

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ ТАНЦЯМИ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Оздоровчо-профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно зв'язаний з підвищенням фізичної активності, покращенням функцій опорно-рухового апарату, активізації обмінних процесів. У результаті недостатньої рухової активності порушується взаємозв'язок діяльності опорно-рухового апарату, скелетних м'язів та вегетативних органів, а також нервово-рефлекторні зв'язки, що закладені природою, та закріплені у процесі рухової діяльності, що, приводить до розладів регуляції серцево-судинної системи, порушенню обмінних речовин, розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз та ін.).

Вік людини також сприяє зниженню працездатності серця до максимальних напружень, що проявляється у зменшенні максимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС). Для нормального функціонування організму та збереження здоров'я необхідна певна доза рухової активності. Захворювання органів кровообігу є однією з основних причин хвороб та смертності у промислово-розвинених країнах. Близько 60% всього дорослого населення страждає від патологій серцево-судинних захворювань.

Як показали епідеміологічні дослідження останніх 40 років, фізичні вправи – реальний шлях до подовженню життя, збереження активності та здоров'я.

Будь-які соціальні та політичні проблеми держави не можуть бути вирішені без участі жінок, вони складають в середньому більше 51% населення, а в соціальній сфері цей контингент переважає в більшості – до 70%. Жінки виконують різноманітні репродуктивні, сімейні, виховні, виробничі та суспільні функції.

Для нормального функціонування організму та збереження здоров'я, необхідний певний обсяг рухової активності (РА). У цьому зв'язку виникає питання по так звану звичну РА, тобто діяльність, що виконується в процесі повсякденної праці та життя. Мінімальна величина добових енергозатрат складає 12-16 мДж (згідно з віком та масою тіла), що складає 2880 – 3840 ккал. З них на м'язову діяльність необхідно витратити 5,0 – 9,0 мДж. Обмеження РА в останній час призвело до зниження функціональних

можливостей людей зрілого віку.

В останній час в оздоровчій фізичній культурі широко застосовуються танцювальні напрями (латино-американські, східні, сучасні). Займатися танцями можна у будь-якому віці. Заняття танцями сприяють розвитку координаційних здібностей, покращенню процесів пам'яті, мислення, сприяють формуванню постави, красивої ходи та позитивно впливають на роботу функціональних систем та профілактику серцево-судинних захворювань.

Дана проблема полягла в основу роботи оздоровчого центру «Спортлайф» м. Дніпра.

Мета дослідження – науково обґрунтувати комплексну програму занять в оздоровчому тренуванні з жінками першого періоду зрілого віку для підвищення роботоздатності та рівня здоров'я.

Об'єкт дослідження – оздоровче тренування жінок першого періоду зрілого віку.

Предмет дослідження – методика оздоровчого тренування жінок першого періоду зрілого віку.

Новизна роботи полягає у використанні латино-американських та сучасних танців у сполученні з профілактичними вправами оздоровчої спрямованості.

У процесі дослідження були поставлені завдання, для вирішення яких проаналізовані праці вітчизняних та зарубіжних вчених, виявлені методичні напрями та шляхи їх вдосконалення з жінками першого періоду зрілого віку. Визначені реакції серцево-судинної системи на вплив навантажень різної спрямованості у процесі оздоровчих тренувань

Аналіз отриманих даних показав, що розроблена програма дозволила підвищити рівень фізичного здоров'я, роботу серцево-судинної системи (32% жінок досягли середнього рівня, 15% – вище середнього рівня), вірогідно стабілізувались показники ЧСС ($p < 0,05$).