



Актуальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок другого періоду зрілого віку

Путятіна Г. М., Савіна С. О.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Проаналізовано науково-методичну літературу щодо впливу рівня рухової активності на фізіологічний стан жінок другого періоду зрілого віку.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, жінки, зрілий вік.

Вступ. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя є ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом. Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності передбачає формування здоров'я особи шляхом її залучення до здорового способу життя, що сприяє покращенню якості життя людей, забезпечує гармонійний розвиток особистості та є найбільш дієвим фактором у справі профілактики захворювань.

Збереження і зміцнення фізичного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку є одним із найбільш важливих завдань сфери фізичної культури і спорту як передумови розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави, в контексті реалізації основних положень Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Завдання дослідження. Систематизувати дані про вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на фізіологічний стан жінок другого періоду зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел, документів та ресурсів мережі Інтернет, аналіз передового досвіду, системний аналіз.



Результати дослідження та їх обговорення. Як відзначають науковці, фізичні вправи є потужним засобом збереження на високому рівні всіх функціональних параметрів організму. Рухи – це найбільш фізіологічний атрибут життя. М'язова діяльність викликає напруження всіх функціональних систем, супроводжується гіпоксією, що тренує механізми регуляції, покращує відновні процеси, удосконалює адаптацію до несприятливих умов середовища. Вплив м'язової активності настільки великий, що під її тривалим впливом змінюються активність генетичного апарату і біосинтез білка, сповільнюється старіння і попереджаються багато захворювань; організм робиться менш сприйнятливим до шкідливих факторів. Під впливом помірних і постійних фізичних навантажень удосконалюються механізми регуляції різних органів і систем, а функції організму носять більш економний характер. Останнє проявляється в зниженні частоти серцевих скорочень і рівня артеріального тиску, збільшення діастолі міокарда, підвищення коефіцієнта використання кисню і зменшення кисневої вартості роботи. Застосування фізичних вправ сприяє поліпшенню кровопостачання різних тканин, особливо скелетних м'язів, що знижує гіпоксичні явища. Розвиток позитивних емоцій і підвищення стійкості гіпоталамо-гіпофізарної системи забезпечують антистресовий ефект. На більш тривалий час сповільнюється зниження фізичних якостей і зберігається розумова і фізична працездатність. Все це сприяє розвитку активного довголіття, попередженню захворювань, старінню і продовженню життя людей. Недостатня ж рухова активність супроводжується погіршенням функцій усіх органів і систем [2, 4, 5].

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів.

Утім, погіршення показників фізичного стану у жінок другого періоду зрілого віку носить зворотній, функціональний характер і призупинити цей процес та відновити фізичну працездатність можливо шляхом оптимізації їх рухового режиму.

У вітчизняній науково-методичній літературі достатньо уваги приділяється вирішенню питань оздоровлення жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу [1, 3].

Питання розробки та впровадження науково-обґрунтованих комплексних програм самостійних та групових занять з жінками другого періоду зрілого віку з урахуванням їх фізичного стану, залишається не вирішеним, що вказує на актуальність нашого дослідження.

Висновки. Для досягнення стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять,



підвищення функціонального стану основних систем організму жінок другого періоду зрілого віку, підвищення працездатності, підвищення настрою і покращення їх самопочуття слід звернути увагу на більш детальніше вивчення проблеми вдосконалення технологій у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок другого періоду зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні підходів до програмування занять оздоровчим фітнесом з жінками другого періоду зрілого віку.

Список використаної літератури.

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 3-8.
2. Вайнер Э. Н. *Валеология*. М. : Наука : Флинта, 2011. 448 с.
3. Ивчатова Т. В. *Здоровье и двигательная активность человека*. Киев : Научный мир, 2011. 260 с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. *Физиология человека (общая, спортивная, возрастная)*. Санкт-Петербург. 2015. 840 с.
5. Ровний А.С., Ільїн В.М., Лізогуб В.С., Ровна О.О. *Фізіологія спортивної діяльності*. Х.: ХНАДУ, 2015. С. 504-526.