

УДК 796.035-055.2 „465.35/55”

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЯК ЧИННИК ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ ЖІНОК 35-55 РОКІВ

Галина ШУТКА, Тетяна ВЛАШИН

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Робота присвячена програмуванню оздоровчого тренування жінок 35-55 років. На підставі обстеження жінок-викладачів різних дисциплін у медичному коледжі виявлено залежність функціонального класу стану організму від характеру праці і рухової активності. В роботі використано програму оздоровчих занять ходьбою і бігом із урахуванням рівнів фізичного стану.

Ключові слова: фізичний стан, оздоровче тренування.

Постановка проблеми. В наш час, час коли Україна знаходиться на шляху значних соціальних змін, велике соціально-біологічне значення має проблема довголіття та збереження працездатності. Важливою проблемою українського суспільства є зниження тривалості життя.

У зв'язку з цим, збереження здоров'я людей зрілого віку, які відіграють важливу роль у економічному, суспільному та культурному житті – важливе соціальне завдання [2, 3].

Жінки II зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Маючи чималий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства.

У жінок старше 35 років понижуються функціональні здібності організму і пристосованість до навколишнього середовища, що обумовлено певними змінами, фізіологічного та структурного характеру, у тканинах та органах [8].

Сучасний прогрес науки і техніки змінює умови праці й характер протікання трудової діяльності. Щоденно збільшується число працівників, зайнятих розумовою працею. Автоматизація, яка полегшила фізичну працю і створила комфорт, одночасно з цим позбавила сучасну людину необхідної рухової активності.

Для підтримання функціонального стану організму, працездатності всіх систем і органів необхідна м'язова діяльність; для цього використовуються засоби фізичної культури і, в першу чергу, фізичні вправи та загартування [2, 8].

Як свідчить Цільова комплексна програма – “Фізичне виховання – здоров'я нації” у сучасних умовах стан здоров'я дорослого населення різко погіршився, тому пошук природних шляхів зміцнення здоров'я є *актуальним*.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Заняття фізичними вправами та набуті у процесі них компоненти фізичної культури-фізичні якості та духовні цінності-характеризують фізкультурну активність особи (М.Я. Виленский, А.П. Веселовский, М.І. Лукьяненко, Н.Б. Кізло).

Як вказує Паффенбаргер Р.С, Ольсен Е, тривалість життя людини значною мірою визначається обсягом і характером її рухової активності.

Сьогодні вже чітко зрозуміле велике значення регулярної рухової активності для здоров'я жінки. Багатьма вітчизняними і зарубіжними дослідженнями (Н.Д. Граевская, І.Б. Петров, Н.І. Беляева) доведені факти підвищення фізичного розвитку, функціональних резервів та опірності організму, покращення адаптації до дії різних несприятливих чинників середовища.

Мета дослідження. Підбір програм самостійних занять циклічними вправами (оздоровчим бігом та ходьбою) для жінок II зрілого віку із урахуванням їхнього фізичного стану.

Завдання дослідження.

1. Дати характеристику фізичного стану жінок II другого зрілого віку, які займаються розумовою працею.
2. Визначити ефективність програм оздоровчого бігу для жінок, із урахуванням рівня фізичного стану.

Методи дослідження.

- бібліографічний розшук, теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- метод опитування;
- визначення рівня фізичного стану;
- методи математичної статистики;

Дослідження проводилось на базі Івано-Франківського базового медичного коледжу. У даному дослідженні приймали участь 18 жінок II зрілого віку, які є працівниками коледжу. Серед них 6 викладачів спортивно-педагогічних кафедр (група А – контрольна група), 5 викладачів теоретичних кафедр (група Б – експериментальна) та 7 працівників адміністративно – обслуговуючого персоналу (група В – експериментальна).

Результати дослідження та їх обговорення. За даними літературних джерел [1], жінки-учасниці дослідження відносяться до осіб зайнятих розумовою працею. У осіб зайнятих розумовою працею переважає малорухливий спосіб життя, що пов'язано з особливостями праці. Розумова праця вимагає великої відповідальності, зосередження уваги, та психічного напруження. Тому, люди зайняті розумовою працею мають значну потребу у заняттях фізичними вправами.

За даними дослідження було встановлено, що найнижчий рівень фізичного стану отримали представниці груп Б і В. після впровадження програми з оздоровчого тренування було встановлено наступне: одна з викладачів теоретичних кафедр отримала рівень фізичного стану “вище середнього”, всі інші жінки отримали рівні фізичного стану, що характеризуються як “середній” та “нижче середнього” (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня фізичного стану

Рівень фізичного стану	Кількість випадків (%)					
	ДО			ПІСЛЯ		
	Група А	Група Б	Група В	Група А	Група Б	Група В
Низький	–	20 %	14,3 %	–	–	–
Нижче середнього	33,3 %	40 %	28,6 %	16,7 %	40 %	42,9 %
Середній	66,7 %	40 %	57,1 %	83,3 %	40 %	57,1 %
Вище середнього	–	–	–	–	20 %	–
Високий	–	–	–	–	–	–

Більшість дослідників вважає, що оздоровчий біг являється ефективним засобом покращення розумової та фізичної працездатності, розширення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, покращення стану нервово-емоційної сфери, підвищення імунітету. Однак, ефект від занять бігом досягається лише при умові врахування цілого ряду факторів, таких як: вік, стать, РФС, стан здоров'я, характер захворювання та інші. Ігнорування цих факторів нерідко призводить до неприємних наслідків.

Т.Ю. Круцевич вважає, що неадекватні навантаження, які перевищують функціональні можливості організму, нерідко призводять до негативних наслідків, а у деяких випадках – і до незворотних змін. Це відбувається при ігноруванні основних принципів використання фізичних вправ [4].

Вибрана нами програма оздоровчого тренування (табл. 2) побудована із урахуванням РФС [7].

У відповідності з рівнем фізичного стану визначаються мінімальні, оптимальні і гранично дозволених характеристики тренувальних навантажень: кратність занять в тиждень, їх тривалість і швидкість ходьби чи бігу, пульсовий режим.

Таблиця 2

Програма оздоровчого бігу для жінок II зрілого віку

РФС	Вправа	Швидкість, км/год.	Кількість занять в тиждень	Тривалість ходьби, бігу, (хв.)	Загальна тривалість заняття, (хв.)
<i>30 – 39 років</i>					
I	Ходьба	3,5 – 4,0	5	40 – 50	60
II	Ходьба	4,5 – 5,0	4 – 5	25	40
III	Біг підтюпцем	Довільна	3	15	30
IV	Біг	6,0 – 6,5	3	10	30
V	Біг	7,0 – 8,0	3	10	30
<i>40 – 49 років</i>					
I	Ходьба	3,0 – 3,5	5	40	60
II	Ходьба	3,5 – 4,0	4 – 5	25	40
III	Ходьба	4,5 – 5,0	3 – 4	15	30
IV	Біг підтюпцем	Довільна	3	10	30
V	Біг	5,5 – 6,0	3	10	30
<i>50 – 59 років</i>					
I	Ходьба	Довільна	5	40 – 50	60
II	Ходьба	3,0 – 3,5	4 – 5	25	40
III	Ходьба	3,5 – 4,0	4	20	40
IV	Ходьба	4,5 – 5,0	3	10	30
V	Біг підтюпцем	Довільна	3	10	30

Досягнення високого рівня фізичного стану та його утримання впродовж тривалого періоду є кінцевою метою оздоровчого тренування.

Даною програмою передбачено паралельно з використанням ходьби чи бігу як основних видів фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення кардіореспіраторної системи, застосування спеціальних вправ гімнастичного чи ігрового характеру. Таке використання фізичних вправ різної спрямованості є більш ефективним у вдосконаленні фізичного стану у порівнянні з вузькоспеціалізованим впливом.

Ефективність даної програми полягає у тому, що заняття можна побудувати індивідуально для кожного, залежно від віку та фізичного стану.

Орієнтиром досягнення необхідної швидкості є показник ЧСС. Для осіб з низьким та нижче середнього РФС пульс не повинен перевищувати величин, рівних 150-160 мінус

вік, для осіб з середнім РФС – 160-170 мінус вік, а для осіб з високими фізичними можливостями – 180-190 мінус вік.

Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність даної програми.

Встановлено, що за даними методики прогнозування рівня фізичного стану у всіх трьох групах збільшилась кількість осіб із середнім рівнем фізичного стану і відповідно зменшилась кількість осіб із рівнем фізичного стану нижче середнього і низьким.

Вказане свідчить про оздоровчу ефективність програми занять ходьбою та бігом, в якій фізичне навантаження дозується із урахуванням рівня фізичного стану.

Висновки

Жінки II зрілого віку відносяться до основного контингенту населення зайнятого продуктивною працею. Внаслідок вікових змін і малорухливого характеру праці в них понижуються функціональні здібності організму і пристосованість до навколишнього середовища. Ефективним засобом попередження передчасного старіння та підвищення трудової активності є оздоровче тренування із використанням циклічних вправ.

На сьогодні існують різноманітні програми оздоровчого тренування з ходьби та бігу для жінок II зрілого віку. Фізичне навантаження у них переважно дозується дистанцією, тривалістю заняття, показниками ЧСС, чергуванням ходьби та бігу без урахування рівня фізичного здоров'я та рівня фізичного стану. Разом з тим, чисельні дослідження вітчизняних вчених свідчать про необхідність дозування фізичного навантаження у оздоровчому тренуванні на підставі визначення рівня фізичного стану.

Список літератури

1. Азбука харчування. Профілактичне харчування: Довідник / За ред. Г.І. Столмакової, І.О. Мартинюка – Л.: Світ, 1993, – 200 с.
2. Амосов В.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
3. Васильева В.В. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.
4. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. – К.: Здоров'я, 1985. – 116 с.
5. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
6. Пирогова В.Н. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
7. Рубцов А.Т. Группы здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 4-64.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ФАКТОР ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЖЕНЩИН 35-55 ЛЕТ

Галина ШУТКА, Тетяна ВЛАШИН

Львовский государственный университет физической культуры

Анотация. Работа посвящается программированию оздоровительной тренировки женщин 35-55 лет. В результате исследования женщин-преподавателей разных дисциплин в медицинском колледже определено зависимость функционального класса состояния организма от характера труда и физической активности. В работе использо-

вано програму оздоровительных занятий ходьбой и бегом с учётом уровней физического состояния.

Ключевые слова: физическое состояние, оздоровительная тренировка.

**THE STATE OF WOMEN AGED 35-55 PHYSICAL HEALTH
AS THE CRITICAL FACTOR
IN THE PERSONAL FITNESS PROGRAM**

Galyna SHUTKA, Tatiana VLASHIN

Lviv state university of physical education

Abstract. The article deals with the women aged 35-55 fitness programming. Based on the woman-teachers different disciplines in medical college examination, the dependence of organism functional state upon the job disposition and the physical activity has been founding the investigation. Health fitness program with all level of physical state has been used in the investigation.

Key words: State of Physical Health, Health Physical Exercises.