

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)  
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

## ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної  
науково-практичної конференції  
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів  
ЛДУФК ім. Івана Боберського  
2024

### Список використаних джерел

1. Hamm J. The Traditional Bowyer's Bible. The Lyons Press, 1992–2008.
2. Haywood K., Lewis C. Archery: Steps to Success. Human Kinetics, 2005. 280 p.
3. Johnson T. Archery Fundamentals. Human Kinetics, 2007. 177 p.
4. Sorrells B. J. The Complete Guide to Traditional Archery. Stackpole Books, 2012.
5. Sorrells B. J. The Beginner's Guide to Traditional Archery. Skyhorse Publishing, 2015. 106 p.

### УДК 796.035:613.8

#### ОБҐРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ «ТАВАТА», «НІПТ»)

**Ярослав Свищ, Віктор Мончук**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Фізична активність і здоровий спосіб життя є важливими компонентами загального благополуччя населення. За останні десятиліття спостерігається зростання захворювань, пов'язаних із недостатньою фізичною активністю й сидячим способом життя [2,3]. Однак удосконалення фізичної підготовки населення може бути досягнуте завдяки використанню засобів легкої атлетики й фітнес-програм.

Фітнес-програми містять різноманітні види фізичної активності, які спрямовані на поліпшення фізичної форми та здоров'я, зокрема аеробіку, йогу, пілатес, вправи з вагами, танці та інші види тренувань. Фітнес-програми можуть бути

адаптовані до різних рівнів фізичної підготовки й індивідуальних потреб [5].

Фізична активність має безліч корисних ефектів для здоров'я. Вона допомагає знижувати ризик ожиріння, діабету, гіпертонії та інших хвороб. Фізична активність сприяє поліпшенню роботи серця та легень, збільшенню м'язової маси, поліпшенню стану суглобів і кісток. Вона також сприяє психічному здоров'ю, знижує рівень стресу, підвищує настрій і сприяє загальному почуттю добробуту [1, 3,4].

**Мета дослідження** – обґрунтувати потребу застосування фітнес-програм («Tabata», «НІТ») для підвищення рівня здоров'я населення.

**Методи дослідження:** аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури; аналіз мережі «Інтернет»; синтез й узагальнення світового досвіду.

**Результати дослідження.** У сучасному світі, де більшість людей, зокрема студентів, проводять значну частину дня в сидячому положенні, важливо знайти ефективні методи підвищення рівня фізичної активності [3].

«Tabata» і «НІТ» є високо інтенсивними інтервальними тренуваннями, які завдяки своїй ефективності набули популярності серед тих, хто прагне підвищити рівень фізичної підготовки та здоров'я. «Tabata» містить 20 с інтенсивних вправ і 10 с відпочинку. «НІТ» використовує короткі інтервали високої інтенсивності, чергуючи їх з короткими періодами відпочинку. Ці програми дають змогу витратити менше часу, отримуючи водночас значні поліпшення у фізичній підготовці, зменшенні ваги й поліпшенні кардіоваскулярного здоров'я [2,3,4].

Переваги використання цих технологій робить їх відмінним вибором для населення різного віку й фізичного стану:

1. Збільшення інтенсивності тренувань. «Tabata» і «НІТ» допомагають досягти високого рівня інтенсивності тренувань, що сприяє поліпшенню фізичної підготовки й зростанню сили.

2. Ефективність. Ці тренування можуть бути короткими, але вони дуже ефективні. Уже кілька хвилин на день може призвести до помітних результатів.

3. Різноманітність. «Tabata» і «НПТ» дають змогу додати різні вправи, що розвивають різні аспекти фізичної підготовки, включно із силою, витривалістю й швидкістю.

4. Мотивація. Використання технологій для відстеження фізичної активності може надихати учнів до досягнення кращих результатів і встановлення нових цілей.

5. Підвищення кардіоваскулярного здоров'я. «Tabata» і «НПТ» можуть поліпшити роботу серцево-судинної системи, зменшити ризик розвитку серцевих захворювань і поліпшити обмін речовин [1,3].

Мінірезинки також відомі як резистентні стрічки, можуть бути використані для поліпшення різних аспектів фізичної підготовки, включно з м'язовою силою, витривалістю й гнучкістю. Вони мобільні, доступні й допомагають розширити асортимент вправ і тренувань. Мінірезинки можуть бути використані вдома, у спортивних залах або навіть під час подорожей, що робить їх важливим інструментом для підвищення фізичної активності [5]. Застосування фітнес-технологій, таких як «Tabata» і «НПТ», разом із мінірезинками, може сприяти поліпшенню рівня фізичної підготовки й здоров'я населення. Ці методи доступні й ефективні для будь-якого рівня фізичної підготовки та вікової групи. Крім того, інноваційні підходи в позаурочній секції легкої атлетики можуть сприяти поліпшенню фізичної підготовки студентів та розвитку їхнього інтересу до цього виду спорту [5].

**Висновок.** Застосування фітнес-програм «Tabata» і «НПТ» разом із мінірезинками може сприяти поліпшенню рівня фізичної підготовки та здоров'я населення. Ці програми доступні й ефективні для будь-якого рівня фізичної підготовки та вікової групи.

## Список використаних джерел

1. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 3–7.
2. Ванюк Д.В. Ефективність впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання різної спрямованості. *Матли XI Міжнародної науково-методичної конференції «Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»*. Харків, 2021. Вип. 11. С. 70–72.
3. Самохвалова І.Ю., Харченко С.М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation&Recreation)* 2022. № 11. С. 157–162.
4. Стародубова Д. М. Комплексне використання засобів оздоровчого фітнесу студентами у процесі фізичного виховання : спец. 017 – фізична культура і спорт / наук. кер. Н. В. Петренко. Суми : Сумський державний університет, 2022. 64 с.
5. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

**УДК 612.3:796.333**

### ВИЗНАЧЕННЯ ХАРЧОВИХ НУТРИЄНТІВ У МЕНЮ-РОЗГОРТКАХ ЮНИХ РЕГБІСТІВ

**Ольга Пазичук, Ростислав Грибовський, Марія Пазичук**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Пошук шляхів оптимізації побудови тренувального процесу командних ігрових видів спорту, зокрема