

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

АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Надія Шип¹, Оксана Воропаєва²

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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