

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Синиця Т. О.

Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка

Анотація. В статті розкрито поняття здоров'я та подано його класифікацію. Обґрунтовано актуальність занять з оздоровчої аеробіки, як одного з популярних видів рухової активності. Дослідженнями численної кількості науковців підтверджено позитивні зміни в організмі жінок під впливом занять з оздоровчої аеробіки.

Ключові слова: здоров'я, жінки, оздоровча аеробіка.

Вступ. Здоров'я вважається найціннішим скарбом нації. З нього починається і закінчується будь-яке життя. Воно є найбільшою цінністю не лише окремої людини, а й усього суспільства. І дається кожній людині при народженні, а збереженням його кожен займається в міру своїх знань.

Всесвітня організація охорони здоров'я у 1948 році прийняла таке визначення здоров'я «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад» [3].

Відомий вчений М. М. Амосов свого часу ввів поняття «кількість здоров'я» і характеризує здоров'я як максимальну потужність органів і систем при збереженні якісних фізіологічних меж їх функцій [1]. Л. Ю. Іващук, С. В. Онишкевич [3] кількість здоров'я характеризують, як межі зміцнених зовнішніх умов, в яких ще продовжується життя.

На сучасному етапі зростає актуальність покращення рівня здоров'я населення. Особливо гостро ця проблема стосується жінок, від яких залежить здоров'я майбутніх поколінь, оскільки на них покладено високий соціальний

обов'язок – дітородіння. На цю функцію неабияк впливає стан фізичного, емоційного та психічного здоров'я.

Зв'язок дослідження з науковими та практичними завданнями.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (№ державної реєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: дослідити питання формування здоров'я жінок.

Завдання дослідження:

1. Розкрити поняття та складові компоненти здоров'я.
2. Встановити вагомість оздоровчої аеробіки в процесі формування здоров'я жінок першого зрілого віку.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Здоров'я формується з таких складових:

- до 50% – спосіб життя;
- до 20% – вплив навколишнього середовища;
- до 20% – генетична компонента (спадковість);
- до 10% – доступність і якість медичної допомоги.

Оскільки спосіб життя людей найбільше впливає на стан здоров'я (50%) актуально звернути увагу на рівень рухової активності жінок. Велика кількість дослідників наголошують на тому, що останнім часом спостерігається тенденція до зниження рухової активності населення в тому числі і жінок.

На сьогодні, одним з найпопулярніших видів рухової активності жінок вважається оздоровча аеробіка, яка володіє великою кількістю засобів, метою якого є прагнення до оздоровлення населення, фізичної і психічної гармонії засобами фізичних тренувань [2]. Вона впродовж багатьох десятиліть утримує

високий рейтинг, що зумовлено великим різноманіттям програм, наявністю музичного супроводу та специфічного коментарю тренера.

Анкетування жінок першого зрілого віку дало можливість встановити найбільш привабливі види рухової активності [6]. Так, згідно результатів анкетування [6] найпопулярнішим видом рухової активності для жінок першого зрілого віку є оздоровча аеробіка, оскільки 62,4% респонденток поставили її на перше місце; 16,7% жінок віддали перевагу спортивним іграм; 9,5% опитуваних найбільш важливим вважають плавання; 6,7% анкетованих обрали кросовий біг та ходьбу; 2,8% віддали перевагу туризму; 1,9% – їзді на велосипеді. Другорядними видами рухової активності респонденти вважають: 37,6% – оздоровчу аеробіку; 19,5% – плавання; 14,3% – їзду на велосипеді; 10,9% – кросовий біг, ходьбу; 10,5% – туризм; 7,2% – спортивні ігри. На третьому місці знаходиться плавання для 22,8% жінок; кросовий біг і ходьба – 21,9%; туризм – 20,5%; їзда на велосипеді – 18,6%, спортивні ігри – 16,2%.

Оздоровча аеробіка має доволі широку класифікацію напрямів та видів, тому і викликає зацікавленість широкого кола осіб. До напрямів відносяться: класична аеробіка (базова), танцювальна, силова, аеробіка з психічно-регулюючою спрямованістю, з елементами бойових мистецтв, у водному середовищі, з використанням різного знаряддя, циклічна аеробіка.

Дослідженнями встановлено, що відвідування занять із різних видів оздоровчої аеробіки, сприяє покращенню показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем [4].

Таким чином, численними дослідженнями підтверджено, що аеробне тренування покращує діяльність дихальної системи і позитивно впливає на її функції. Завдяки регулярним заняттям оздоровчою аеробікою дихальна система в цілому функціонує повноцінніше. В організм поступає більша кількість кисню, підвищується активність окислювально-відновлювальних процесів. Заняття сприяють розвитку дихального апарату, збільшенню сили і міцності

дихальних м'язів, підвищенню легеневої вентиляції, що знижує можливість респіраторних захворювань.

Регулярні заняття оздоровчою аеробікою покращують функції серцево-судинної системи. Вони підсилюють скорочувальну функцію серцевого м'яза і його кровопостачання, сприяють покращенню функцій протизвертальної системи крові та розвитку периферійного кровообігу. Як результат – під впливом занять відбувається зміцнення серцево-судинної системи, мобілізуються допоміжні фактори кровообігу, активізується обмін речовин [5]. Тренування м'язової системи позитивно впливає на стан опорно-рухового апарату, створення природного м'язового корсету, покращення трофіки та харчування міжпоперекових дисків. Оздоровча аеробіка сприяє координації локомоторного апарату: корекції зводу стопи, ходи, положення тазу та постави при ходьбі, так як порушення в локомоторному апараті викликають захворювання попереку і внутрішніх органів. Покращення морфо-функціональних показників у майбутніх фахівців з фізичного виховання несе не лише оздоровчий ефект, а й має велике значення для їхнього професійного становлення. Адже професія вчителя фізичної культури вимагає високого рівня здоров'я й тілесної досконалості, фізичної й функціональної підготовленості, що стимулює та заохочує людей різного віку до занять.

Висновки:

1. З'ясовано, що оздоровча аеробіка є популярним видом рухової активності серед жінок першого зрілого віку.
2. Регулярні заняття оздоровчою аеробікою сприяють формуванню здоров'я у тих, хто займаються.

Список використаної літератури

1. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
2. Іваненко О. А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин. Теорія і практика фіз. культури. 2010. № 1. С. 32–35.

3. Іващук Л. Ю., Онишкевич С. М. Валеологія: навч. посіб. Тернопіль: Начальна книга – Богдан, 2010. 400 с.
4. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005. С. 12–29.
5. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. Спортивная медицина. 2006. № 2. С. 3–14.
6. Синиця Т. О. Визначення провідних мотивів жінок I зрілого віку до відвідування занять з оздоровчої аеробіки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. 2016. № 1. С. 53–57.