Робота з викладачами – це формування чіткого уявлення про організацію оздоровчого туризму та його особливості. Для підвищення рівня їх обізнаності потрібно скласти чіткі рекомендації, які б містили інформацію щодо організації походів вихідного дня, одноденних та ступеневих походів, а також інших пізнавальних і активних форм туризму. Форми роботи зі студентами повинні бути спрямовані на: розширення знань про туризм, туристичне спорядження, формування умінь орієнтуватися на місцевості за допомогою карти, схеми; удосконалення різноманітних рухів та орієнтування в природних умовах, (змагання, пішохідні прогулянки); ознайомлення з природою рідного краю, різними видами ландшафту (спостереження, тематичні екскурсії до різних природних об'єктів, туристичний похід вихідного дня).

Висновки. Отже, наше дослідження показало, що оздоровчий туризм є ефективною формою підвищення рухової активності здобувачів освіти, а запровадження його у ЗВО позитивно впливатиме на стан здоров'я студентів.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОЇ ГРУПИ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ ТИПІВ

Тетяна Гнітецька¹, Лідія Завацька², Тетяна Тусюк³, Тетяна Савчук⁴

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, Gnitetska.Tetyana@vni.edu.ua;

² Кандидат педагогічних наук, професор Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янука, liz6050@ukr.net;

³ Магістр, інструктор фізичної культури закладу дошкільної освіти (ясла-садок) компенсуючого типу "Барвінок" Львівської міської ради, <https://mail.ukr.net/desktop#>;

⁴ Інструктор з фізичної культури закладу дошкільної освіти № 24 Луцької міської ради, tanyaasavchuk@gmail.com

Вступ. В Україні функціонує близько 16 тисяч закладів дошкільної освіти (ЗДО), які відвідують близько 1,3 млн дітей відповідного віку. З них 87,1 % – ЗДО класичного типу, 11,0 % – комбінованого, 0,2 % – санаторного та спеціального тощо. У світлі того, що фізичне виховання дітей дошкільного віку є необхідним компонентом їхньої підготовки до активної й якісної життєдіяльності пошуки шляхів його удосконалення має актуальність.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення літературних та інтернет джерел, анкетування, опитування, математична статистика.

Результати дослідження. Дослідження проводились у 2021 році, у ньому брали участь інструктори фізичної культури ЗДО м. Львова та м. Луцька, всього 19 осіб, з них – 10 осіб із ЗДО класичного типу, 9 – компенсуючого та комбінованого.

Опитуванням встановлено, що різновиди форм фізичного виховання для старших дошкільнят у ЗДО різних типів не мають значної відмінності. Як у ЗДО класичного типу, так у комбінованого й компенсуючого для дітей старшої групи проводяться ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки та паузи, групові заняття фізичними вправами, самостійна рухова активність, тижні здоров'я, дні здоров'я, фізкультурні розваги, фізкультурні свята, походи за межі дошкільного закладу, рухливі ігри тощо.

Встановлено, що найменше методичне забезпечення у ЗДО усіх типів мають походи за межі дошкільного закладу, тижні здоров'я, дні здоров'я та самостійна рухова діяльність. Окрім того, у ЗДО комбінованого і компенсуючого типів таку нестачу відзначають й щодо ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну тощо.

Аналіз літератури дозволив відзначити передовий досвід роботи в організації освітньо-виховного процесу й, зокрема, фізичного виховання у таких ЗДО країни компенсуючого і комбінованого типів, як ясла-садок компенсуючого типу № 10 ("Ромашка") Енергодарської міської ради, Запорізької області, ясла-садок компенсуючого типу "Барвінок" Львівської міської ради, Куп'янський ЗДО (ясла-садок) № 1 комбінованого типу, Чугуївський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 12 комбінованого типу, ЗДО комбінованого типу № 20 "Дзвіночок" міста Кам'янець-Подільського, Комунальний заклад "Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 207 комбінованого типу" Криворізької міської ради, ЗДО (ясла-садок) комбінованого типу № 29 "Барвінок" міста Біла Церква, ЗДО (ясла-садок) № 189 комбінованого типу "Золотий ключик" міста Дніпро. У м. Луцьк такими ЗДО є: № № 5 та 9 – ясла-садки комбінованого типу, № 21 – ясла-садок з групами компенсуючого типу, № 28 – ЗДО компенсуючого типу, спеціальний для дітей з вадами розвитку, № 29 – ЗДО компенсуючого типу, № 38 – ЗДО з групою для дітей з вадами мовлення, № 39 – ясла-садок з інклюзивними групами для дітей з синдромом Дауна тощо.

Висновки. Перспективним напрямком дослідження з визначеної теми є удосконалення методичного та організаційного забезпечення у ЗДО усіх типів таких форм занять фізичного виховання, як походи за межі дошкільного закладу, тижень здоров'я, день здоров'я, самостійна рухова активність. У ЗДО комбінованого і компенсуючого типів окрім того – ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну тощо.

ВИСТУПИ ВОЛИНСЬКИХ ЖІНОК-ОРІЄНТУВАЛЬНИЦЬ У ВЕТЕРАНСЬКИХ ГРУПАХ

Олена Дем'янчук¹, Ірина Єрко², Світлана Колесник³, Андрій Єрко⁴

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua;

² Кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму та готельного господарства Волинського національного університету імені Лесі Українки, ierko@i.ua;

³ Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, kolesnyk.svitlana@vnu.edu.ua;

⁴ Кандидат географічних наук, завідувач відділом КЗ «Палац учнівської молоді Луцької міської ради» mctsk@i.ua

Вступ. Спортивне орієнтування – вид спорту, у якому гармонійно поєднуються фізичні, розумові та психологічні якості спортсменів. Особливістю спортивного орієнтування є те, що змагання поділяються на види: спортивне орієнтування бігом, спортивне орієнтування на лижах, на велосипедах. Найбільш офіційними стартами є Чемпіонати Світу, які проводяться влітку кожного року. Також проводяться Чемпіонати та Кубки Світу. Раз на чотири роки проводять Всесвітні ігри. Також у спортивному орієнтуванні особливим є те, що спортсмени змагаються у всіх вікових групах, як серед чоловіків, так і жінок. Проводяться Чемпіонати Європи серед юнаків (Ч-16, Ж-16, Ч-18, Ж-18), Чемпіонати Світу серед юніорів (Ч-20, Ж-20) та Чемпіонати Світу серед ветеранів. Слід зауважити, що найстаршими учасниками змагань Чемпіонату України, Кубку України; ІХ літніх Всеукраїнських ігор ветеранів спорту, що відбулися у травні 2021 року у місті Чернівці, були спортсмени груп Ч-85 та Ж-85!

Методи дослідження. Під час накопичення та обробки матеріалу для написання роботи ми неодноразово приймали участь у змаганнях зі спортивного орієнтування різного рангу. В цей час проводились спостереження за показниками окремих спортсменок-жінок у ветеранських групах, результатами їх виступів. Аналізуючи протоколи результатів змагань, ми визначали місце у рангу кожної учасниці.

Результати дослідження. Переважна більшість спортсменів-орієнтувальників Волинської області є членами громадських організацій Федерації спортивного орієнтування України (ФСОУ) та членами ФСО області. Членство у Федерації дозволено при досягненні спортсменом 14 років. Луцька федерація спортивного орієнтування (ЛФСО) Волинської області на даний час налічує 55 учасників. Серед учасників Волинської федерації щорічно проводяться «Особисті рангові змагання серед членів ЛФСО». Спортсмени активно беруть участь у змаганнях різних рівнів протягом року, за що отримують бали, що сумуються. Активними учасниками змагань є спортсмени ветеранських груп (Ч-35, Ж-35 та старші). Серед членів ЛФСО таких налічується 35 чоловік, з них 12 жінок. Слід зауважити, що переможницею рангових змагань за 2021 рік (у порівнянні – 6 місце у рангу 2020 року), серед членів ЛФСО, стала спортсменка вікової групи Ж-65, яка набрала у сумі 2223,56 балів та випередила спортсменів-чоловіків та юнаків молодших вікових груп. Наступною є спортсменка групи Ж-35 – 16 місце у рангу (в порівнянні – 23 місце за 2020 рік) з 1567,41 балом; та 3-ю серед жінок ветеранів у області також орієнтувальниця групи Ж-45 – 17 місце у ранговій таблиці (в порівнянні з 21 місцем за підсумками 2020 року) з 1368,48 балами.

Звичайно, жінки, враховуючи фізіологічні можливості, не можуть змагатися з чоловіками, але, як бачимо, можуть бути гідними суперниками і складати достойну конкуренцію спортсменам-чоловікам.

Висновки. Отже, правильний підбір раціональних засобів та методів підготовки у процесі багаторічної системи тренувань, сприяє динаміці росту спортивної майстерності у орієнтуванні, що дає змогу гідно представляти Україну на змаганнях світового рівня у ветеранських групах.

ВПЛИВ КАРАНТИНУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ МОЛОДІ

Наталія Єременко¹, Олександр Довгич², Наталія Ковальова³

¹Кандидат наук фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ nataliasp@ukr.net;

²Кандидат наук фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ dovgycha@gmail.com;

³Кандидат наук фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ kovalova1986n@gmail.com

Вступ. Здоров'я людини пов'язане з високою руховою активністю. Звичайно сучасний розвиток технологій, механізація праці та наявність особистого транспорту полегшує наше повсякденне життя та побутові умови, але на превеликий жаль, позбавляє наш організм м'язових зусиль та знижує рухову активність.

Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Виокремлюють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичних літературних джерел; педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Рухова активність поділяється та такі види: низька – повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач; помірна – швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно [Єременко Н. П., 2021 р., С. 51–55]. Інтенсивна – це заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри. На даному етапі рівень рухової активності дуже знижений у зв'язку з тим що люди перейшли у онлайн.

Людина біологічно «запрограмована» на велику рухову активність. Японські вчені помітили цікаву закономірність – за останні десятиліття зростання захворюваності на діабет пропорційне збільшенню кількості автомобілів. Пересування на колесах сприяє розвитку огрядності, яка призводить до цієї хвороби. Спеціалісти підраховали, що для задоволення потреби в рухах дитина 3–4 років повинна робити щодня від 9 до 10,5 тисяч кроків, 5–6 років – 11–13,5 тисяч, 7 – 14–15 тисяч, 8–10 – 15–20 тисяч, 11–14 років – 20–25 тисяч кроків.

Дослідники з питань фізичної культури вважають, що об'єм рухової активності за тиждень має становити для людей старших 25 років – 6–10, для 18–25 років – 10–14, для школярів – 14–21, а для дошкільнят – 21–28 годин на тиждень. У 88,9 % активних фізкультурників ризик серцево-судинних захворювань відсутній або мінімальний. У той же час у людей, які не займаються фізичною культурою, в тих же самих вікових групах ризик явний або виражений у 54 %. Це означає, що переважна більшість свідомо чи в результаті необізнаності заперечує чи не єдиний засіб врятувати своє здоров'я, надаючи заняттям фізичною культурою лише незначну частину свого вільного часу (0,5 % – жінки, 1,5 % – чоловіки).

Понад 80 % смертей в Україні спричинено хворобами системи кровообігу, новоутвореннями, хронічними обструктивними хворобами легень, діабетом. Це ті хвороби, яким в багатьох випадках можна запобігти, змінивши спосіб життя. Недотримання базових правил харчування, режиму рухової активності, безпеки на дорозі, а також шкідливі звички є причиною численних хвороб і передчасної смертності. Так, українські чоловіки в середньому живуть 67 років, жінки – 77 (за даними Міністерства охорони здоров'я). Це значно менше у порівнянні з тривалістю життя людей в інших європейських країнах.

Висновки. Рух здатний замінити всі ліки, але жодні ліки не замінять руху. Тому дуже важливо саме в період коли знижується активність населення, підтримувати рухову активність додатковими тренуваннями, прогулянками, пробіжками.

ШЛЯХИ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Ольга Касарда¹, Олександр Панасюк², Олег Мазурчук³

¹ Кандидат педагогічних наук., доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Kasarda.Olha@vnu.edu.ua;

² Кандидат педагогічних наук., доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Kasarda.Olha@vnu.edu.ua;

³ Кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Вступ. Сьогодні відбуваються глобальні перетворення в науці, техніці, політиці, соціальній сфері, культурі, що створюють унікальну життєву ситуацію. Проте, як не прикро, ці перетворення не мають суттєвого впливу на поліпшення здоров'я нації, зокрема учнівської та студентської молоді. В аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентів питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання. В умовах упровадження карантинних заходів це набуває надзвичайної актуальності, коли весь час студенти вимушені витратити лише на розумову активність. Саме тому питання збереження та покращання здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших.

Мета дослідження – показати доцільність виконання самостійних занять фізичними вправами для активізації рухової активності і, як наслідок, поліпшення фізичної підготовленості студентів в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, опитування, тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводилося протягом 2020/2021 навчального року зі студентками 1-го курсу Волинського національного університету імені Лесі Українки в кількості 54 осіб.

Результати дослідження. На початковому етапі дослідження визначено низький рівень фізичної підготовленості студенток, тому постало завдання – з'ясувати хто з дівчат займається самостійно фізичними вправами. В ході опитування виявлено, що лише 7 (12,9 %) осіб самостійно виконують фізичні вправи, 34 (63,0 %) зацікавлені самостійними заняттями, проте недостатньо озброєні знаннями із фізичної культури, решта 13 респонденток (24,1 %) проявили пасивність під час опитування. Серед 54 респонденток 75,9 % виявили бажання самостійно займатися фізичними вправами. Найдоступнішими засобами самостійних занять в умовах дистанційного навчання ми рекомендували: ранкову гігієнічну гімнастику, ходьбу, оздоровчий біг, фізкультурно-оздоровчі заняття упродовж дня. Тобто, для контингенту студентів, які виявили бажання виконувати фізичні вправи самостійно, нами розроблено комплекси вправ, які на початку навчального (2020-2021) року дівчата розучували на практичних заняттях із фізичного виховання. У *підготовчій частині* рекомендували вправи, які забезпечують: поступове підвищення частоти серцевих скорочень; збільшення температури тіла; підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження і посилення кровообігу в м'язах; збільшення рухливості в суглобах. Завдання *основної* – підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та м'язової систем; підвищення витрат калорій під час виконання спеціальних вправ. Вправи *заключної* частини сприяють сповільненню обмінних процесів в організмі, а також зниженню частоти серцевих скорочень до необхідного рівня. Під час дистанційного навчання в умовах пандемії, пропонувалося фізичні вправи виконувати лише за умови хорошого самопочуття, дотримуючись усіх вимог карантинних заходів. У кінці 2020/2021 навчального року, коли студенти перейшли на очне навчання, нами проведено повторне тестування їхньої фізичної підготовленості, результати якого були значно кращими, ніж на початку навчального року.

Висновки. Отримані результати експерименту свідчать про те, що фізкультурно-оздоровчі заняття в позанавчальний час студентів здатні не лише ліквідувати їхню розумову втому й перенапруження, а й за умови регулярних занять сприяють поліпшенню фізичної підготовленості.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЖИТТЕДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Лариса Кузнецова¹, Людмила Долженко²

¹ Кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри ТМФВ, Національний університет фізичного виховання і спорту України L.Kuznetsova3388@gmail.com;

² Кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри ТМФВ, Національний університет фізичного виховання і спорту України dolzenkoludmila2020@gmail.com

Вступ. Сьогодні демографічна ситуація є такою, що прискорене старіння населення характерно не тільки для розвинених країн Європи, а й для багатьох країн пострадянського простору. Маємо на увазі людей пенсійного віку. У літньому і старшому віці відбуваються незворотні зміни в системах і органах людського організму, звані старінням. У нервовій системі змінюється баланс гальмівних і збудливих процесів, слабшає скорочувальна функція міокарда, знижується еластичність кровоносних судин, дихальна система характеризується погіршенням еластичності легеневої тканини, ослабленням дихальних м'язів, обмеженням рухливості грудної клітки, зменшенням легеневої вентиляції. Істотні зміни відзначаються з віком і в опорно-руховому апараті. Звужуються суглобові порожнини, з'являється остеопороз, кіфосколиоз, тощо. У процесі старіння поступово змінюється обмін речовин, стаючи менш інтенсивним у зв'язку з уповільненням окислювальних процесів. З віком погіршується і терморегуляція, знижується опірність організму до так званих простудних захворювань.

Фізична культура для літніх людей має свої, цілком зрозумілі, особливості. Науково доведено, що виконання фізичних вправ у будь-якому віці допомагає істотно знизити загрозу серцево-судинних захворювань, покращує стан імунної системи, а для тих людей, які і раніше займалися фізичними вправами відмічаються позитивні зміни, схожі з результатами молодих людей. Стан здоров'я та довголіття на 50 % залежить від способу життя, на 20 % від спадкоємних біологічних факторів, ще 20 % від екологічної ситуації і тільки 10 % від медицини.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з даної проблематики, соціологічні методи дослідження, метод індивідуального спостереження.

Результати дослідження. Всі вище згадані зміни в системах і органах людини називаються старінням. Видатний вчений Микола Амосов писав: «Беда в том, что скорость синтеза в старости уменьшается, а скорость распада остается неизменной. Следовательно, старому человеку тренироваться нужно больше, чем молодому. Режим ограниченный и нагрузок - отличное средство от болезней старости, которой не стоит поддаваться никогда».

Під час виконання фізичних вправ особлива увага повинна приділятися підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, що поліпшується при навантаженнях аеробного характеру. Оздоровча ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ, легко дозується і не потребує особливих умов, може бути рекомендована людям всіх вікових груп, які мають різну підготовленість і стан здоров'я. Опитування людей похилого віку, які відвідували заняття оздоровчою ходьбою «в асоціації Пішоходів Шимко О. М.» показав, що 77,8 % – респондентів знають про користь фізичних вправ, 16,7 % – відвідують заняття тому, що радять друзі, 5,5 % – почали займатися оздоровчою ходьбою після отриманої інформації в пресі.

Для занять оздоровчою ходьбою 61,1% респондентів, серед яких було 44,4 % жінок і 16,7 % чоловіків, обрали ранішній час; 27,8 % серед яких 16,7 % чоловіків і 11,1 % жінок обрали – денний час і тільки 11,1 % чоловіків віддали перевагу вечірнім заняттям. 61,1 % респондентів вважають, що в них достатня рухова активність, а 38,9 % – не можуть відповісти на це питання. Щоб подовжити життя 44 % респондентів обрали прогулянки на свіжому повітрі, 8 % – оздоровчі біг та ходьбу.

Висновки. Мотиви людей похилого віку, що спонукають до занять фізичними вправами, є бажання зберегти своє здоров'я, підвищити працездатність, зберегти бадьорість, попередити передчасне старіння, послабити вікові зміни.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ-НЕОБХІДНА УМОВА ДОВГОЛІТТЯ

Тетяна Омельченко

Кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання та спорту України, ome.taniawa@ukr.net

Вступ. Протягом останніх років, обумовлених пандемією Covid-19, для більшої частини дорослого населення України характерним є малорухливий спосіб життя, відсутність фізичних навантажень, робота дистанційно вдома, пасивне проведення вільного часу. У Національній стратегії із оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», зазначається, що низький рівень оздоровчої рухової активності мають – 33 % населення, тоді як високий рівень рухової активності мають тільки 3 % населення.

Методи дослідження. У дослідженнях брали участь 25 відвідувачів парку "Наталка", який розташований на березі Дніпра в Оболонському районі міста Києва. Середній вік рекреантів 47,7 років з яких 68 % жінки і 32 % чоловіки. З метою оцінки ставлення респондентів до рухової активності ми провели анкетування, здійснили опитування та провели цікаві бесіди на тему: "Шляхи досягнення довголіття..." .

Результати дослідження. Оскільки відповіді респондентів, практично не відрізнялися за гендерним критерієм, тому отримані результати ми аналізували разом. За результатами опитування, ми дослідили, що найпоширенішим видом діяльності у вільний час для респондентів є перегляд телепередач – 60 %, Інтернет (гаджетів) 48 %, «просто відпочинок» вдома – 52 %, заняття домашнім господарством, дітьми – 44 %, відвідування театрів, концертів та кіно (28 %), читання книг 24 %, відвідування церкви та інших релігійних заходів 16 %, відвідування фітнес чи спортивних клубів та секцій – 12 %. Таким чином, у вільний від роботи час більшість респондентів також ведуть малорухливий спосіб життя, який скорочує загальну тривалість життя. Адже, за результатами дослідження фахівців Кембриджського університету, щоденна рухова активність (тривалістю 30–60 хв) збільшує тривалість життя людини на 3 роки [Theofilou P., 2013]. Рухова активність є природною біологічною потребою, ступінь задоволення якої визначає фізичний та інтелектуальний розвиток організму. Під впливом занять руховою активністю у м'язах збільшується кількість капілярів, зміцнюються кістки. Зростає рівень гемоглобіну, еритроцитів у крові, покращується функції органів дихання, зменшується схильність до простудних захворювань, особливо якщо заняття проводяться на свіжому повітрі. Систематичні заняття руховою активністю позитивно впливають на стан центральної нервової системи: підвищується стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища: стресових ситуацій, поліпшується психоемоційний стан та настрої. Японські вчені, стверджують, що для нормального активного стану з метою профілактики захворювань, людина 45–50 років повинна щодоби виконувати до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 60–70 см проходити за день 7–8 кілометрів [Имас Е.В., 2013]. Для отримання оздоровчого ефекту від рухової активності заняття повинні викликати почуття легкої втоми, яка незабаром проходить (почервоніння шкіри, незначна пітливість, прискорене дихання). Одним з найбільш інформативних методів контролю є систематичне визначення ЧСС. Якщо об'єктивні показники (ЧСС) і суб'єктивні (самопочуття) свідчать про те, що відповідні фізичні вправи виконуються легко, то фізичне навантаження слід поступово підвищувати за рахунок збільшення тривалості заняття. В результаті занять руховою активністю пролонгується активний стан організму, збільшується тривалість життя, можливо до 90 років. Осіб, які досягнули 90 років і більше, згідно вікової періодизації називають довгожителами.

Висновки. Систематичні заняття руховою активністю дозволяють не тільки підвищити якість життя, але і збільшити її тривалість.

ВІДНОВНИЙ МАСАЖ У ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Світлана Савчук¹, Наталія Захожа², Володимир Захожий³, Анастасія Бобицька⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

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

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичного виховання Волинського національного університету імені Лесі Українки;

⁴Студентка фкїс-41 Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. На сьогодні, як у тренувальній, так і у змагальній діяльності легкоатлетів передбачається збільшення фізичних і психологічних навантажень на організм. Це спричиняє пришвидшення і поглиблення втоми. Для досягнення високих спортивних результатів потрібно постійно долати втому, яка виникає у процесі тренувальної і змагальної діяльності [Руденко Р.Є., 2009].

Щоб покращити результати у змагальній діяльності, необхідно впроваджувати у навчально-тренувальний процес спортсменів засоби для відновлення фізичної працездатності. Для прискорення відновлення організму у тренуванні легкоатлетів застосовують різні види спортивного масажу.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел проводили задля дослідження впливу відновного масажу у тренувальному процесі легкоатлетів у швидкісно-силових видах.

Результати дослідження. У ході дослідження проаналізовано вплив відновного спортивного масажу як засобу відновлення та оздоровлення. У тренувальному процесі легкоатлети, що спеціалізуються у швидкісно-силових видах (спринтерський біг, стрибки, метання) виконують великий обсяг вправ силового, швидкісного спрямування, що потребують великого м'язового і нервового напруження. При цьому опорно-руховий, м'язовий апарат отримують колосальні навантаження. Через перевантаження можуть виникати різноманітні мікротравми, пошкодження суглобів і т. інше. Тому методика відновного масажу враховує особливості швидкісно-силових видів легкої атлетики і є невід'ємною частиною тренувального процесу легкоатлетів.

Вибір виду масажу (частковий, короткочасний або загальний) залежить від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень мікроциклу [Руденко Р. Є., 2004]. Наприкінці тренувального мікроциклу рекомендовано застосовувати загальний масаж.

На етапах тренування з малою інтенсивністю після кожного тренування впродовж 10–15 хв роблять частковий масаж окремих груп м'язів плечового пояса, спини, нижніх кінцівок з використанням прийомів легкого розминання – до 80 % часу, витискання і розтирання – 15 %, інших 5 % усього часу, відведеного на частковий масаж.

Під час тренування легкоатлетів із середньою інтенсивністю після кожного тренування 15–20 хв виконують частковий відновний масаж. Після тренувань з високою інтенсивністю впродовж 20–30 хв роблять короткочасний відновний масаж усіх ділянок тіла. Його виконують через 15–20 хв після тренування, коли ЧСС майже досягла норми. Наприкінці тижня рекомендовано у день відпочинку виконувати загальний масаж тривалістю 60 хвилин [Руденко Р. Є., 2015].

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив нам зробити висновок, що відновний масаж як засіб відновлення легкоатлетів, які спеціалізуються у швидкісно-силових видах є одним із найефективніших засобів відновлення фізичної працездатності. Встановлено, що відновний масаж має широке застосування, як засіб профілактики та боротьби із фізичною і нервовою перевтомою та спортивного травматизму.

ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЮ ПРОГРАМОЮ «ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ»

Жанна Сотник

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, ianparease@gmail.com

Вступ. На сьогоднішній день в Україні здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапії» галузі знань 22 «Охорона здоров'я». В цілому підготовка фахівців направлена на вирішення складних спеціалізованих задач та практичних проблем, які пов'язані з порушеннями функцій органів та систем, зокрема, опорно-рухового апарату, нервової, серцево-судинної та дихальної систем із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук. Як зазначено у законі «Про фізичну культуру і спорт», фізкультурно-спортивна реабілітація – це «система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану». Актуальним постає питання підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація».

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, метод порівняння, документальний метод.

Результати дослідження. Освітньо-професійна програма підготовки здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука спрямована на здобуття фундаментальних, професійно орієнтованих знань та умінь, загальних і спеціальних компетентностей, що дозволяють ідентифікувати та розв'язувати складні задачі і практичні проблеми у сфері фізичної культури та спорту, зокрема у фізкультурно-спортивній реабілітації. Унікальність освітньої програми полягає у формуванні знань, вмінь та навичок організації та проведення навчально-тренувального процесу та спортивно-оздоровчої діяльності з врахуванням стану здоров'я, нозологічних форм захворювань осіб, порушених або частково втрачених функцій організму людини. Підготовка здобувачів за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спрямована на формування фахових компетентностей таких як: здатність планувати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації з врахуванням віку, статі, нозологічних форм захворювання осіб, санітарно-гігієнічних норм освітньої діяльності; здатність проводити комплексні заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації з метою відновлення порушених або частково втрачених функцій; здатність проводити комплекси фізичних вправ, застосовувати фізичні засоби і методи впливу на людину з метою попередження можливого виникнення і прогресування захворювань, що обумовлені основним дефектом організму або частково втрачених функцій; здатність здійснювати контроль за проведеними заходами з фізкультурно-спортивної реабілітації.

Висновки. Вважаємо, що підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» дасть можливість покращити показники стану здоров'я різних груп населення, зокрема тих, то займається у фітнес- і велнес-центрах; здійснити освітню і профілактичну роботу щодо попередження виникнення захворювань, а також підвищити рівень конкурентоспроможності випускника на ринку праці.

ОСОБЛИВОСТІ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНІ

Олена Томащук¹, Людмила Андрейчук²

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

²Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, andreichuk.liudmyla2020@vnu.edu.ua

Вступ. Шлях європейської та світової інтеграції, який обрано Україною, зумовлює необхідність інтенсивних змін у політичному, економічному й соціальному житті країни. У концепціях Загальнодержавної програми адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу зазначена мета щодо прийняття й упровадження нормативно-правових актів держави з урахуванням законодавства Європейського Союзу.

Аналіз матеріалів Організації Об'єднаних Націй свідчить, що понад 500 мільйонів людей в усьому світі є інвалідами в результаті розумових, фізичних чи сенсорних розладів. Вони мають право користуватися тими ж правами й можливостями, що і всі інші люди.

Одним із значних досягнень сьогодення є усвідомлення та наукове обґрунтування вирішальної ролі рухової активності для реабілітації осіб з інвалідністю. Зусилля державних органів, науковців та практиків, спрямовані на пошук шляхів оптимального використання засобів фізичної культури та спорту для зміцнення здоров'я, досягнення необхідного рівня працездатності та їх адаптації, що потребує законодавчого та нормативного регулювання.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури й контенту WEB-сторінок мережі Інтернет, порівняльно-історичний метод.

Результати дослідження. Аналіз міжнародних документів свідчить, що протягом багатьох років політика по відношенню до осіб з інвалідністю змінювалася: вона пройшла шлях від звичайного догляду до визнання прав, свобод і умов розвитку.

Міжнародна правова база складається з пакету чинних ухвал, колективно вироблених вищим представницьким органом світової спільноти і прийнятих до виконання більшістю країн. Це, зокрема, Декларація прав дитини (1959 р.), Декларація про права розумово відсталих осіб (1971 р.), Декларація про права інвалідів (1975 р.), резолюція про Всесвітню програму дій стосовно інвалідів (1982 р.), резолюція про "Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів" (1993 р.). У 1987 р. Рада Європи прийняла "Європейську хартію про спорт для всіх: інваліди".

Сучасна державна політика України відносно осіб із інвалідністю має на меті створення оптимальних умов для їх життєдіяльності, фізичної реабілітації та соціальної адаптації. Своїм стратегічним спрямуванням і практичним змістом вона спирається на спеціальні закономірності Конституції України і ратифіковані урядом міжнародні документи Організації Об'єднаних Націй, в яких зазначено, що нездатні у фізичному, психічному та соціальному значенні люди повинні забезпечуватись відповідним їх особливому стану захисним режимом, освітою і турботою, отримувати соціальне забезпечення, що сприятиме розвитку їх здібностей.

Висновки. Права осіб з інвалідністю стали предметом пильної уваги з боку міжнародних організацій. Вони викладені у міжнародних деклараціях, конвенціях, хартіях, кодексах, рішеннях, які підписані і визнані Україною. Проаналізувавши формування організаційних і нормативно-правових основ становлення і розвитку фізичного виховання і спорту осіб з інвалідністю в Україні потрібно зазначити, що керівництво нашої країни намагається створити належні умови для функціонування галузі. На загальному позитивному фоні стрімкого розвитку галузі негативним явищем виступає така проблема, як недостатнє науково-методичне та кадрове забезпечення.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФЛОРБОЛУ В УКРАЇНІ

Олександр Швай¹, Вадим Смолюк², Андрій Ойович³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Shvaj.Aleksandrs@vnu.edu.ua;

² Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Smoljuk.Vadim@vnu.edu.ua;

³ Студент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Флорбол в Україні спорт відносно новий та тим не менш він набирає все більше обертів, захоплюючи увагу як дітей так і дорослих, чоловіків і жінок, аматорів і професіоналів, людей різноманітних професій та соціальних прошарків, людей з особливими потребами. Динамічність, швидкість гри та непередбачуваність спортивного результату в поєднанні з високою технічною майстерністю гравців приваблює все більше глядачів. У флорболі по особливому відображаються «правила чесної гри», котрі визначають правила та сама філософія цієї гри.

Методи дослідження: аналіз сучасної науково-методичної літератури, мережі Інтернет, опитування для узагальнення та вивчення практичного досвіду сучасних учасників процесу розвитку флорболу в Україні, педагогічне спостереження. Основою роботи були особисті інтерв'ю безпосередніх учасників розвитку флорболу в Україні, та дослідження історичних відомостей на офіційних інтернет ресурсах.

Результати дослідження. Описуючи проблеми розвитку флорболу в Україні на даному етапі, можна виділити 5 основних: мала впізнаваність даного спорту, не зручна існуюча інфраструктура, організація роботи більшості клубів, недостатня фінансова підтримка спорту вищих досягнень та недостатня для даного етапу розвитку кількість активних людей.

Через свою коротку історію в Україні слово флорбол для переважної більшості населення є незрозумілим та дивним. Правління федерації приймає активні міри щодо зрушення даного питання і у 2018 році розпочали співпрацю з проектом Олександра Педана «Junior Z» який має на меті зробити уроки фізкультури у школах цікавішими та доступнішими, і один із модулів цієї програми є флорбол. Згадавши про клуби, варто зазначити що багато з них функціонують на початковому рівні формування. Робота багатьох клубів побудована таким чином, що все часто зав'язано на одній людині, яка займається тренерською, адміністративною, ідейною, відновлювальною, виховною, капеланською, керівною, і найголовніше що все це відбувається на волонтерських засадах. Флорбол є далеко не найбіднішим видом спорту в Україні на людський ресурс, багато людей хочуть активно долучатись до розвитку цього спорту, але на даному етапі їх не є достатньо, адже справа росте і рухається вперед великими кроками, клуби потребують людей які готові взяти відповідальність і якісно її виконувати але на жаль ріст людей не відбувається так швидко, що і знижує високий темп розвитку флорболу в Україні.

Висновки. Отже, флорбол, як сучасний, безконтактний, командний вид спорту має багато переваг, серед яких динамічність, швидкість гри та непередбачуваність спортивного результату. Даний вид спорту доступний усім незалежно від статі чи віку, та є відносно недорогим та перспективним. Флорбол сприяє розвитку фізичних та морально-вольових якостей, формує правильну поставу, виховує почуття колективізму та волі до перемоги.

Секція 3

Здорове харчування – запорука довголіття

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Ніна Деделюк¹, Юлія Приступа²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки; dedeliuk.nina@vnu.edu.ua;

²Студентка 4 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки, igoodlutsk1404@gmail.com

Вступ. Дотримуючись, здорового харчування з 40 до 60 років, людина може суттєво продовжити своє хороше самопочуття. Важливість правильного харчування в обмінних процесах жінок середнього віку, як фактору запобігання хвороб, підвищенню життєвого тону, стало основою дослідження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел дозволив проаналізувати важливість дотримання жінками основних правил здорового харчування; анкетування дозволило визначити спосіб харчування жінок; розробка практичних рекомендацій здорового харчування для жінок середнього віку.

Результати дослідження. Жіночий організм після 40 років зазнає суттєвих змін. Змінюється гормональний фон: яєчники починають працювати менш активно, знижується рівень естрогенів. Змінюється і стан шкіри, нервова система і обмін речовин: вага може додаватися навіть від незначної кількості їжі – все це може викликати стан занепокоєння і розгубленості. Зайва вага в середньому віці – фактор ризику серцево-судинних захворювань, діабету другого типу, не алкогольного жирового ураження печінки. В період з 40 до 60 років жінки часто страждають від гіподинамії. Окрім того, часто знижується швидкість обмінних процесів. У ході нашого дослідження, на основі анкетування визначили, що жінки харчуються не правильно, два рази в день або можуть взагалі поснідати кавою і нічого більше не їсти. В дослідженні фізичної працездатності жінок група жінок дотримувалася лише правил здорового харчування під час експерименту. Жінки, дотримуючись запропонованих рекомендацій, змогли підвищити свої показники фізичної працездатності, а також покращили свій зовнішній вигляд, про що свідчить проведене анкетування після закінчення експерименту. Тому у ході наукового дослідження нам вдалося сформулювати основні правила здорового харчування для жінок середнього віку, яких вони дотримувалися під час експерименту і змогли досягти позитивних результатів: приймати їжу потрібно 4–5 разів на день невеликими порціями; ні в якому разі не пропускати сніданок і не голодувати увесь день, перед сном не наїдатися, їсти тільки коли зголодніли; у щоденному раціоні здорового харчування після 40 років обов'язково повинні бути сирі овочі, фрукти багаті клітковиною, яка необхідна для хорошого травлення і стимуляції роботи кишківника; слід уникати вживання натурального фруктового соку, в ньому фруктоза не збалансована з волокнами, що може спричинити підвищення рівня глюкози в крові; харчування після 40 років має містити достатню кількість кальцію і вітаміну D, що сприяють здоров'ю кісток і зміцненню імунної системи; потрібно уникати вживання в їжу жирних білкових продуктів (свинина, сало, копченості); кращі джерела білка в такому віці – це філе індички, риба і курка, ці види м'яса містять вітаміни групи B і залізо; потрібно вживати здорові Омега-3 жирні кислоти щодня, їх наявність в харчуванні після 40 років дуже важлива, тому що поліненасичені жири знижують рівень тригліцеридів і запобігають запальним процесам в суглобовій тканині; не переїдати і не вживати солодощів, здохли й жирних ковбасних виробів, краще з'їдати такі продукти до полудня, потрібно пити достатню кількість рідини – не менше 5–7 склянок на день, вода виводить токсини та стимулює обмін речовин.

Висновки. Отже, дотримання основних правил здорового харчування жінками середнього віку суттєво на роботу функціональної системи організму, впливає на їх фізичний та зовнішній стан та на тривалість життя.

ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ЧОЛОВІКІВ-ВОДІЇВ

Ніна Деделюк¹, Ярина Торчинська²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки; dedeliuk.nina@vnu.edu.ua;

²Студентка 4 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки, Torchynska.Yaryna2018@vnu.edu.ua

Вступ. Правильне харчування є необхідною складовою здорового способу життя та довголіття. Недотримання базових правил скорочує тривалість життя та провокує появу неінфекційних захворювань різного типу: онкологічних, серцево-судинних, діабету. Поширеність надмірної ваги та ожиріння вже сягнуло в Україні небезпечної межі. Понад 50 % українських чоловіків та жінок мають надмірну вагу або ожиріння. Здорове харчування допоможе вберегтися від багатьох неінфекційних захворювань, зокрема серцево-судинних, які є першою причиною смертності в Україні і світі.

Мета дослідження. Визначити правила здорового харчування для чоловіків-водіїв середнього віку.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел дозволив визначити основні проблеми функціонування правил здорових звичок харчування. Проведене анкетування батьків студентів, які працюють водіями-далекобійниками, та погодилися взяти участь у дослідженні, дозволило зробити висновок, що чоловіки не дотримуються правил здорового харчування і це призводить до стрімкого набору ваги та зниження стану здоров'я.

Результати дослідження. Правильне харчування – це вживання різноманітних продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я. До цих речовин належать білки, вуглеводи, жири, вода, вітаміни та мінерали. Достатня кількість кожного з елементів забезпечує належне функціонування усіх систем органів та зберігає їх здоровий стан. У ВООЗ наголошують, що сьогодні населення планети споживає більше калорійної їжі, жирів, цукру і солі, а фруктів, овочів і зернових продуктів недостатньо. В той час, коли раціон кожної людини може відрізнятися залежно від її індивідуальних потреб, стилю життя, рівня фізичної активності, основи здорового харчування – прості й доступні для кожного. Внаслідок неякісного раціону та неправильного харчування чоловіки-водії мають масу проблем з функціонуванням органів та систем. Основними проблемами, що виникають у процесі їх професійної діяльності є захворювання шлунково-кишкового тракту та ріст жирової тканини. Основи збалансованого харчування є зрозумілими та легкими у виконанні. Вони стосуються вибору продуктів, приготування страв та особливостей споживання їжі. Слушність цих правил підтверджена всесвітніми організаціями охорони здоров'я. Професійному водієві показана дієта з низьким вмістом жиру, вуглеводів та збільшеним вмістом білка. Варто наголосити, що водіям-чоловікам необхідно дотримуватись гігієнічних вимог споживання їжі та пам'ятати про харчову безпеку. Враховуючи результати дослідження, нами запропоновані правила для здорового харчування: споживання лише тієї кількості калорій, яка є необхідною для задоволення потреб організму і відповідає віку, статі, способу життя; вживання достатньої кількості харчових продуктів різного виду, уникання страв з великим вмістом жиру, солі та цукру, дотримання правильного режиму дня, збереження водного балансу.

Висновки. Правильне харчування є невід'ємною умовою здорового способу життя. Рациональне вживання продуктів допоможе досягнути високої працездатності та активності протягом усього життя. Загальні правила підходять для людей з будь-яким способом життя та рівнем доходів. Їх дотримання – питання лише відповідального ставлення до власного здоров'я. Як і фізичне навантаження, що у комплексі впливає на позитивний результат на самопочуття чоловіків-водіїв. Для того, щоб процес звикання до постійного ведення здорового способу життя був більш комфортним, чоловіки використовують додаткові джерела інформації, прислухаються до себе не забуваючи про основні правила здорового харчування.

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ, ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Ірина Матвієнко

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач, Національний університет фізичного виховання і спорту України ВСП "Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання НУФВСУ", irina.matvienko8@gmail.com

Вступ. Раціональне харчування, як зазначається на офіційному сайті МОЗ, є необхідною умовою формування здоров'я і працездатності, сприяння активності протягом життя. На сьогодні, за даними МОЗ, 50 % населення країни має надлишкову вагу, або ожиріння. Спортивне харчування – це результат наукових досліджень та глибоких експериментальних досліджень у сфері дієтології та фізіології. Спортивне харчування є абсолютно безпечним для здоров'я, так як не являється лікарським препаратом, воно не викликає звикання. Однак не може і не повинне замінити повноцінну їжу, а може бути лише добавкою до щоденного раціону (Красина І. Б., Бродовая Е. В.). Існує дискусія щодо підходів до кратності споживання їжі. Фахівці рекомендують двох, трьох, чотирьох і навіть 6 разові прийоми їжі. Основою організації правильного харчування повинно стати: складення власного раціону як основи раціонального підходу до культури харчування; розрахунок калорій; ведення щоденника харчування; наявність перекусів протягом дня та їжа з собою.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, синтез, порівняння, зіставлення, соціологічні, експертних оцінок, математичної статистики.

Результати дослідження. Спортивне харчування та спортивні добавки за ефективністю дії на організм диференціюють за 4 класами (клас А, В, С, D) та типами: (І. Красина, Е. Бродовая 2017) «Безумовно, або цілком ефективні»; «ймовірно ефективні»; «недостатньо досліджені» та «безумовно неефективні». Крім того, виділяють 4 типи споживачів спортивного харчування: це, споживачі, які ведуть здоровий спосіб життя; так звані, «мобільні споживачі»; «випадкові» споживачі та основні споживачі. За даними опитування, 70 % споживають різноманітні препарати з розділу спортивного, дієтичного харчування, інші 30 % клієнтів – не вживають. Так, у фітнес-клубах Кляштор, який є провідним клубом у місті Коломия (Івано-Франківська обл.), за даними опитування фітнес-тренерів м. Коломия та в Акваторії, м. Калуш (Івано-Франківська обл.), лише третина (30–35 %) клієнтів вживають спортивне харчування. Натомість, більшість (65–79 %) відвідувачів фітнес-клубів, не вважають за необхідне у використанні спортивного харчування. Як свідчать дані проведеного опитування, чоловіки, які займаються у фітнес-клубах, інформацію стосовно спортивного харчування найчастіше отримують від колег по залу, знайомих, які також є клієнтами фітнес-клубів. 47 % чоловіків прислухається до думки друзів «по цеху». П'ята частина (21 %) – звертається за порадою до консультантів спортивного харчування у спеціалізованих магазинах; 16 % відвідувачів фітнес-клубів шукає інформацію самостійно, досліджуючи проблему раціонального та спортивного харчування та вважають себе обізнаними у цій темі. Лише 11 % – орієнтується на рекомендації тренера, і 5 % звертається за допомогою до спортивного дієтолога, лікаря. 55 % клієнток фітнес-клубів прислухаються до рекомендацій тренера, вважаючи його найбільш компетентним стосовно спортивного харчування, а 17 % – шукають інформацію самостійно. До послуг дієтолога та спортивного лікаря звертається – 14 %. 7 % клієнток орієнтуються на авторитет, думку подруг, знайомих, та стільки ж 7 % – довіряють думці консультантів, продавців спортивного харчування спеціалізованих магазинів.

Висновки. Таким чином, за даними експертного опитування, в трійку найпопулярніших типів спортивного харчування увійшли: протеїни, ВСА та амінокислоти та вітамінні комплекси. Спортивне харчування споживається з метою: збільшення м'язової маси та силових показників (32 % опитаних), контроль ваги (19 %), піклування про здоров'я (13 %), 10 % опитаних – для збільшення енергії, по 7 % опитаних – подобається смак продукту та мета чітко не визначена, лише 3 % – для ефективного відновлення після тренування. 3 % – для попередження травм та внаслідок попередніх травм чи захворювань, зазвичай це хондропротектори, такі як глюкозамін, хондроїтин та MSM.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Тетяна Омельченко¹, Ольга Боженко-Курило²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання та спорту України, ome.taniawa@ukr.net;

² Викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання та спорту України.

Вступ. Однією з актуальних проблем сучасності, яка дозволяє не тільки зберегти здоров'я людини, а й запобігти розвитку супутніх захворювань є профілактика надлишкової маси тіла. Проблема розвитку надлишкової маси тіла актуальна не лише для України. Серед країн Західної Європи надлишкову масу тіла мають 10–25 % населення, у США – 20–25 %. Аналогічні показники мають і інші країни, окрім Японії та Китаю. Особливу увагу привертає тенденція розвитку надлишкової маси та ожиріння серед підлітків. У США поширеність ожиріння у 2011–2020 рр. серед підлітків 12–19 років становила 19,8 % [Гуліч М. П., 2011]. В Україні щороку фіксується до 15,7 тис. нових випадків дитячого ожиріння, а 7 млн. віком до 17 років (13,3 %) страждають на ожиріння. **Мета дослідження** свідчить про актуальність означеної проблеми та необхідність пошуку шляхів її розв'язання.

Методи дослідження. В дослідженнях брали участь 30 дівчат підліткового віку (12–13 років) загальноосвітнього закладу "Словянська гімназія" м. Києва. З метою оцінки стану фактичного харчування дівчат підліткового ми провели анкетування, здійснили аналіз індивідуальних добових раціонів та розрахували індекс маси тіла. В процесі виконання дослідження також проаналізували дані міжнародних досліджень та рекомендацій з профілактики ожиріння у дітей за базами даних: Center for Disease Control and Prevention (надлишкова маса тіла та ожиріння у дітей, міжнародні консенсуси міжнаціональні дослідження ВООЗ «Health behaviour in school-aged children (HBSC) study».

Результати дослідження. Економічна криза, недоступність підліткам натуральних продуктів харчування та малорухливий спосіб життя обумовлюють розвиток надлишкової маси тіла. В результаті проведених досліджень, виявили: менше половини дівчат (36,6 %) мали індекс маси тіла у межах норми, рекомендованої ВООЗ (від 18,5 до 25,0 кг/м²). Надлишкову масу тіла (від 25,0 до 30,0 кг/м²) мали 40 % дівчат підліткового віку. Низька маса тіла (до 18,5 кг/м²) спостерігалася у 23,3 % досліджуваних. За результатами анкетного опитування виявили, що дівчата підлітки досить часто вживають висококалорійні, але малопоживні продукти та напої («джанк-фуд»). Встановлено, що харчовий раціон дівчат підлітків має дисбаланс основних нутрієнтів. Виявлено порушення співвідношення білків, жирів та вуглеводів у раціонах 70 % дівчат, що не задовольняє гігієнічні норми. Дисбаланс вживання білків виявлено у 66,6 %, натомість надлишок жирів визначено у раціонах 47 % дівчат підліткового віку. На перервах дівчата вживають, в основному, випічку (здобні булочки), фаст-фуд, джанк-фуд та цукерки. Надлишок вживання вуглеводів зафіксовано у 63,3 %. Відразу після солодкого перекусу дівчата відчувають бадьорість, а вже через півгодини – апатією, бажання поспати та знову поїсти солодкого. Аналіз способу життя виявив низький рівень рухової активності дівчат підліткового віку.

Висновки. Таким чином, виявивши причини розвитку надлишкової маси тіла, варто запропонувати сучасні підходи до її профілактики. Зокрема, з метою усунення недоліків у харчуванні дівчат варто оптимізувати співвідношення білків, жирів, вуглеводів, виключити джанк-фуд, зменшити фаст-фуд, більше вживати овочів та фруктів, продуктів, багатих на складні вуглеводи. Зокрема доцільно поєднувати фізичну і звичайну щоденну активність, оскільки прискорення метаболічних процесів у дівчат підлітків можна досягнути 30–60-хвилинними фізичними вправами помірної інтенсивності 3–5 разів на тиждень. Також важливою складовою профілактики розвитку надлишкової маси тіла дівчат підліткового віку є консультація лікаря ендокринолога та гормональний скринінг.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

Ірина Поташнюк

Доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янука, irinaval05@ukr.net

Вступ. В сучасній системі спортивної підготовки харчування є одним із важливих факторів, що обумовлює можливість досягнення спортсменом високої працездатності і її відновлення під час тривалого навантаження. Для подальшого зростання спортивних результатів необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

Результати дослідження. Фізичні та нервово-психічні навантаження на організм спортсмена під час тренувань та змагань є значно вищими, ніж на організм звичайної людини в умовах повсякденної діяльності. Надмірні вимоги до функціонального стану висококваліфікованих спортсменів під час тренувальних і змагальних навантажень обумовлюють необхідність своєчасного застосування відновлювальних заходів, а саме збалансованого харчування. При занятті спортом усі метаболічні процеси проходять інтенсивніше, і організм потребує більше енергії і поживних речовин. Раціон спортсменів має бути більш продуманим та збалансованим. По-перше, це пов'язано з великою кількістю енергетичних витрат. По-друге, впливає складність, тяжкість навантажень, участь у різноманітних марафонах та змаганнях. Правильне харчування забезпечує організм усіма необхідними йому харчовими речовинами в строго визначеному співвідношенні, кореляційній залежності між засвоєнням їжі і ступенем збалансованості її хімічного складу.

В умовах сьогодення системний підхід до організації раціонального харчування у спортивній практиці передбачає дотримання основних принципів:

- забезпечення організму кількістю енергії, що відповідає її витраті у процесі виконання фізичних навантажень;
- дотримання збалансованого раціону стосовно певних видів спорту та інтенсивності навантажень;
- вибір адекватних форм харчування щодо характеру спортивної діяльності;
- з метою оптимізації процесів адаптації і швидкості відновлення працездатності спортсмена включати в раціон набір харчових речовин, продуктів підвищеної біологічної цінності та їх комбінації;
- кратність харчування повинно бути організованим відповідно до режиму тренувань і відпочинку, характеру фізичних навантажень і відновних заходів, які підпорядковані на кожному з цих етапів;
- використовувати вплив поживних речовин з метою створення метаболічного фону, оптимального для біосинтезу гуморальних регуляторів і реалізації їх дії (катехінів, кортикостероїдів та ін.);
- застосування харчових чинників для забезпечення підвищеної швидкості нарощування м'язової маси і збільшення сили та для регулювання маси тіла спортсмена до заданої вагової категорії;
- індивідуалізація харчування в залежності від антропометричних, морфологічних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена, стану його травного апарату, алергічних реакцій щодо окремих нутрієнтів та їх комплексів.

Висновки. Загалом, у зв'язку з необхідністю прискорення процесів відновлення і підвищення спортивної працездатності в умовах сучасного спорту є актуальною організація раціонального та збалансованого харчування спортсменів у різні періоди тренувань і змагань з урахуванням індивідуальних особливостей на рівні сучасних вимог науки про харчування людини.

РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ОСІБ ІЗ ОСТЕОПОРОЗОМ

Оксана Усова¹, Петро Гайдучик², Наталія Захожа³,
Володимир Захожий⁴, Валентин Бірук⁵

¹ Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, alex_uas@ukr.net;

² Кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної медицини Волинського національного університету імені Лесі Українки, petro.gayduchik@gmail.com;

³ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки nata.zakhozha@gmail.com;

⁴ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, zahozhyi@ukr.net;

⁵ Студент 3 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, valikbiruk1971@ukr.net

Вступ. Остеопороз – це багатофакторне захворювання, пов'язане з низькою кістковою масою і підвищеною крихкістю скелета (Rosen C. J., 2020). Раціональне харчування відіграє важливу роль у формуванні піку кісткової маси в молодому віці та темпах втрати кісткової тканини у постменопаузальному періоді (Григор'єва Н. В., 2011).

Метою дослідження є аналіз ролі харчування у фізичній терапії осіб з остеопорозом на основі аналізу та узагальнення даних наукової літератури та власних досліджень.

Результати дослідження. Встановлено, що у курців та осіб, що зловживають алкоголем, відбувається втрата кісткової маси на 25 %, а швидкість її зниження під впливом алкоголю приблизно в 2 рази вища, ніж у нормі (Riggs B. L. et al., 2017). Кальцій відіграє ключову роль у скороченні м'язів, міцності кісток, регуляції серцебиття та балансу рідини в клітинах. Національний фонд остеопорозу радить чоловікам > 65 років і жінкам у постменопаузі споживати щонайменше 1200 мг елементарного кальцію на день (Chen L. R., Hou P. H., Chen K. H., 2019). Високі рівні кальцію можуть значно поліпшити їх мінеральну щільність, і зменшити ризик переломів (Rizzoli R. et al. 2014). Гомеостаз кальцію переважно регулюється вітаміном D. Всього 80–90 % вітаміну D отримують з шкірного синтезу після впливу сонячних променів і 10–20 % з обмеженої кількості продуктів. Але жодна їжа не може забезпечити достатню кількість вітаміну D для задоволення потреб (Adami S. et al. 2009). У літніх жінок або жінок у постменопаузі його дефіцит може посилити остеопороз. Вітамін D бере участь у підтримці м'язової маси та сили, а також структури кісток, максимізації ефективності протиостеопоротичних препаратів (Chen L. R., Hou P. H., Chen K. H., 2019). Регулярне споживання звичайних молочних продуктів або продуктів, збагачених кальцієм та/або вітаміном D, може збільшити загальний вміст мінеральних речовин у кістках (Neer R. M. et al., 2001). Однак деякі нещодавні дослідження поставили під сумнів корисність добавок кальцію та вітаміну D для зниження ризику переломів (Muñoz-Garach A., García-Fontana B., Muñoz-Torres M., 2020). Ortega, R. et al. (2021) підкреслюють, що споживання білка, що перевищує рекомендоване, корисне для кісток за умови достатнього надходження кальцію. Слід уникати надмірного споживання цукру і насичених жирів, але слід намагатися досягти норм харчування, встановлених для ω-3 поліненасичених жирних кислот і клітковини. Важливо стежити за статусом вітаміну D і надходженням кальцію, а також збільшувати надходження вітамінів К, С і групи В, а також магнію, калію, заліза, цинку, міді, фтору, марганцю, кремнію та бору, уникаючи надмірного споживання фосфору та натрію. У нашому дослідженні взяли участь 30 осіб з остеопорозом (12 чоловіків і 18 жінок) віком 56–74 роки. Основним засобом фізичної терапії була спеціально організована рухова активність. Для учасників дослідження було виключено з раціону алкоголь, кондитерські вироби, фаст-фуд, ковбасні вироби, консерви, маринади, соління, маргарин, спред, свиняче сало, змешено вживання солі та цукру. Включено у меню кисломолочні та молочні продукти, жирні сорти риби, морепродукти, овочі, фрукти, зелень, горіхи, крупи, яловичину, курятину.

Висновки. При остеопорозі слід наблизити харчовий раціон до теоретичного ідеалу та впливати на фактори ризику.

Зміст

Секція 1. Фітнес в способі життя людини

<i>Людмила Вашук, Наталя Белікова, Світлана Індика, Венера Кренделєва</i> Підвищення психоемоційного стану жінок засобами фітнесу	3
<i>Зоя Горенко, Вікторія Кириченко, Павло Заліпа</i> Профілактика ризику розвитку остеопорозу у жінок другого зрілого віку методом оздоровчих онлайн-тренувань	4
<i>Наталія Грибовська</i> Використання цифрових фітнес технологій кваліфікованими футболістами	5
<i>Ірина Грибовська, Вікторія Іваночко</i> Силовий фітнес як вид оздоровчої рухової активності жінок	6
<i>Володимир Добринський, Тамара Доманська</i> Мотивація до занять оздоровчим фітнесом жінок 25–30 років	7
<i>Олена Ішук, Василь Пантік, Ольга Іванюк, Олександр Панасюк</i> Оздоровчий фітнес як складова в структурі зміцнення здоров'я	8
<i>Надія Ковальчук, Володимир Санюк, Галина Глушко</i> Музика як чинник компетентності фітнес-тренера	9
<i>Олексій Садовський, Лілія Безсмертна, Аліна Даруга</i> Рекомендації щодо занять силовим фітнесом чоловіків зрілого віку	10
<i>Вероніка Федчик</i> Корекція ваги тіла жінок використання фітнес-програм та музичного супроводу на уроках фізичної культури	11

Секція 2. Фізична активність як чинник довголіття людини

<i>Ольга Батюк</i> Підвищення стресостійкості за допомогою фізичних тренувань як одна з умов збереження молодості	12
<i>Анатолій Вольчинський, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук, Ярослав Смаль</i> Оздоровча спрямованість фізичного виховання у закладах вищої освіти	13
<i>Ірина Войтович, Катерина Доценко</i> Оздоровчий туризм, як засіб підвищення рухової активності студентів	14
<i>Тетяна Гнітецька, Лідія Завацька, Тетяна Тусюк, Тетяна Савчук</i> Сучасні аспекти організації фізичного виховання дітей старшої групи у закладах дошкільної освіти різних типів	15
<i>Олена Дем'янчук, Ірина Єрко, Світлана Колесник, Андрій Єрко</i> Виступи волинських жінок-орієнтувальниць у ветеранських групах	16
<i>Наталія Єременко, Олександр Довгич, Наталія Ковальова</i> Вплив карантину на рухову активність молоді	17
<i>Ольга Касарда, Олександр Панасюк, Олег Мазурчук</i> Шляхи поліпшення фізичної підготовленості студентів в умовах дистанційного навчання	18
<i>Лариса Кузнєцова, Людмила Долженко</i> Вплив рухової активності на життєдіяльність людей похилого віку	19
<i>Тетяна Омельченко</i> Рухова активність-необхідна умова довголіття	20
<i>Світлана Савчук, Наталія Захожа, Володимир Захожий, Анастасія Бобицька</i> Відновний масаж у швидко-силових видах легкої атлетики	21
<i>Жанна Сотник</i> Підготовка здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «фізкультурно-спортивна реабілітація»	22

Олена Томащук, Людмила Андрейчук	
Особливості нормативно-правового регулювання фізичного виховання та спорту осіб з інвалідністю в Україні	23
Олександр Швай, Вадим Смолюк, Андрій Ойович	
Особливості розвитку форболу в Україні	24

Секція 3. Здорове харчування – запорука довголіття

Ніна Деделюк, Юлія Приступа	
Основні правила здорового харчування жінок середнього віку	25
Ніна Деделюк, Ярина Торчинська	
Особливості здорового харчування чоловіків-водіїв	26
Ірина Матвієнко	
Спортивне харчування, як невід’ємна складова раціонального харчування осіб, які займаються фітнесом	27
Тетяна Омельченко, Ольга Боженко-Курило	
Сучасні підходи профілактики надлишкової маси тіла дівчат підліткового віку	28
Ірина Поташняк	
Особливості харчування спортсменів	29
Оксана Усова, Петро Гайдучик, Наталія Захожа, Володимир Захожий, Валентин Бірук	
Роль харчування у фізичній терапії осіб із остеопорозом	30

Для нотаток

Інформаційне видання

ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ

*Збірник тез доповідей
II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції
(23 березня 2022 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 60×84¹/₈. Обсяг 3,95 ум. друк. арк., 3,38 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.