

**РОЗРОБКА ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ  
ПРОГРАМ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО  
ВІКУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ  
РІВНЯ ЇХ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ**

*Наталія Опришко*

Тернопільський національний економічний університет



**Аннотація**

В статті представлена технологія програмування профілактично-оздоровчих занять для жінок другого періода зрелого віку з метою підвищення рівня їх рухової функції.

**Annotation**

The model of motive function are presented in the article, which is the base of the programing technology of the healthy trainings for the women of the second period of mature age with the purpose of rise the level of their motive function.

**Постановка проблеми.** Рухова функція є основою якості життя, оскільки дає людині можливість самостійно обслуговувати себе, займатись трудовими обов'язками, брати участь у рекреаційній, спортивній та інших видах діяльності [1]. З початком інволюційних змін і відсутністю достатнього рівня рухової активності здатність жінок другого зрілого віку виконувати рухи якісно і впевнено поступово знижується. Регресивні зміни рухової функції у поєднанні з низьким рівнем здоров'я призводять до погіршення якості життя жінок [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** дозволяє відзначити, що інволюція рухової функції у жінок відзначається вже після 35 років та найбільші її зміни відбуваються після 45 років, що проявляється у регресі координаційних здібностей – зменшується точність, рухливість руху, сповільнюється темп руху, знижується швидкість засвоєння рухових навичок, порушується взаємодія координаційних механізмів [2, 4]. Процеси інволюції рухових функцій проходять гетерохронно і, в першу чергу, зачіпають нейромоторні механізми, що пов'язані з проявом швидкості рухів. Деструктивні зміни опорно-рухової системи призводять до зниження гнучкості, зменшення активної маси тіла та зростання жиро-

вої тканини, втрата еластичності м'язової тканини знижують здатність нервової системи реагувати на стимули та обробляти інформацію для наступного м'язового скорочення, що обумовлює зниження сили. Інволюційні зміни механізмів киснево-транспортної системи погіршують рівень енергозабезпечення організму та обумовлюють зниження витривалості [4].

Використання систематичних фізичних навантажень сприяє значному сповільненню інволюційних процесів і розвитку фізичних здатностей жінок у будь-якому віці [5]. Отримані факти обумовлюють необхідність розробки програми профілактично-оздоровчих занять з жінками другого зрілого віку, які б враховували зміни рухової функції.

**Мета.** Розробити профілактично-оздоровчі програми для жінок другого зрілого віку для підвищення рівня їх рухової функції.

**Організація та методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 78 жінок другого періоду зрілого віку 36-55 років (середній вік дорівнював  $44 \pm 1,61$  років). Жінкам було запропоновано виконати батарею рухових тестів, які визначали інтегральну оцінку рухової функції. Спосіб інтегральної оцінки рухової функції був розроблений автором на основі перцентильного та факторного



аналізу і описаний у попередніх дослідженнях [3].

Головними завданнями для жінок з низьким рівнем РФ є підвищення загального рівня здоров'я, зниження надлишкової маси тіла, усунення факторів ризику супутніх захворювань. Удосконалення рухової підготовленості полягає у розвитку силових можливостей і гнучкості, а також у засвоєнні коректної техніки виконання базових рухів, які забезпечують створення необхідного рухового стереотипу для виконання буденних та побутових рухових операцій.

У зв'язку з тим, що жінки з низьким рівнем РФ вирізнялись низьким рівнем соматичного здоров'я та підвищеними ознаками ризику серцево-судинних захворювань, інтенсивність навантаження на даному етапі складає 40-50 % від МСК, темп виконання вправ повільний. У якості засобів рекомендовано вправи циклічного характеру: ходьба, чергування ходьби і бігу (у тому числі на біговій доріжці в тренажерному залі). Для розвитку силових можливостей рекомендовано вправи локального характеру, в якості обтяження використовують вагу власного тіла. Найбільш сприятлива кратність тренувань 5 разів на тиждень тривалістю до 30-45 хв. (Іващенко Л. Я, 1984).

Основні завдання програми для жінок з рівнем РФ нижчим від середнього полягають у досягненні оптимальних параметрів сили та амплітуди рухів із збереженням динамічної рівноваги. Завдання попереднього етапу щодо зміцнення загального рівня здоров'я та підвищення працездатності залишаються актуальними. Аеробні програми доповнюються комплексами танцювальної аеробіки, які покращують вміння виконувати комбінації рухів різними частинами тіла. Інтенсивність аеробних навантажень знаходиться на рівні 50-60 %

від МСК. Силові навантаження збільшують завдяки використанню вільних обтяжень (гантелей невеликої ваги 1-2 кг), з поступовим збільшенням кількості вправ та кількості повторень. Арсенал вправ розширюється і доповнюється вправами за системою Пілатеса та йоги. Кратність тренувань другого етапу зменшується до 3-х разів на тиждень, з одночасним збільшенням тривалості одного заняття до 45-60 хв.

Мета програми для жінок з середнім рівнем РФ полягає в удосконаленні рівня розвитку сили, гнучкості, статичної, динамічної рівноваги, та виконанні попередньо засвоєних рухів з достатнім рівнем інтенсивності на рівні не менше, ніж 60 % від МСК. У якості засобів рекомендовано вправи аеробно-силового характеру. В аеробних видах збільшується інтенсивність, амплітуда, темп виконання, застосовуються більш складні комбінації. Заняття силової спрямованості виконуються в режимі нон-стоп з використанням вільних обтяжень – бодібарів, аеробічних штанг, медичних болів. На даному етапі заняття проводять 3 рази на тиждень тривалістю 60-90 хв.

Завдання програми для жінок з вище від середнього рівня РФ полягають у розвитку психомоторних якостей, вмінні диференціювати просторові та динамічні параметри рухів, що передбачає виконання вправ раніше засвоєних рухів у різних напрямках, які вимагають диференціації м'язових зусиль, темпу і ритму виконання, а також із зміною умов виконання. Відсутність факторів ризику здоров'я дозволяє рекомендувати їм виконання значних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень аеробної, силової, аеробно-силової спрямованості. Отже, інтенсивність навантажень знаходиться на рівні 60-75 % від МСК при кратності занять 3 рази на тиждень тривалістю 60-90 хв. Для жінок з високим

рівнем РФ вирішальним є удосконалення раніше засвоєних рухових навичок, фізичних здатностей та формування вміння використання їх у змінних умовах зовнішнього середовища. Відсутність факторів ризику здоров'я у жінок дозволяє рекомендувати їм виконання значних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень, які мають, на відміну від попередніх програм тренувальне спрямування.

**Висновки.** Апробація запропонованої технології виявила її позитивний ефект, що дозволяє рекомендувати її для впровадження у практичну роботу фітнес-центрів, спортивно-оздоровчих установ, а також для організації самостійних занять з метою корекції рухової функції жінок 36-55 років.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Лапутин А. Н. Кинезиология – учение о двигательной функции организма человека / А.Н. Лапутин // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт: збірник. Вип. 54. Актуальні проблеми сучасної біомеханіки, фізичного виховання та спорту: наукова конференція пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна / Чернігівський держ. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – 2007. – С. 9-13.
2. Мерзликин А. С. Особенности влияния физических упражнений различной направленности на двигательные координатные способности женщин второго периода зрелого возраста: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мерзликин Алексей Сергеевич. – М., 2001. – 236 с.
3. Опришко Н. Оцінка рухової функції жінок другого зрілого віку. / Наталія Опришко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної куль-



- тури / Фізична культура і спорт». – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – Випуск 13.– С. 444-447.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 291 с.
5. Paterson H. Donald. Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines [Електронний ресурс] / Donald H. Paterson, Darren ER Warburton, 2010. – Режим доступу :<http://www.ijbnpra.org/content/7/1/38>

