

ВПЛИВ ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Студент 1 курсу ОС «магістр», спеціальність «Фізична культура і спорт»

Машталер С.С.

Науковий керівник: к. пед. н., доцент

Маріонда І.І.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, фізична працездатність, перший зрілий вік.

Вступ. Розвиток нових видів рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури набуває неабиякої актуальності серед сучасної молоді різного віку. Особливу увагу привертають фізкультурно-оздоровчі заняття з музичним супроводом. Один з найбільш популярних видів оздоровчих занять, особливо серед жінок - аеробіка.

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 в цілому.

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 «Вплив заняття оздоровчою аеробікою на фізичну працездатність жінок першого зрілого віку».

Метою дослідження було визначити зміни функціонування систем організму жінок першого зрілого віку під впливом занять оздоровчою аеробікою.

Завдання дослідження: вивчити літературу з даного питання та визначити вплив занять оздоровчими видами аеробіки на фізичну працездатність жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано аналіз, систематизацію й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, даних медичної статистики та Інтернет-джерел.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що найбільш популярним видом рухової активності серед жінок першого періоду зрілого віку є оздоровча аеробіка та фітнес [4].

Узагальнюючи дані спеціальної літератури з питань організації фізкультурно-оздоровчих занять із жінками першого зрілого віку, Т. Кутек [4] вказує на оздоровчі заняття з аеробіки як на найбільш збалансовану програму фізкультурної діяльності, спрямовану на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації. Натомість показники фізичного стану – необхідна вихідна інформація під час програмування занять із жінками оздоровчою аеробікою.

У результаті систематичних занять фізичними вправами відбуваються такі зміни в системі дихання, які сприяють збільшенню споживання організмом кисню при м'язовій роботі [7].

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.

За результатами порівняльного аналізу окремих показників фізичного стану жінок зрілого віку під впливом оздоровчих програм із фітнесу та аквааеробіки, В. Осіпов [6] робить висновок, що програма оздоровчого тренування з використанням засобів аквааеробіки привела до зростання абсолютних і відносних показників фізичної працездатності та аеробних можливостей учасниць експерименту, порівняно з фітнес-тренуванням на суші. Отримані результати пояснюються полегшенням умов роботи серця за рахунок горизонтального положення тіла, яке приймає людина під час виконання вправ у воді, та полегшенням припливу крові до серця завдяки тиску води.

Для тих, хто займається оздоровчою аеробікою, зона підвищеної уваги – хребет. Це пояснюється тим, що у 90% людей фізичний дискомфорт, який вони відчують протягом життя, пов'язаний саме з цим органом. Від здорового стану хребта багато в чому залежить і фізичне здоров'я людини в цілому [2]. Також під дією фізичного навантаження зв'язки та сухожилля стають щільнішими і більш міцними.

Також, при постійних і регулярних заняттях оздоровчою аеробікою, пілатесом та ін. можна досягти позитивних результатів у зміцненні м'язів живота, спини, сили рук, покращити свою гнучкість та психоемоційний стан. Також покращується рухливість суглобів і координація рухів, кровообіг і дихання. Людина, яка займається постійно, рухається легко, її постава правильна і красива, вона більш упевнена у собі [5].

Оздоровчий вплив засобів аеробіки, на думку фахівців [1, 3], також зумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму,

високою енергетичною вартістю виконуваної роботи та наявністю стійкого гартувального ефекту.

Показники фізичного стану жінок першого зрілого віку коливаються в широкому інтервалі нерідко виходять за межі тих рівнів, що забезпечують оптимальне функціонування систем організму. Характер вікової динаміки досліджуваних показників продемонстрував рівномірне їх погіршення протягом усього періоду. Показники фізичного стану також виявляють значну детермінованість від індивідуально-типологічних особливостей, які зовні виражаються через будову тіла жінок. Збільшення тотальних розмірів тіла супроводжується зниженням їх рівня фізичного стану.

Заняття аеробікою вірогідно сприяє покращенню фізичного стану протягом усього періоду зрілого віку. При цьому потенціал удосконалення показників фізичного стану жінок обмежений резервами організму, які, в свою чергу, обумовлені індивідуально-типологічними та віковими особливостями.

Висновки. Таким чином, за даними аналізу науково-методичної літератури, 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 функціональні показники організму жінок.

Література та джерела:

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. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку / Г. Жук, Т. Хабінець // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т. 4. – С. 31–34.

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. Маріонда І.І. Застосування основних принципів пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп / Маріонда І.І., Джуган Л.М. // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. – Вип. 31. – С.94 – 96.

6. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій / В. Осіпов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – 2012. – № 4 (20). – С. 305–309.

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