

ТАНЕЦЬ ЖИВОТА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК У КЛІМАКТЕРИЧНОМУ ПЕРІОДІ

Андрій ВОВКАНИЧ, Катерина ШАРІФОВА

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, 79007, Україна*

Вступ. На сьогодні жінки часто зіштовхуються з проблемою ендокринно-гінекологічних патологій, що поряд з іншими несприятливими чинниками спричинює виснаження та вичерпання резервних можливостей організму та передчасне старіння. При визначенні механізму реалізації цього процесу та ланки, де першочергово відбуваються зміни, є можливим знаходження засобів і методів запобігання виникненню раннього клімаксу та підтримки жіночого організму в клімактеричний період.

Мета – вивчити можливість використання танцю живота як засобу фізичної реабілітації жінок у клімактеричному періоді.

Методи та організація. Проведено аналіз літературних джерел та педагогічний експеримент. У дослідженні брали участь жінки 35–55 років з однаковим функціональним станом організму. Упродовж 2 місяців з ними проводили тричі на тиждень заняття з танцю живота. Тривалість одного заняття становила 1 годину.

Результати. Було розроблено програму занять фізичної реабілітації з використанням елементів танцю живота. Як і багато інших засобів фізичного виховання, танець живота сприяє розвитку гнучкості, сили, витривалості, спритності, координаційних можливостей та позитивно впливає на діяльність усіх систем організму. Важливим у цьому випадку є те, що багато його елементів здійснює концентрований вплив у ділянці живота і таза, що забезпечує прицільну дію на органи черевної порожнини та органи малого таза.

Висновки. У процесі занять танцем живота відзначено поліпшення стану ендокринної системи (на фоні стимулюючої дії на залози внутрішньої секреції), а також серцево-судинної та дихальної систем. Поліпшується психоемоційний стан, здійснюється профілак-

тика ожиріння. Проте поки що результати триваліших у часі досліджень є недоступними.

Ключові слова: фізична реабілітація, клімактеричний період, танець живота.

BELLY DANCE AS MEAN OF PHYSICAL REHABILITATION IN WOMEN IN CLIMACTERIC PERIOD

Andriy VOVKANYCH, Kateryna SHARIFOVA

*Lviv State University of Physical Culture,
Lviv, 79007, Ukraine*

Introduction. Nowadays women often face the problem of endocrines-gynecological pathologies that, in the raw with the other unfavorable factors causes general exhaustion, exhaustion of reserve opportunities of the organism and early senescence. It is possible to find means and methods of prevention of early climax appearance and backing of woman organism in climacteric period while defining the mechanism of realization of this process and the section where changes primarily take place.

Aim. To investigate the possibility of belly dance utilization as a mean of physical rehabilitation of women in climacteric period.

Methods and organization. We have used analyses of literature sources and conduct the pedagogical experiment. Women aged 35–55 with the similar functional state of the organism took part in our experiment. They have training sessions in belly dance for one hour duration three times a week for two months.

Results. The program of physical rehabilitation with using elements of belly dance has been worked out. Belly dance assists, like many others means of physical education, in development of flexibility, strength, endurance, agility, coordination skills and have positive influence upon work of all the systems of the organism. It is important, in our case, that lot of its elements makes concentrated impact in the belly and pelvis region that provides the aimed effect upon the organs of abdominal cavity and of pelvis.

Conclusions. Improvement of endocrine system state (on the background of stimulating influence upon ~~the glands of internal secretion~~) as

well as of the one of cardio-vascular and respiratory systems has been observed. Psycho-emotional state improves, prophylaxis of adiposity takes place. As with all relatively new procedures, long-term study results are not available.

Keywords: physical rehabilitation, climacteric period, belly dance.