

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

## ВПЛИВ КАРАНТИНУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ МОЛОДІ

Наталія Єременко<sup>1</sup>, Олександр Довгич<sup>2</sup>, Наталія Ковальова<sup>3</sup>

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

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

<sup>3</sup>Кандидат 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 на 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.

# 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

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

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

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

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 60×84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. 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.