

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Functional Aging Institute Europe



ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ

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

Луцьк
2021

УДК 796.011.1(063)
Ф 50

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

Редакційна колегія

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

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

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

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

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

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

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

Матеріали подаються мовою оригіналу.

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

УДК 796.011.1(063)

© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2021
© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2021

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТЕНІСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анастасія Прокопенко

Викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України, Prokopenko_N@ukr.net

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Секція 3. Здорове харчування – запорука довголіття

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

Інформаційне видання

ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ

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

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

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт збірника тез: <https://conferences.vnu.edu.ua/index.php/fhad/>
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Обсяг 5,81 ум. друк. арк., 5,18 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2842-А.
Виготовлювач – Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк,
просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4513
від 28.03.2013 р.