

УДК 613.99-055.2"7127"

Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку

Варвара Акулова

Національний університет фізичного виховання і спорту
України, Київ, Україна

Мета: провести теоретичний аналіз та узагальнення досвіду організації профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку.

Матеріал і методи: у процесі проведення дослідження на теоретичному рівні було використано комплекс методів дослідження: аналіз і синтез, узагальнення і систематизація, індукція та дедукція.

Результати: проаналізовано інформацію щодо підходів до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку. Визначено засоби фізичного виховання, які використовуються в процесі занять із зазначеним контингентом.

Висновки: визначено провідну роль засобів оздоровчого фітнесу при організації профілактично-оздоровчої діяльності з контингентом жінок другого зрілого віку, встановлено відсутність підходів до планування фізичного навантаження в залежності від особливостей просторової організації тіла жінок.

Ключові слова: жінки, зрілий вік, профілактико-оздоровчі заняття, оздоровчий фітнес, просторова організація.

Вступ

Велика кількість дослідників, які визначають як об'єкт свого наукового пошуку фізичний стан жінок другого зрілого віку, одногосно стверджують наявність інволюційних змін в організмі жінок даного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє відзначити зниження рухової функції у жінок вже після 35 років, що проявляється у регресі координаційних здібностей – зменшується точність, знижується швидкість засвоєння рухових навичок, порушується взаємодія координаційних механізмів [10; 13]. Механізми сповільнення рухової функції супроводжуються змінами у діяльності систем організму, що унеможлиблює функціонування організму на необхідному рівні працездатності [7].

Зміни в руховій сфері жінки другого зрілого віку супроводжуються проявом порушень у стані здоров'я, наявністю хронічних захворювань, порушеннями психічного здоров'я жінки.

Впровадження систематичних фізичних навантажень у режим дня сучасної жінки сприяє значному сповільненню інволюційних процесів і розвитку фізичних здібностей жінок у будь-якому віці [3; 7]. Останнім часом спостерігається значна увага дослідників до оздоровчої фізичної культури через призму взаємозв'язку між здоров'ям людини та руховою активністю, способом життя, що обумовило необхідність вивчення програм профілактично-оздоровчих занять з жінками другого зрілого віку, які враховують особливості протікання інволюційних процесів в організмі жінки.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Тема статті розроблена згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2016–2020 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного

виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз та узагальнення досвіду організації профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження

У процесі проведення дослідження на теоретичному рівні було використано комплекс методів дослідження: аналіз і синтез, узагальнення і систематизація, індукція та дедукція. Використання даних методів дозволило отримати та систематизувати інформацію щодо побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку.

Результати дослідження та їх обговорення

Профілактико-оздоровчі заняття жінок другого зрілого віку спрямовані на профілактику професійних та найбільш поширених у певному регіоні захворювань.

При проведенні профілактико-оздоровчих занять використовують найбільш ефективні засоби оздоровлення (фізичні вправи, загартовування, масаж, гідро- та фітотерапію, психофізичний вплив та ін.) для корекції наявних факторів ризику розвитку захворювань, підвищення адаптації до несприятливих впливів, прискорення процесів відновлення, ліквідації застійних явищ, поліпшення функцій тих чи інших органів і систем, які піддаються ризику.

Дослідниками сформовано науковий пласт знань відносно організації та проведення профілактико-оздоровчих занять для жінок другого зрілого віку.

Ефективність використання сучасних досягнень оздоровчого фітнесу для покращення здоров'я та психологічного стану жінок зрілого віку доведена у наукових даних А. В. Ісмалової [6]. Автором з'ясовано тенденцію до по-

кращення показників фізичної підготовленості, маси тіла жінок під впливом занять аквааеробікою.

У наукових дослідженнях Є. В. Бурцевої, Н. В. Ігошиної, В. Ю. Ігошина запропоновано методичний інструментарій для побудови фізкультурно-оздоровчих занять жінок 35–45 років на основі засобів аеробіки [2].

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту від занять оздоровчим фітнесом І. Є. Євграфовим, Є. В. Бурцевою, В. А. Бурцевим запропоновано диференційований підхід до планування фізичного навантаження та засобів оздоровчого фітнесу у відповідності до соматичного типу жінок зрілого віку, а саме для жінок нормостенічного соматичного типу оздоровче тренування спрямовано на підвищення рівня силових здібностей, гнучкості у певних відділах хребта, корекцію порушень постави, покращення діяльності кардіореспіраторної системи та рівня загальної фізичної працездатності, корекцію тілобудови [5]. Для жінок гіперстенічного соматичного типу були визначені завдання по підвищенню динамічної силової витривалості крупних м'язових груп, активізацію метаболічних процесів в організмі, зниження маси тіла, корекцію тілобудови, підвищення економічності діяльності кардіореспіраторної системи та рівня загальної фізичної працездатності. Специфічними завданнями, які вирішувались у процесі занять з жінками астеничного типу були корекція порушень постави, підвищення гнучкості у певних відділах хребта, активізація метаболічних процесів в організмі, направленість тренувального процесу на збільшення маси тіла, покращення діяльності кардіореспіраторної системи та підвищення рівня загальної фізичної працездатності. Авторами доведено ефективність даного підходу, який реалізується у формі колового тренування.

Побудові оздоровчих занять з урахуванням морфофункціонального статусу та рівня здоров'я жінок другого зрілого віку присвятили свої дослідження М. В. Родина, Р. Б. Цаллагова [14]. Автори звертають увагу на потребу диференціації завдань оздоровчого тренування у відповідності до соматичного типу жінок та основних груп захворювань з використанням засобів оздоровчого фітнесу. Так, для жінок з різними соматичними типами в процесі занять було визначено завдання – покращення функціональних показників систем організму та особливо аеробної витривалості, крім того, для жінок макросомного та макромезосомного типів комплекси фізичних вправ було спрямовано на зниження маси тіла, для жінок з мікромезосомного типу – на підвищення силових здібностей.

У науковій практиці представлені дані розробки комплексних підходів до організації оздоровчих занять жінок зрілого віку, які довели свою ефективність експериментальним шляхом.

У дослідженнях Н. І. Медведкової, О. Г. Селиванової запропоновано поєднання засобів аеробіки та аквааеробіки у єдину оздоровчу програму [9]. На початковому етапі програма занять передбачала проведення трьох занять різними видами аеробіки (базової, кік-аеробіки, танцювальної аеробіки). у подальшому – одне заняття в тижневому циклі замінювалось аквааеробікою. Диференціація фізичного навантаження здійснювалась завдяки використанню обтяжень різної маси.

Даний напрямок програмування занять з контингентом жінок зрілого віку також запропоновано у роботі І. В. Адамової, Є. О. Земскової, які розглянули можливість комбінації засобів ритмічної гімнастики та плавання для

корекції форми тіла жінок зрілого віку [1].

Дієвим засобом впливу на морфологічний стан жінок другого зрілого віку, на думку А. О. Скидан, Є. П. Врублевського [16], є заняття шейпінгом. У відповідності до запропонованої авторської програми, структура занять передбачає блочний принцип побудови занять з навантаженням на індивідуальні проблемні зони, що дозволяє досягти вирішення основних завдань тренувального процесу корекції тілобудови та підвищення функціональних можливостей організму жінок.

Узагальнення передового досвіду щодо впровадження фітнес-технологій у процес оздоровлення жінок другого зрілого віку доводить до розуміння ключової позиції тренера у побудові цих занять, а саме у визначенні програми тренувань, параметрів фізичного навантаження, урахуванні порушень у стані здоров'я жінок, що знаходить максимальну свою реалізацію в індивідуальній формі занять. Досвід організації профілактико-оздоровчих занять, запропонований у роботі В. В. Кучеренко, розкриває провідну роль тренера у керуванні процесом оздоровлення жінок другого зрілого віку. Автором запропоновани види персональних фізкультурно-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку відповідно до деяких захворювань [8].

Оздоровча технологія використання фізичних вправ з обтяженнями як фактор удосконалення морфофункціонального статусу жінок другого зрілого віку запропонована О. В. Сапожніковою [15]. На відміну від традиційно застосовуваних засобів і методів для розвитку силових здібностей, запропонована О. В. Сапожніковою оздоровча технологія застосування фізичних вправ з обтяженнями, яка враховує фізіологічні особливості осіб другого зрілого віку, поєднує в собі засоби (гантели та гумовий амортизатор) і методи, а також додатково: суглобову гімнастику, стретчинг, релаксацію і музикотерапію, що в цілому сприяє поліпшенню фізичного і функціонального стану жінок другого зрілого віку.

Відмітною рисою в побудові структурних компонентів оздоровчої технології є: у підготовчій частині – використання суглобової гімнастики; в основній частині – комплексне застосування статодинамічних методів і різних засобів обтяження; в заключній частині – включення елементів стретчингу, релаксації і музикотерапії [15].

Одним із засобів фізичного виховання, який має високу оздоровчу ефективність та застосовується для профілактики порушень опорно-рухового апарату та підвищення функціональних можливостей організму жінок другого зрілого віку є Nordic walking (скандинавська ходьба).

Використання «скандинавської ходьби» в оздоровчому процесі викладачів-жінок, на думку Ю. В. Науменко, А. С. Орлан, сприяє збереженню та відновленню професійного здоров'я викладача [11]. Доступна, проста та безпечна «скандинавська ходьба» знижує вірогідність прояву хронічних захворювань, у тому числі пов'язаних з малорухливим способом життя жінок зрілого та похилого віку. Проведення занять скандинавською ходьбою тричі на тиждень тривалістю 60 хвилин, за дослідженнями В. І. Назмутдинової, має сприятливий вплив на показники діяльності серцево-судинної системи та фізичного розвитку жінок другого зрілого віку [11].

Система занять «скандинавською ходьбою» створює сприятливі гормональні зрушення у жінок з підвищеною масою тіла після менопаузи, або є дієвим механізмом підтримки жінок в період менопаузи [17].

Останнім часом спостерігається тенденція до участі жінок у різноманітних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності. У своїх дослідженнях І. А. Грець, І. М. Силованова розглянули можливість проведення оздоровчої діяльності жінок другого зрілого віку засобами міні-футболу [4].

Оздоровче тренування є важливим фактором для підтримки та покращення здоров'я людини, але слід звертати увагу на те, що ефективність тренувань може бути значно вищою за рахунок поєднання фізичних вправ з раціональним харчуванням, дотриманням режиму дня, позитивним психологічним настроєм, раціональним способом життя.

Запропоновані авторами методики організації профілактично-оздоровчої діяльності жінок враховують різноманітність засобів оздоровчого фітнесу в процесі занять, але, на жаль, при плануванні програми занять поза увагою залишаються особливості просторової організації тіла жінок.

Висновки

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що профілактико-оздоровчі заняття жінок другого зрілого віку спрямовані на профілактику професійних та найбільш поширених у певному регіоні захворювань. Під час проведення занять у переважній більшості випадків використовуються засоби оздоровчого фітнесу, при визначенні програми занять враховують показники фізичного розвитку, функціонального стану організму жінок. Слід зазначити відсутність досліджень з питань побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку з урахуванням просторової організації їх тіла.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямком реалізації отриманих даних є розробка програми профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку з урахуванням просторової організації їх тіла.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Адамова І. В. Влияние комбинированных занятий ритмической гимнастикой и плаванием на коррекцию форм тела у женщин зрелого возраста / И. В. Адамова, Е. А. Земсков // Сб. науч. тр. молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2000. – С. 72–76.
2. Бурцева Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой с женщинами среднего возраста / Е. В. Бурцева, Н. В. Игошина, В. Ю. Игошин // Фундаментальные исследования. – № 2–24, 2015. – С. 5503–5507.
3. Гончарова Н. Морфофункциональный статус женщин второго зрелого возраста с различным соматотипом / Наталья Гончарова // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал ; уклад. А. В. Цюсь, А. І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7. – С. 53–56.
4. Грець І. А. Основные требования, предъявляемые к методике проведения физкультурно-оздоровительных занятий по мини-футболу с женщинами 30–40 лет / И. А. Грець, И. М. Силованова // Вестник спортивной науки. – № 1. – 2009. – С. 39–40.
5. Евграфов И. Е. Теоретическое обоснование методики оздоровительной тренировки женщин зрелого возраста с учетом соматотипа / И. Е. Евграфов, Е. В. Бурцева, В. А. Бурцев // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – № 4. – 2014. – С. 15–20.
6. Исламова А. В. Влияние занятий аквааэробикой на организм женщин зрелого возраста / А. В. Исламова // Апробация. – № 5. – 2014. – С. 88–89.
7. Кашуба В. А. Характеристика вертикальной устойчивости тела женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом / В. А. Кашуба, Т. В. Ивчатова, А. Торгунский // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 4. – С. 69–73.
8. Кучеренко В. В. Організація профілактико-оздоровчих занять з жінками другого зрілого віку при проведенні персональних тренувань / В. В. Кучеренко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – № 1. – С. 107–112.
9. Медведкова Н. И. Эффективность занятий женщин зрелого возраста средствами физической культуры / Н. И. Медведкова, Е. Г. Селиванова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – № 3(109). – 2014. – С. 103–106.
10. Мерзликин А. С. Особенности влияния физических упражнений различной направленности на двигательные способности женщин второго периода зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мерзликин Алексей Сергеевич. – М., 2001. – 236 с.
11. Назмутдинова В. И. Влияние занятий скандинавской ходьбой на морфофункциональное состояние лиц второго зрелого и пожилого возраста в условиях социально-оздоровительного центра тюменского района / В. И. Назмутдинова, З. Н. Мухаматуллина-Анварова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – № 3. – 2015. – С. 34–40.
12. Науменко Ю. В. Рекреационные возможности использования скандинавской ходьбы в системе оздоровительных занятий с женщинами / Ю. В. Науменко, А. С. Орлан // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 2(12). – С. 50–52.
13. Опришко Н. Розробка профілактично-оздоровчих програм для жінок другого зрілого віку для підвищення рівня їх рухової функції / Н. Опришко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 69–71.
14. Родина М. В. Принципы построения индивидуального двигательного режима в оздоровительной физической культуре женщин второго зрелого возраста / М. В. Родина, Р. Б. Цаллагова // Фундаментальные исследования. – № 12–2. – 2012. – С. 355–359.
15. Сапожникова О. В. Оздоровительная технология применения физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста : дис. ... к. пед. н. : 13.00.04 / Сапожникова Ольга Владимировна; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2010. – 144 с.
16. Скидан А. А. Динамика морфофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий шейпингом / А. А. Скидан, Е. П. Врублевский // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 2. – С. 73–79.
17. Effects of Nordic walking and Pilates exercise programs on blood glucose and lipid profile in overweight and obese postmenopausal women in an experimental, nonrandomized, open-label, prospective controlled trial / Hagner-Derengowska, M., Kaiuiny, K., Kochacski, B., et al. // Menopause. – 2015. – Now; 22(11). – P. 1215–23.

Стаття надійшла до редакції: 11.07.2016 р.
Опубліковано: 31.08.2016 р.

Аннотация. Акулова В. Подходы к построению профилактико-оздоровительных занятий женщин второго зрелого возраста. **Цель:** провести теоретический анализ и обобщение опыта организации профилактико-оздоровительных занятий женщин второго зрелого возраста. **Материал и методы:** в процессе проведения исследования на теоретическом уровне был использован комплекс методов исследования: анализ и синтез, обобщение, индукция и дедукция. **Результаты:** проанализирована информация относительно подходов к построению профилактико-оздоровительных занятий женщин второго зрелого возраста. Определены средства физического воспитания, используемые в процессе занятий с указанным контингентом. **Выводы:** определена ведущая роль средств оздоровительного фитнеса при организации профилактико-оздоровительной деятельности с контингентом женщин второго зрелого возраста и установлено отсутствие подходов к планированию физической нагрузки в зависимости от особенностей пространственной организации тела женщин.

Ключевые слова: женщины, зрелый возраст, профилактико-оздоровительные занятия, оздоровительный фитнес, пространственная организация.

Abstract. Akulova, V. Approaches to the creation of prophylactic – health-improving classes of women of the second mature age. **Purpose:** to carry out the theoretical analysis and synthesis of experience of the organization of prophylactic – health-improving classes of women of the second mature age. **Material & Methods:** the complex of methods of the research was used in the course of carrying out the research at the theoretical level: analysis and synthesis, generalization, induction and deduction. **Results:** the information concerning approaches to the creation of prophylactic – health-improving classes of women of the second mature age is analyzed. The means of physical education, which are used in the course of classes with the specified contingent, are defined. **Conclusions:** the leading role of means of improving fitness at the organization of prophylactic – health-improving activity with the contingent of women of the second mature age is defined and the lack of approaches to planning of exercise stress depending on features of the spatial organization of body of women is established.

Keywords: women, mature age, prophylactic – health-improving classes, improving fitness, spatial organization.

References

1. Adamova, I. V. & Zemskov, E. A. (2000), "The effect of the rhythmic gymnastics and swimming combined exercise on the women' of mature age body correction", *Sbornik nauchnykh trudov molodykh uchenykh i studentov RGAFK*, Moskov, p. 72-76. (in Russ.)
2. Burtseva, Ye. V. & Igoshina, N. V. (2015), "The methodical based of physical culture and health-related activities for middle-aged women", *Fundamental research*, No 2-24, pp. 5503-5507. (in Russ.)
3. Goncharova Nataliy (2012), "Morphofunctional status of women of the second coming of age with different somatotype", *Youth scientific journal Lesya Ukrainka eastern european national university*, No 7, pp. 53-56. (in Russ.)
4. Grets, I. A. & Silovanova, I. M. (2009), "Basic requirements to a technique of carrying out of recreative training in mini-football with women of 30–40 year", *Sports science bulletin*, No 1, pp. 39-40. (in Russ.)
5. Evgrafov, I. E., Burtseva, E. V. & Burtsev, V. A. (2014), "Theoretical justification of methodology wellness coaching for women of mature age with regard to the somatic", *News of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, No 4, pp. 15-20. (in Russ.)
6. Islamova, A. V. (2014), "The impact of water aerobics exercises on the middle-aged women's bodies", *Approbation*, No 5, pp. 88-89. (in Russ.)
7. Kashuba, Vitaliy, Ivchatova, Tetyana & Torhunskyi, Oleksandr (2013), "Characteristics of vertical stability of women who practice fitness training", *Physical Education, Sports and Health in Modern Society*, No 4, pp. 69-73. (in Russ.)
8. Kucherenko, V. V. (2013), "United preventing health activities women of the second adulthood when conducting personal training", *Visnyk of Zaporizhzhya National University. Physical education and sport*, No 1, pp. 107-112. (in Ukr.)
9. Medvedkova, N. I. & Selivanova, E. G. (2014), "Efficiency of the mature aged women's trainings with the physical culture means", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No 3, pp. 103-106. (in Russ.)
10. Merzlikin, A. S. (2001), *Osobennosti vliyaniya fizicheskikh uprazhneniy razlichnoy napravlenosti na dvigatel'no-koordinatsionnyye sposobnosti zhenshchin vtorogo perioda zrelogo vozrasta: dis. ... kand. ped. nauk* [Features of influence of various kinds of exercise on motor-coordination abilities of women of the second mature age: dissertation], Moskov, 236 p. (in Russ.)
11. Nazmutdinova, V. & Muhamatullina-Anvarova, Z. (2015), "The influence of nordic walking on morphological and functional condition of persons of the second mature and elderly people in terms of socio-health centre of the tyumen region", *Ural and siberia bulletin of sports science*, No 3, pp. 34-40. (in Russ.)
12. Naumenko, Yu. V. & Orlan, A. S. "The recreational opportunities of using nordic walking in the health practice with women", *Physical education and sports training*, No 2(12), pp. 50-52. (in Russ.)
13. Oprishko, N. (2011), "The development of preventive and health-related programs for the woman of the second period of mature age to improve their motor function", *Sports Bulletin of the Dnieper*, No 2(12), pp. 69-71. (in Ukr.)
14. Rodina, M. B. & Tsallagova, R. B. (2012), "Principles of construction individual motoring in improving physical training women of the second coming age", *Fundamental research*, No. 12-2, pp. 355-359. (in Russ.)
15. Sapozhnykova, O. V. (2010), *Ozdorovitel'naya tekhnologiya primeneniya fizicheskikh uprazhneniy s otyagoshcheniyami dlya zhenshchin vtorogo zrelogo vozrasta: dis. ... kand. ped. nauk* [The wellness technology how to use physical exercises with weights for women of the second mature age: dissertation], Sankt Peterburg, 144 p. (in Russ.)
16. Skidan, A. A. & Vrublevsky, E. P. (2014), "Dynamics morphofunctional state women adulthood during the course shaping", *News of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 2, pp. 73-79. (in Russ.)
17. Hagner-Derengowska, M, Kałużny, K, Kochański, B. et al. (2015), "Effects of Nordic walking and Pilates exercise programs on blood glucose and lipid profile in overweight and obese postmenopausal women in an experimental, nonrandomized, open-label, prospective controlled trial Menopause", *Now*, No. 22(11). – pp. 1215-23.

Received: 11.07.2016.

Published: 31.08.2016.

Акулова Варвара Юрївна: Національний університет фізичного виховання і спорту України: вул. Фізкультури, 1, Київ, 03680, Україна.

Акулова Варвара Юрьевна: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины: ул. Физкультуры, 1, Киев, 03680, Украина.

Varvara Akulova: National University of Physical Education and Sport of Ukraine: Physkul'tury str. 1, Kyiv, 03680, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-1419-6054

E-mail: akulovavarya@yandex.ru

Бібліографічний опис статті:

Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку / Варвара Акулова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 4(54). – С. 7–10. – doi:10.15391/sns.v.2016-4.001