

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Людмила Дзюба

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна*

Анотація. Представлено три основних підходи до організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку, що полягають у підборі вправ різної спрямованості залежно від мети занять.

Ключові слова: жінки, самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі програми.

Вступ. Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя дорослого населення. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної роботоздатності, поліпшують здоров'я людини. А враховуючи сучасні соціально-економічні та політичні перетворення у нашій країні, слід зазначити, що в багатьох сферах виробництва відбувся перехід населення на віддалену, дистанційну роботу, що також спричинило відсутність доступу до спеціально-організованих форм фізкультурно-оздоровчих занять. Тому самостійні форми організації занять з фізичної культури набувають доцільності. Особливу увагу слід приділяти підвищенню стану здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, адже на цей віковий період припадає максимальна реалізація життєвого потенціалу жінки, встановлення соціальних зв'язків, втілення репродуктивної функції. Вікові зміни даного періоду мають, у першу чергу, функціональний характер, що потребує оптимізації рухової активності та залучення до оздоровчих занять [2, 3].

Мета дослідження – узагальнити дані науково-методичної літератури щодо особливостей організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження використано метод аналізу, систематизації й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Самостійна фізкультурно-оздоровча робота – це щоденні заходи, які сприяють гармонізації та вдосконаленню психофізичних процесів організму людини і охоплюють широкий спектр факторів: оптимальний руховий режим, регулювання маси тіла, складання раціонального харчового раціону, загартування та ін.

Фахівці виділяють три основні форми самостійних занять для осіб зрілого віку: гігієнічна гімнастика (ранкова і перед сном); вправи протягом робочого дня; самостійні тренувальні заняття.

Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного

виконання фізичних вправ можна лише за дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

У сучасних умовах використовують, як правило, три варіанти основних фізкультурно-оздоровчих програм [1]. Перший варіант програм передбачає використання фізичних вправ переважно циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10–30 хв. із потужністю 60–70% від максимального споживання кисню. З'ясовано, що люди з оптимальним рівнем витривалості значно менше піддаються серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету.

Другий варіант фізкультурно-оздоровчих програм передбачає використання вправ швидко-силового та силового характеру. Величина навантаження досягає 80–85% від максимальних величин. Кількість вправ не перевищує 5–10, а дозування – 3–6 повторів.

У третьому варіанті використовують комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень, які залучають до роботи якомога більше м'язів, що забезпечує вдосконалення органів і систем та всебічний фізичний розвиток.

На нашу думку, основними критеріями у виборі засобів самостійних фізкультурно-оздоровчих занять є мотивація жінок першого періоду зрілого віку до різних видів рухової активності, а також урахування рівня їх фізичного стану.

Висновки. Найбільш розповсюдженими підходами до використання засобів фізичної культури у самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях є: аеробні вправи циклічного характеру, силові тренування та комплексний підхід з використанням різноспрямованих засобів. Основним чинником підбору засобів є урахування інтересу жінок до різних видів рухової активності та рівня їх фізичного стану.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні мотивації жінок першого періоду зрілого віку до самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Список використаної літератури:

1. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.
2. Ульїнська А.А. Організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку з використанням засобів «Kango Jumps»: дис. ... докт. філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт / Придніпровська держ. акад. фіз. культ. і спорту. Д., 2023. 275 с.
3. Andrieieva O., Yarmak O., Kashuba V., Drozdovska S., Gineviciene V., Blagii O., Akimova-Ternovska M. Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. Vol. 20(4). P. 195-204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01>