

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Синиця Т. О.

Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка

Анотація. У статті розглянуто проблему зниження рівня рухової активності населення, особливо жінок. Визначено, що заняття різними видами рухової активності, в тому числі оздоровчою аеробікою, позитивно впливають на функціонування органів та систем жінок і сприяють покращенню рівня психічного здоров'я.

Ключові слова: функціональний стан, жінки, перший зрілий вік, оздоровча аеробіка, здоров'я, рухова активність.

Вступ. Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства. Здоров'я є найбільшою цінністю людини і дається їй при народженні, а збереженням його кожен займається в міру своїх знань [6]. Дотримання здорового способу життя є лівовою часткою здоров'я, оскільки складає 50%.

Здоровий спосіб життя формується з таких чинників: рухова активність, раціональне харчування, емоційна рівновага, відсутність шкідливих звичок, відповідність зростово-масових показників, належні умови праці, відповідний екологічний стан. Порушення цих норм може спричинити виникнення незначних відхилень, які згодом можуть перетекти у серйозні розлади в стані здоров'я [5].

Головним завданням фізкультурно-оздоровчих занять у першому зрілому віці є збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності

та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності [4]. Неабияк це стосується жінок, які несуть високий соціальний обов'язок – дітородіння. Тож їм слід дотримуватися активного способу життя, що стане запорукою народження здорових дітей та формування здорового покоління вцілому.

Але, як свідчать науковці [1], в більшості людей відсутня мотивація до систематичних занять фізичними вправами, профілактичного й оздоровчого характеру. Тож необхідно розширювати арсенал засобів для залучення осіб першого зрілого віку до систематичних занять фізичними вправами.

Можемо припустити, що знання про вплив різних видів рухової активності на системи організму, в певній мірі, можуть дати поштовх жінкам до початку відвідування занять.

Тож вважаємо актуальною тему дослідження «Характеристика змін у функціональному стані жінок першого зрілого віку під впливом різних фізичних навантажень».

Мета дослідження: визначити зміни функціонування систем організму жінок першого зрілого віку під впливом рухової активності.

Завдання:

1. Визначити популярні види рухової активності, які можуть застосовуватися для жінок першого зрілого віку;
2. Провести аналіз досліджень стосовно впливу різних фізичних навантажень на функціональний стан жінок першого зрілого віку.

Методи дослідження. В якості методів дослідження використовувався теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що найбільш популярним видом рухової активності серед жінок першого періоду зрілого віку є оздоровча аеробіка та фітнес [4]. Проте інші види рухової активності, такі як: велопогулянки, плавання, туризм, спортивні ігри і т.п. теж мають своїх прихильників [5].

Головне завдання фізкультурно-оздоровчих занять у зрілому віці – збереження та зміцнення здоров'я, підтримання оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності [4].

Оздоровча аеробіка впливає на всі системи організму людини – кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо [2, 3, 6, 7].

У результаті занять з оздоровчої аеробіки на тканинному рівні відбуваються структурні і метаболічні зміни, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітини, тому ми можемо спостерігати перебудову на тканинному рівні на прикладі м'язової клітини, яка несе найбільш функціональне навантаження при фізичній праці [1].

Регулярні заняття оздоровчою аеробікою підвищують рухливість грудної клітки й діафрагми. У тих, хто тренується, дихання стає більш рідким та глибоким, а дихальна мускулатура – міцнішою і витривалішою. При глибокому та ритмічному диханні розширюються кровоносні судини серця, у результаті чого покращується споживання і постачання киснем серцевих м'язів [2].

Основний оздоровчий ефект аеробного тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою та в підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності [2].

Заняття оздоровчою аеробікою покращують діяльність респіраторної системи і позитивно впливають на її функції. Під впливом регулярних занять дихальна система в цілому функціонує повноцінніше. В організм поступає більша кількість кисню і підвищується активність окислювально-відновних процесів [2].

Під впливом вправ оздоровчої аеробіки збільшується частота дихання. Якщо в спокої частота дихання складає 12–18 дихальних рухів (циклів вдих-видих) за хвилину, то при роботі вона збільшується до 40–90 дихальних рухів

залежно від інтенсивності роботи. Збільшується глибина вдиху. Якщо у спокої глибина дихання (об'єм повітря, який вдихається або видихається за один вдих або видих) складає 0,5 літра, то в період напруженої м'язової роботи вона збільшується до 2–3 літрів. Розширюються кровоносні судини легень та дихальних шляхів. Збільшується швидкість току крові по судинах цих органів. Збільшення діяльності дихальної системи під час роботи забезпечує підвищення споживання організмом кисню в декілька раз. Так, у спокої організм споживає 250–350 млл кисню за хвилину, а при граничній м'язовій роботі ця величина може досягати 4 л/хв [6].

Також у результаті систематичних занять фізичними вправами відбуваються такі зміни в системі дихання, які сприяють збільшенню споживання організмом кисню при м'язовій роботі [8].

Регулярні заняття оздоровчою аеробікою призводять до розростання в м'язах кровоносних судин (це підвищує постачання м'язів киснем і поживними речовинами), а також до збільшення концентрації в м'язових клітинах різних ферментів, за допомогою яких виробляється енергія. Тренування м'язів головним чином полягає в потовщенні м'язових волокон. М'язова маса нарощується за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. Потовщення м'язових волокон супроводжується синтезом елементів, які скорочуються – міофібрил. Робота міофібрил цілком залежить від енергетичного стану клітки, тобто від кількості поживних речовин, кисню, вітамінів і мінералів [2].

Вправи з оздоровчої аеробіки підвищують швидкість м'язових скорочень, їх еластичність і розтягнення.

Під дією аеробних тренувань кістки значно перебудовуються. Процес оновлення кісток відбувається постійно, при цьому деякі частини кістки розсмоктуються, а інші відновлюються. У тих людей, які займаються оздоровчою аеробікою, кістки перебудовуються відповідно до навантаження. При цьому лінії навантаження збігаються з жорсткістю кістки. Тому регулярні тренування зміцнюють кістки [2].

Для тих, хто займається оздоровчою аеробікою, зона підвищеної уваги – хребет. Це пояснюється тим, що у 90% людей фізичний дискомфорт, який вони відчувають протягом життя, пов'язаний саме з цим органом. Від здорового стану хребта багато в чому залежить і фізичне здоров'я людини в цілому [2, 3].

Також під дією фізичного навантаження зв'язки та сухожилля стають щільнішими і більш міцними.

Регулярні помірні заняття оздоровчою аеробікою здійснюють позитивний вплив і на суглоби. Підвищується амплітуда рухів у суглобі, стає щільнішою хрящова тканина. Надмірне фізичне навантаження може негативно впливати на стан суглобів. У професійних спортсменів часто виникає таке захворювання, як остеоартроз або остеохондроз, при якому відбувається порушення суглобного хряща [8].

Для нормального розвитку кісток, зв'язок і суглобів під час занять оздоровчою аеробікою потрібно забезпечити організм необхідними мінералами і вітамінами. Вітамін С стимулює розвиток з'єднуючої тканини зв'язок і сухожилля, а кальцій і фосфор сприяють твердості кісток [2].

Фізичні вправи є стимулом для імунної системи. Вони покращують загальне самопочуття організму, впливають і на психічний стан людини [2].

Також позитивно впливає на імунітет людини збалансоване харчування і загартування організму. Загартування можна починати в будь-якому віці. Особливо воно ефективне в поєднанні з фізичними вправами (наприклад, вправами аква-аеробіки тощо).

Головний принцип оздоровчого тренування у перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються і невисока інтенсивність фізичних навантажень [3].

Разом із різноманітними формами фізичної активності в перший період зрілого віку жінкам необхідно приділяти особливу увагу процедурам загартування, психічній саморегуляції, масажу та іншим елементам здорового способу життя [3].

Висновки. Аналізуючи дослідження можна сказати, що у період першого зрілого віку у жінок заняття різними видами рухової активності позитивно впливають на здоров'я та самопочуття.

Заняття оздоровчою аеробікою є найбільш популярними серед жінок першого періоду зрілого віку, і є виправданими, так як покращують як функціональні показники організму жінок так і психічний стан.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні функціонального стану жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчою аеробікою за експериментальною програмою протягом року.

Список використаної літератури

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років / Н. В. Богдановська // Вісник запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2013. – № 1 (10). – С. 89–93.
2. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
4. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20–30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 188–192.
5. Міхеєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини / О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2001. – № 6. – С. 93–101.
6. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

7. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Сиднева. – М., 2000. – 150 с.

8. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.