

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Бородько С. Ю.

*студентка 4 курсу кафедри
оздоровчо-рекреаційної рухової активності,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Ковальова Н. В.

*доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Михайлова М. В.

*викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Вступ. В нинішньому світі більша частина населення не присвячує достатньої кількості часу руховій активності, але саме це є найважливішою складовою здорового способу життя. Малорухливий спосіб життя погано впливає особливо на жіноче здоров'я, тому нині більшість жінок звертають увагу на цю проблему. Залучення жінок до занять оздоровчим фітнесом призупинить процес погіршення показників фізичного стану та забезпечить підтримку фізичної працездатності, зміцнить та збереже їх фізичне здоров'я. Гнучкість є важливою як для розвитку, так і для підтримки фізичної підготовки, оскільки вона дозволяє людині виконувати різноманітні вправи з великою амплітудою руху і забезпечує рухливість всіх ланок тіла [6, с. 114].

Гнучкість – це комплекс характеристик опорно-рухового апарату, які визначають рухливість окремих частин людського тіла відносно один одного [1, с. 102]. Рівень гнучкості залежить від різних факторів, таких як еластичність м'язів, зв'язок, сухожилля та сполучна тканина, стан нервової системи, ефективність нервової регуляції м'язового напруження, а також структури і форми суглобів, добові ритми життєдіяльності та психічний стан особи, яка займається [7, с. 374].

На сьогоднішній день найбільшу популярність отримала система «Стретчинг», яка є ефективним напрямком підвищення рівня рухової активності жінок першого періоду зрілого віку. Цей напрямок оздоровчого фітнесу приносить безліч позитивних ефектів, сприяючи розвитку гнучкості, поліпшенню зовнішнього вигляду і зміцненню загального здоров'я [2, с. 50]. Стретчинг є ефективним видом тренування, спрямованим на розтягування певних груп м'язів, зв'язків і сухожилків. Він може включатись до оздоровчо-тренувальних занять або використовуватись як самостійне заняття.

Мета роботи. Визначити розвиток гнучкості в жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження. Застосовувались аналіз літературних джерел, метод анкетування, опитування, педагогічний метод та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливо відзначити, що раціонально організовані тренування можуть швидко принести результати у покращенні гнучкості. Наукові дослідження показують, що за 3-4 місяці щоденної тренувань можна досягти 80–95% рухливості суглобів від їх потенціальної анатомічної гнучкості [3, с. 43]. Немає потреби розвивати гнучкість до максимальних граничних значень, оскільки це може призвести до негативних наслідків, таких як пошкодження суглобів внаслідок надмірної розтяжки м'язів, зв'язок і сухожиль. Оптимальний рівень гнучкості повинен забезпечувати виконання необхідних рухових дій без надмірних зусиль.

В першому періоді зрілого віку у жінок починають відбуватись інволюційні процеси, що означає зниження функціональної активності організму та збільшення ймовірності розвитку патологічних станів [4, с. 154].

Бабій Єлизаветою, було раніше доведено, що фітнес-тренування впливають на корекцію осанки та зниження маси тіла у жінок під час першого періоду першого зрілого віку. Крім того, виявлено зниження артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, а також збільшення життєвої ємності легень. В результаті фітнес-тренувань розвивається гнучкість тіла та рівновага, а також спостерігаються інші позитивні зміни в організмі жінок [5, с. 1308].

В дослідженні брала участь група жінок першого періоду зрілого віку у загальній кількості 20 осіб віком 21–25 років, які займалися стретчингом в школі акробатики «JumpUp» м. Києва перший рік.

Було використане анкетне опитування, за допомогою якого ми визначили, які сучасні засоби оздоровчого фітнесу найчастіше застосовуються жінками першого періоду зрілого віку задля розвитку гнучкості. Також ми використали метод опитування, для визначення впливу гнучкості на психо-емоційний стан.

Відповіді усіх учасниць допомогли у визначенні популярності та впливу оздоровчого фітнесу на гнучкість серед жінок першого періоду першого зрілого віку. Проаналізувавши анкетування, можна зробити висновок, що 45% опитуваних надали перевагу стретчингу, 35% – пілатесу та 20% – йозі. Дивлячись на результати, можна сказати, що пілатес і стретчинг займають особливе місце серед напрямків ментального фітнесу, і є популярними та найбільш відвідуваними серед жінок першого періоду зрілого віку в рейтингу фітнес-програм.

Опитування жінок показало, що результати відвідування занять зі стретчингу позитивно впливають на їх емоційний та психологічний стан, службове становище, стосунки в родині. Більшість з них за період дослідження отримали підвищення на роботі, вони стали більш стриманими, врівноваженими, покращився настрій, самопочуття, покращився сон, відносини між близькими та зменшилася маса тіла, зникли щоденні набряки в тілі. Позитивні показники чудово мотивують жінок до продовження занять зі стретчингу.

Педагогічний метод включав використання вправи нахил вперед для визначення рівня розвитку гнучкості жінок першого періоду першого зрілого віку під час тренувань зі стретчингу. При нахилі вперед тулуб згинається в тазостегнових суглобах і суглобах поперекового й нижнього грудного відділів хребетного стовпа, тому саме по нахилу вперед судять про рівень розвитку гнучкості.

Вимірювання значення Р проводилися на початку заняття після підготовчої частини, а саме недовготривалого навантаження на всі групи м'язів та суглоби. Аналіз отриманих результатів показав, що 12 жінок групи 1–3, що становить 60% від загальної кількості жінок 21–25 років, мають високі показники гнучкості через те, що систематично відвідували заняття зі стретчингу, 3 рази в тиждень. Разом з цим 40% (8 жінок) групи 4–5, які не регулярно відвідували тренування, 1–2 рази в тиждень, вони мають низькі та нижче середнього показники.

Висновки. Більшість жінок першого періоду першого зрілого віку надають перевагу заняттям з оздоровчого фітнесу з використанням засобів системи «Стретчинг». що систематичне відвідування тренувань зі стретчингу впливатиме на велику кількість чинників фізичного та психо-емоційного стану. Наприклад, такі дії можуть призвести до наступних позитивних результатів: збільшення гнучкості, м'язової сили і витривалості; покращення еластичності м'язів, зв'язок і сухожиль; зменшення та попередження болю в м'язах; прискорення відновлення м'язів після інтенсивних фізичних навантажень; покращення ефективності розминки для профілактики травм і мікротравм під час спортивних занять; покращення зовнішнього вигляду, включаючи корекцію фігури, покращення постави та виконання рухів більш плавними; збільшення діапазону рухів у суглобах; покращення

координації рухів; зниження темпу старіння шляхом поліпшення кровопостачання м'язів киснем і поживними речовинами, покращення циркуляції лімфи; допомога у знятті нервового напруження.

Література

1. Романчук О. П., Долгієр Є. В. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 2 (52). С. 101–106.

2. Самолук О., Романюк Т., Шеметов О. Значення статичних і динамічних вправ для розвитку активної гнучкості. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2021. (19), С. 49–53. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.49-53>

3. Ткачова А. Теоретичні засади побудови фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018. № 32. С. 43–49.

4. Томіліна Ю.І. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку які займаються пілатесом. Молода спортивна наука України. 2016. Т 4. С. 153–157.

5. Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19 (Supplement issue 6), pp. 1308-1314. doi:10.7752/jpes.2019.s4190

6. Colado, J. C.; Triplett, N. T.; Tella, V.; Saucedo, P., Abellan, J. (2009). Effects of aquatic resistance training on health and fitness in postmenopausal women. *Eur J Appl Physiol*, 106, pp. 113-22, DOI: 10.1007/s00421-009-0996-7.

7. Rýzková, E., Labudov, J. (2018). Ľuboš Grznár, Matej Šmída. Effects of aquafitness with high intensity interval training on physical fitness. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Supplement issue 1, pp. 373-381.