

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

| | |
|--|----|
| 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 Лесків-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 Грушелевська, 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 |

СЕКРЕТИ АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ**Вікторія Синяшок¹, Вікторія Спужак²**

1Студент Харківського національного педагогічного університету імені Григорія Сковороди,

vika2014.v163@gmail.com;

2Старший викладач кафедри Харківського національного педагогічного університету імені Григорія Сковороди

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

(Поль Брегг).

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

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

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

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

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

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

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