

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Functional Aging Institute Europe



ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ

*Збірник тез доповідей
IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції
(28 березня 2024 року)*

Луцьк
2024

УДК 796.011.1(063)
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 4 від 28.03.2024 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. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (28 березня 2024 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2024. – 64 с.

Збірник містить наукові роботи учасників IV 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, 2024

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2024

Секція 2

Фізична активність як чинник довголіття людини

ВПЛИВ ГІДРОТЕРАПІЇ ТА ГІДРОКІНЕЗИТЕРАПІЇ НА ОСІБ ІЗ ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Ольга Андрійчук

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувачка кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, andriiolla@ukr.net

Вступ. Гідротерапія або водолікування передбачає терапевтичне використання води для лікування різних захворювань, різноманітні способи зовнішнього застосування вод із лікувальною та профілактичною метою, загальними властивостями яких є температурний, механічний та хімічний впливи. Водолікувальні процедури включають зовнішнє використання прісної води (водопровідної, річкової, озерної, дощової, морської) у вигляді ванн, душів, обливань, обтирань, укутувань. Як варіант – гідротермальна терапія, основні процедури якої: гарячі ванни, розпарювання в сауні, контрастний душ, обгортання.

У комплексі з гідротерапією пацієнтам можна рекомендувати для лікування та профілактики захворювань лікарські трави й ароматерапію. Ароматерапія може покращити самопочуття при хронічних захворюваннях, які не піддаються традиційним методам лікування, коли пацієнти перебувають у стані стресу, депресії, гніву. При простуді, розладах шлунку та інших захворюваннях ароматерапевтичні засоби лікування діють доволі ефективно. Через шкірні покриви відбувається позитивний вплив на здатність до терморегуляції організму та обмін речовин, серцево-судинну, нервову, ендокринну системи, дихальну функцію та процеси імунітету [6].

Гідрокінезитерапія – це лікування рухом у воді. Застосовується у формі: терапевтичних вправ, витягнення у воді, корекції положенням, підводного масажу, плавання, купання та ігор у воді. Рух у водному середовищі має позитивний вплив на організм: збільшує насичення крові киснем, що є важливим показником стану дихальної функції, поліпшення функції кровоносної системи та загального фізичного стану, підвищення імунітету [2, 5].

Методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду фахівців та практикуючих лікарів.

Результати дослідження. Серед видів водолікувальних процедур виділяють загальні холодні та прохолодні процедури (до 30 °С), які сприяють підвищенню тонусу серцево-судинної системи, покращують умови венозного кровообігу та лімфообігу, покращують обмін речовин; підвищують тонус м'язів та артеріальний тиск. Тонізуючий вплив холодних та прохолодних процедур на нервову систему виражається у відчутті бадьорості, свіжості, загального підйому сил та підвищення працездатності.

Гарячі водолікувальні процедури (понад 39 °С) тільки на початковій фазі (упродовж перших хвилин) викликають спазм судин, підвищують тонус серцево-судинної системи, скелетних м'язів, обмін речовин. Дуже швидко ця фаза змінюється розслабленістю тонусу серцево-судинної системи, скелетних м'язів, пригніченням нервової системи. Через деякий час може настати небезпечна перетворення цих систем. Помірно теплі процедури (36–38 °С) є короткочасними процедурами (5–8–10 хв), які підвищують тонус серцево-судинної системи, посилюють обмін речовин, діють заспокійливо на центральну нервову систему, покращують сон. Ванни та душі індиферентних температур (33–36 °С) мають виражену заспокійливу дію, сприяють зниженню артеріального тиску, покращенню сну [7].

Гідрокінезитерапія сприяє зменшенню рефлекторної збудливості і статичного напруження м'язів, знімає навантаження з хребта, підвищує обмін речовин, покращує кровообіг, знімає больовий синдром у поперековому та шийному відділах хребта. Виконуючи плавні і повільні рухи, домагаються повного розслаблення і розтягування м'язів. За рахунок зміни глибини занурення змінюється навантаження на всі органи [2, 3].

Водне середовище має широкий реабілітаційний потенціал, починаючи від лікування гострих травм, поранень та підтримки здоров'я при перебігу хронічних захворювань, допомагає у лікуванні різнопрофільних пацієнтів, в тому числі потерпілих (військовиків та цивільних) в результаті бойових дій в Україні. Гідротерапія є корисною для лікування пацієнтів з проблемами опорно-рухового апарату (бойові ураження кулями, фрагментами мін, гранат, металевих конструкцій, при ампутаціях кінцівок), неврологічними проблемами (посттравматичний синдром). Підбір методів гідротерапії дає можливість створити оптимальний план комплексного лікування з урахуванням гідро-статичного тиску води, її температурного режиму, меж занурення тіла та тривалості лікувального процесу в кожному конкретному випадку [4].

Гідротерапію застосовують при захворюваннях суглобів, для розтягування м'язів; при тромбозі, болювих відчуттях у верхніх та нижніх кінцівках, болях в області хребта; виразці шлунку і дванадцятипалої кишки; метеоризмі; при зниженні апетиту; сечокам'яній хворобі; захворюваннях печінки [1].

Висновки. У гідротерапії холодні водні процедури приймають як загальнотонізуючий засіб для стимуляції функцій нервової і серцево-судинної систем, з метою підвищення обміну речовин (при ожирінні), для загартування організму; теплі ванни застосовують при хронічних захворюваннях, ураженнях периферичних нервів, хронічних інтоксикаціях, деяких хворобах нирок; гідропроцедури індиферентної температури рекомендуються при підвищеній збудливості нервової і серцево-судинної систем, розладах судинного тонуусу і ряду інших хвороб.

Гідрокінезитерапія сприяє розвитку м'язової сили, зміцненню та рухливості зв'язково-суглобового апарату, покращенню координації рухів. Терапевтичні вправи у водному середовищі для верхніх та нижніх кінцівок стимулюють діяльність серцево-судинної системи, терапевтичні вправи для тулуба зміцнюють м'язи грудного та поперекового відділу хребта та покращують функціонування дихальної системи. Пацієнти з порушеннями діяльності опорно-рухового апарату отримують щадний вплив на хворі суглоби та м'язи.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Я., Ульяницька Н. Я., Якобсон О.О., Грейда Н. Б., Майструк М. І. Вплив фізичної терапії на якість життя пацієнтів з коморбідними станами. *Art of Medicine*. 2021. № 2. С. 7–14. <https://doi.org/10.21802/artm.2021.2.18.7>
2. Грейда Н. Б., Андрійчук О. Я., Ульяницька Н. Я. Гідрокінезитерапія як ефективний засіб фізичної терапії. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали VII наук.-практ. конф.*, м. Кременець, 10 грудня 2021 р. Кременець: КОГПА, 2021. С. 55–58.
3. Грейда Н. Б., Андрійчук О. Я., Ульяницька Н. Я., Сітовський А. М., Лавринюк В. Є. Реабілітація пацієнтів з травматичними ушкодженнями шийного відділу хребта середнього ступеня. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 14. С. 19–26. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.2>
4. Салайда І. М., Коваль В. Б., Попович Д. В. Гідротерапія при м'язово-скелетній реабілітації в умовах військових дій на території України. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 3. С. 19–24. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i3.14071>
5. Demont A., Bourmaud A., Kechichian A., Desmeules F. The impact of direct access physiotherapy compared to primary care physician led usual care for patients with musculoskeletal disorders: a systematic review of the literature. *Disability and rehabilitation*. 2021. № 43(12). P. 637–1648.
6. Moore A.J., Holde M.A., Foster N.E., Jinks C. Therapeutic alliance facilitates adherence to physiotherapy-led exercise and physical activity for older adults with knee pain: a longitudinal qualitative study. *Journal of physiotherapy*. 2020. № 66(1). P. 45–53.
7. Ostelo R.W. Physiotherapy management of sciatica. *Journal of physiotherapy*. 2020. № 66(2). P. 83–88.

Зміст

Секція 1. Фітнес в способі життя людини

Зоя Філатова, Марина Євтушок, Ірина Ведмідь	
Аквафітнес як реабілітаційний засіб та його вплив на здоров'я людини	3
Ольга Іванюк	
Вплив занять пілатесом на формування позитивної мотивації до рухової активності студенток	5
Надія Ковальчук	
Танець як засіб фізичної культури у навчальних програмах закладів загальної середньої освіти	7
Венера Кренделєва	
Фітнес-програми для жінок першого періоду зрілого віку	9
Олександр Кулаков	
Використання методів змішаних бойових мистецтв у процесі фізичного виховання підлітків	11
Сергій Ніколаєв	
Вплив занять силової спрямованості на показники фізичного розвитку та рівень силових здібностей дівчат	13
Олена Томашук, Юля Годісь	
Фітнес як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків	15
Віктор Усачов	
Частка вправ на розвиток сили в режимі дня юнаків випускного класу	17
Станіслав Харечко	
Особливості залучення до занять фізичною культурою і спортом різних груп населення на прикладі спортивного клубу («Амбер трі спортс», м. Вараш)	19

Секція 2. Фізична активність як чинник довголіття людини

Ольга Андрійчук	
Вплив гідротерапії та гідрокінезитерапії на осіб із послабленим здоров'ям	20
Наталія Белікова, Світлана Індіка, Анатолій Цьось, Софія Ойович	
Соціально-демографічні показники як предиктори оцінки якості життя внутрішньо переміщених осіб	22
Людмила Ващук, Едвард Падко	
Фізична активність у контексті якості життя вікової категорії дорослого населення	24
Ірина Войтович	
Основні фактори подолання зайвої ваги у підлітків	26
Анатолій Вольчинський	
Засоби відновлення спортивної працездатності	28
Петро Герасимюк	
Фізичне вдосконалення учасників освітнього процесу у процесі занять футзалом	30
Ніна Деделюк, Ярослав Головій	
Самовиховання як умова здорового способу життя у системі хортингу	32
Олена Дем'янчук	
Шкільні ліги пліч-о-пліч (спортивне орієнтування)	34
Олена Іщук	
Вплив діяльнісного компонента на здоров'я збереження здобувачів освіти у процесі фізичного виховання	36
Ольга Касарда	
Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учасників освітнього процесу	38

Олександр Малімон	
Особливості формування рухових умінь і навичок в учасників освітнього процесу	40
Олександр Митчик, Ірина Кліш	
Проблеми рухової активності сучасних школярів	42
Світлана Савчук	
Особливості відновного масажу у одноборствах	44
Юлія Сніжко, Іванна Давидова	
Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях дихальної системи	46
Жанна Сотник, Вадим Коваль	
Підготовка здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт до проведення спортивно-оздоровчої роботи з особами, які мають інвалідність	48
Інна Юрченко, Людмила Ващук, Наталя Гончарук	
Формування у старшокласників мотиваційного інтересу до занять фізичною культурою та спортом	50

Секція 3. Здорове харчування – запорука довголіття

Наталя Грейда	
Раціональне харчування при захворюваннях серця та кровоносних судин	52
Наталя Захожа	
Правильне харчування учасників освітнього процесу – запорука їхнього здоров'я	54
Віктор Куйбіда, Тетяна Куйбіда	
Особливості використання вуглеводної дієти в спорті	56
Оксана Усова, Богдан Степан, Петро Гайдучик, Анастасія Усова	
Особливості харчування осіб старших вікових груп для профілактики саркопенії	58
Володимир Яловик	
Функціональне харчування – запорука успіху в спорті	60

Інформаційне видання

ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ

*Збірник тез доповідей
IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції
(28 березня 2024 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 7,44 ум. друк. арк., 7,13 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.