

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ

Наталія ЧУПРУН

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», Переяслав, Україна*

Вступ. Для більшості розвинених країн актуальним є збереження і підтримка фізичного та психічного здоров'я жінок зрілого та похилого віку, які виконують різноманітні соціальні, виробничі, політичні, сімейні, репродуктивні, виховні функції. При цьому питання здоров'я і працездатності жінок стає тим гостріше, чим помітніші успіхи цивілізації. Справжнім негараздом нашого часу стала проблема дефіциту рухової активності, що провокує виникнення порушень в організмі. На сьогодні спостерігається негативна динаміка рухової активності серед дорослого населення України [1]. На жаль, у більшості жінок зрілого віку відсутнє усвідомлення того, що заняття фізичною культурою є потужним чинником поліпшення стану здоров'я, чинником корекції та компенсації порушених функцій, спричинених малорухливим способом життя [2].

Мета роботи – розкрити особливості оптимізації рухової активності жінок першого зрілого віку в процесі оздоровчих занять з танцювального фітнесу.

Щоб розв'язати поставлені завдання використано такі **методи досліджень**: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; метод визначення фізичної підготовленості, педагогічний тестування (біг 1000 м, біг 30 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4×9 м), піднімання в сід за 1 хв, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання на правій / лівій нозі, нахил тулуба вперед з положення сидячи); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Основними передумовами оздоровчого тренування жінок-викладачів є розширення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, зменшення маси тіла і протидія інволюційним процесам рухових функцій [5]. Засоби тренування можуть мати широкий спектр рухової активності: спінбайк-аеробіка, степ-аеробіка, шейпінг. Для досягнення позитивного ефекту від занять і протидії інволюційним процесам старіння жінок першого зрілого віку необхідно додавати до системи тренувань різні види вправ аеробного й анаеробного характеру, вправи на розтягнення та зміцнення м'язів і розвиток силових можливостей.

Фахівці [3, 4, 5] рекомендують будувати оздоровчі заняття за таким алгоритмом:

- установити рухові вподобання жінки;
- з'ясувати основні завдання, які жінка намагається виконати за допомогою тренувань;
- визначити наявність медичних протипоказань;
- оцінити фізичний стан жінки;
- оцінити психоемоційний стан жінки;
- виявити наявність больових відчуттів у ділянці спини й рівня сприйняття навантажень;
- запропонувати індивідуальну програму занять оздоровчим фітнесом.

Дослідження проведено на базі ДНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». У дослідженні взяли участь 30 жінок першого зрілого віку, які були поділені на контрольну (15 осіб) та експериментальну (15 осіб) групи. Заняття з танцювальної аеробіки експериментальної групи проходили тричі на тиждень упродовж 7 місяців від жовтня 2017 до травня 2018 року. Тривалість одного заняття становила 60 хв.

Установлено, що більшість жінок піклуються про свій зовнішній вигляд і бажають стати привабливішими. Саме тому 40% з них назвали мотив корекції фігури й зниження маси тіла,

35% вказали на поліпшення стану здоров'я завдяки зміцненню м'язів, зняття нервового напруження. На третьому місці виявлено мотив отримання задоволення від виконання рухів під музику, що поліпшує емоційний стан, спонукає до самовдосконалення (15%). Інші жінки (10%) у заняттях оздоровчою аеробікою вбачають можливість активного відпочинку, цікавих знайомств та спілкування.

Педагогічний експеримент дав змогу спостерігати певну динаміку зміни середніх показників у експериментальній та контрольній групах на початку та після дослідження. У жінок експериментальної групи значно поліпшилися показники в таких контрольних випробуваннях: нахил тулуба вперед з положення сидячи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг. Ці результати підтверджують висновки науковців стосовно високої ефективності занять танцювальною аеробікою. У показниках жінок контрольної групи значних змін не відбулося.

Висновок. Отже, достовірно поліпшення функціональних індексів жінок першого зрілого віку у результаті занять танцювальною аеробікою доводить, що танцювальні вправи аеробного характеру поліпшують обмін речовин та знижують масу тіла, нормалізують роботу серцево-судинної системи, сприяють підвищенню ЖЄЛ, поліпшують дихальну функцію, опірність організму до застудних захворювань. Це дає змогу стверджувати, що систематичні заняття танцювальною аеробікою мають стійкий оздоровчий ефект та сприяють поліпшенню якості життя жінок першого зрілого віку.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом / Ю. І. Беляк // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 80–86.
2. Букова Л. М. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста / Л. М. Букова, И. А. Ковальская, А. В. Расолько // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 43–47.
3. Говсієвич А. Г. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування / А. Г. Говсієвич, І. В. Іванов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2016. – Вип. 5 (75)16. – С. 30–33.
4. Ершкова Е. В. Оздоровительная физическая культура женщин первого зрелого возраста на основе применения упражнений с локальными отягощениями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / Ершкова Екатерина Викторовна. – Москва, 2015. – 25 с.
5. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом / Юлія Томіліна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 153–157.