

УДК 617,3 - 053.9

Романова Т.А.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК 35 - 45 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ВИДІВ ФІТНЕСА НА ОСНОВІ ОБЛІКУ СОМАТОТИПА

Постановка проблеми. У заняттях фітнесом у край поважно враховувати вікові особливості жінок, які зачіпають всі тканини, органи і системи, а також їх регуляцію. Величина фізичного навантаження надає значну дію на опорно-руховий апарат. Чим менше рухова активність, тим менше енерговитрати, що приводить до гальмування процесів окислювального фосфорилювання в м'язових клітках. При цьому знижується швидкість розпаду і ресинтезу АТФ в м'язах. Сповільнюється вироблення гормонів, стимулюючих розвиток м'язової тканини (андрогени, інсулін). Цей механізм призводить до зниження швидкості синтезу скоротливих білків в клітках скелетних м'язів. В

результаті зменшується м'язова працездатність (Е.К. Аганянц, 1984; В.А. Бароненко, 2006).

Після 35 років фізіологічні резерви функції дихання, крові і кровообігу, що забезпечують працездатність, починають знижуватися. Середній темп зменшення максимально можливих реакцій цих систем і фізичної працездатності після 35-45 років складає близько 1% в рік. Причина - вікові зміни в кишкової і шлункової системах, а також істотне зменшення рухової активності у людей старше 30 років (Н.а. Агаджанян, 1983; Е.К. Аганянц, 1984; А.с. Солодков, 2005). У жінок після 40-50 років збільшується частота серцевих скорочень, зростає рівень артеріального тиску, при цьому більшою мірою діастола, що обумовлене підвищенням тону судин; пульсовий тиск, природно, знижується. Відповідно, підвищується навантаження на серці, що сприяє погіршенню метаболізму міокарду, порушенню функції синусового ритму і зниженню продуктивності серцевої діяльності (Е.К. Аганянц, 2001; А.с. Сологуб, Е.Б. Сологуб, 2005; С.А. Локтев, Г.Амакарова, 2012).

Інволюційні процеси і процеси вікового в'янення прискорюються за несприятливих умов, до яких слід віднести хвороби, недостатню рухову активність, підвищення маси тіла (В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, 2005; С.П. Міронов і соавт., 2012). При цьому періоди від 20 до 30 років і від 50 до 60 років характеризуються відносною стабілізацією рухових функцій (Я.М. Коц, 1981; С.А. Локтев, Г.А. Макарова, 2012). Проте слід зазначити, що міра розвитку інволюційних змін не знаходиться в прямій залежності від паспортного віку і зв'язана, перш за все, з біологічним віком (В.А. Китманов і соавт., 1988). Відповідно до сучасних уявлень про дороги збереження здоров'я і продовження активного життя жінок зрілого віку виділяється декілька актуальних проблем, одна з яких пов'язана з доцільністю вдосконалення процесу фізичної підготовки жінок з обліком психофізичних особливостей, підлоги, віку і загального стану здоров'я.

В той же час вчені відзначають, що широке вживання науково обгрунтованих оздоровчих засобів фізичної культури в житті жінок 35-45 років, сприяє збереженню і поліпшенню фізичних, функціональних і адаптаційних можливостей організму в цілому і серцево-судинної системи зокрема (Ст. А. Бароненко, 2003; О.Н. Степанова, 2004; Н.н. Венгерова, 2007; До. Пруськ, 2011).

Висновки. Вибір видів фітнеса для підвищення рівня фізичної підготовленості жінок другого зрілого віку багато в чому детермінований соматотіпом, що підтверджується отриманими даними про їх переваги до різних фітнес-програм: що займаються з мікросомним типом - система Пілатес і дек-тренінг, з мезосомним типом - степ-аеробіка і фітнес-йога, з макросомним типом - слайд-аеробіка і силовий тренінг (кругове тренування).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаджанян, Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000.-204 с.
2. Аганянц, Е.К. Возрастные аспекты адаптации к мышечной деятельности / Е.К. Аганянц // Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности: Тезисы докладов XVII научной конференции. - Л., 1984.-С.6-7.
3. Адамова, И.В. Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35-45 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Адамова. - М., 2000. - 19 с.
4. Анохина, И. А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток: автореф. дис...канд. пед. наук / И.А. Анохина: МОГИФК. - Малаховка, 1992. - 24 с.
5. Антипенкова, И.В. Направленность оздоровительной тренировки и адаптивной физической культуры женщин фертильного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Антипенкова. - М., 2004. - 20 с.
6. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский // Основы негэнтропной теории онтогенеза. - М.: Наука, 1982. - 270 с.
7. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. - М., 1990. - 191 с.