

8. Поворознюк В.В. Боль в нижней части спины / В.В. Поворознюк // Медікс. Анти-Ейджинг. – 2009. – №2. – С.54–60, №3.–С. 68–78.
9. Попелянский, Я.Ю. Ортопедическая неврология (вертеброневрология): руководство для врачей / Я.Ю. Попелянский. – М.: МЕДпресс – информ, 2008. – 672 с.
10. Хабилов, Ф.А. Лечебно–реабилитационные мероприятия при вертеброгенных болях / Ф.А. Хабилов, Ф.И. Девликамова, А.Г. Нугайбеков // Вертеброневрология. – 2002. – № 1–2. – С. 42–50.
11. Bogduk N, McGuirk B. Medical management of acute and chronic low back pain. Amsterdam: Elsevier, 2002.
12. Chandler J. Functional reconditioning. In: Kibler W.B, Herring S.A, Press J.M, eds. Functional Rehabilitation of Sports and Musculoskeletal Injuries. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, 2011
13. McGill, S.M. Is a postural–structural–biomechanical model, within manual therapies, viable: AJBMT debate / McGill, S.M. // Invited Response J. Bodywork and Movement Therapy, – 2011.–№15 (2).– p 150–152.

УДК 796.012(045)

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОФІЛАКТИКО–ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

Кучеренко В.В., аспірант

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Проаналізовано мотивацію жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом в умовах фітнес-центру. Проаналізована та наведена систематизація видів занять оздоровчим фітнесом, які можливо використовувати з жінками другого зрілого віку при проведенні персональних профілактико-оздоровчих занять та які можуть сприяти розширенню режиму їхньої рухової активності, а також сприяти первинній профілактиці найбільш поширених хронічних захворювань у жінок.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, жінки другого зрілого віку, персональні тренування.

Кучеренко В.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК / Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Украина.

Проаналізована мотивація жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом в умовах фітнес-центру. Проаналізована та наведена систематизація видів занять оздоровчим фітнесом, які можливо використовувати з жінками другого зрілого віку при проведенні персональних профілактико-оздоровчих занять та які можуть сприяти розширенню режиму їхньої рухової активності, а також сприяти первинній профілактиці найбільш поширених хронічних захворювань у жінок.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, женщины второго зрелого возраста, персональные тренировки.

Kucherenko V.V. UNITED PREVENTING HEALTH ACTIVITIES WOMEN OF THE SECOND ADULTHOOD WHEN CONDUCTING PERSONAL TRAINING / National university of physical education and sport Ukraine, Ukraine.

It is analysed motivation of women of the second mature age to engaging in a health fitness in terms fitness of center. The brought systematization over of types of engaging in a health fitness is analysed, that it maybe to use with the women of the second mature age during realization of the personal prophylactic employments a health fitness and can assist expansion of the mode of their motive activity, and also to assist the primary prophylaxis of the most widespread chronic diseases for women.

Key words: health fitness, women of the second mature age, personal training.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

У даний час в Україні найбільш поширеними серед жінок другого зрілого віку є захворювання серцево-судинної, дихальної та нервової систем, опорно-рухового апарату, в лікуванні та профілактиці яких значну роль відводять фізичним вправам [4, 6 та інші].

Цей віковий період характеризується тим, що настає етап повільного, але неухильного зниження ряду показників фізичного розвитку і рівня фізичного потенціалу у жінок. Коректна й системна організація фізичної активності жінок і здорового способу життя в даний віковий період дозволяє уповільнити регрес стану їхнього організму.

Аналіз даних наукової літератури [1, 2, 8] свідчить про те, що у жінок другого зрілого віку домінують дві проблеми: неминучість інволюційного процесу, що негативно відбивається на стані морфофункціонального статусу і необхідність його ефективної оптимізації за допомогою оптимального фізичного навантаження.

В останні роки відзначається зростання популярності оздоровчого фітнесу серед жінок другого зрілого віку. Оздоровчий фітнес являє собою ефективний засіб для розвитку фізичних якостей, підвищення розумової і фізичної працездатності, тренування серцево-судинної і дихальної систем, профілактики захворювань та проведення дозвілля [1, 3, 7 та інші].

Незважаючи на те, що в науковій літературі є відомості про оптимальні параметри тренувального навантаження на заняттях оздоровчої фітнесом (Л.М. Дікаревич, 1996; Г.М. Лаврухіна, 2002; О.А. Іваненко, 2002; Є.В. Попова, 2003; Л.В. Корольова, 2004; І.А. Дубогризова, 2005; А.Ю. Зубкова, 2006; І.Ф. Калініна, 2006; В.А. Чубакова, 2006), самі критерії оптимізації не досліджені і не обґрунтовані, що значно знижує ефективність будь-якого педагогічного процесу [4, 6, 9].

Вивчивши спеціальну літературу [2, 5, 7, 10 та інші] з фізичної підготовленості жінок другого зрілого віку, ми виявили, що жінки даного віку, частіше мають відхилення у здоров'ї та проявляють більший інтерес до фізкультурно-оздоровчих занять різних форматів в індивідуальній формі. Але спрямованість більшості занять оздоровчим фітнесом не враховує ті чи інші захворювання, які мають жінки другого зрілого віку, що у свою чергу, можливо, потребує використання оздоровчого фітнесу як профілактично-оздоровчих занять, які відповідно до індивідуальних особливостей мають розрізнений і не систематизований характер, а деякі автори взагалі суперечать один одному, що призводить до труднощів при спробі застосувати рекомендації на практиці.

Таким чином, використання оздоровчого фітнесу під час дозвілля (в умовах фітнес-клубу, в фізкультурно-оздоровчих групах та ін.) жінок другого зрілого віку потребує певної систематизації, яка повинна сприяти первинній профілактиці найбільш поширених хронічних захворювань в цій віковій групі.

Мета роботи: вивчити особливості проведення персональних профілактико-оздоровчих занять фітнесом з жінками другого зрілого віку.

Для досягнення мети були поставлені наступні завдання

1. Вивчити дані спеціальної літератури з питання проведення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками другого зрілого віку.
2. Вивчити мотивацію жінок 36-55 років до персональних тренувань оздоровчої спрямованості.
3. Розробити практичні рекомендації щодо проведення персональних тренувань оздоровчої спрямованості з жінками другого зрілого віку в залежності від захворювання.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

Для досягнення мети використовувалися загальноприйняті методи: аналіз даних спеціальної літератури, контент-аналіз документальних матеріалів, метод системного аналізу, узагальнення досвіду передової педагогічної практики, соціологічні методи (опитування, анкетування), методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 50 жінок другого зрілого віку, які відвідують фітнес-клуб "Sport Life" м. Києва.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Усе більшої популярності серед жінок другого зрілого віку в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи набувають різні види оздоровчого фітнесу, вироблено велику різноманітність засобів, форм і методів. Серед провідних слід назвати такі системи занять, як аеробне тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіо-тренажерах), різні напрямки фітнесу (спінбайк-, сайклінг-, фітбол-, данс-, аква-, степ-, класична та інші види аеробіки, атлетична гімнастика, шейпінг, пілатес та ін), оздоровча та лікувальна гімнастика. У даний час з'являється описання впливу занять фітнесом на фізичний стан організму жінок, визначаються методичні особливості організації та проведення фітнес-тренувань. Намітилися тенденції до систематизації і узагальненню накопиченого досвіду організації і проведення фітнес-тренінгів з жінками другого зрілого віку.

З усього різноманіття фізкультурно-оздоровчих занять найбільш оптимально використовувати персональні програми тренування та індивідуальний підхід, які сприяють найбільш ефективно поліпшити здоров'я і рівня фізичної підготовки жіночого організму. Оскільки персональний тренер розробляє індивідуальну програму

тренувань з урахуванням фізіологічних можливостей організму та побажань, підбирає необхідне навантаження, контролює техніку виконання вправ, динаміку спортивних досягнень і т.п. Однак не для всіх жінок доступні індивідуальні тренування у зв'язку з чим необхідним є пошук найбільш оптимальних параметрів для занять оздоровчим фітнесом з даним віковим контингентом.

Персональна програма тренування та індивідуальний підхід – найбільш ефективний спосіб поліпшити здоров'я і підвищити рівень фізичної підготовленості жінок другого зрілого віку.

Процес складання комплексу занять оздоровчої спрямованості включає наступні етапи:

1. Визначення тривалості всього заняття відповідно до можливостей тих, хто займається.
2. Розподіл часу на підготовчу, основну і заключну частини. В середньому на кожну частину відводиться 20, 70 і 10% всього часу заняття в залежності від стану здоров'я тих, хто займається.
3. Підбір вправ для кожної з частин комплексу, їх дозування, визначення темпу і ритму виконання.
4. Підбір музики в потрібній послідовності відповідно до ритмічних характеристик кожної серії вправ.

Для кожного заняття потрібно підбирати такі вправи, щоб при їх виконанні в роботу включалися всі м'язи і піддавалися навантаженні всі суглоби [3, 7 та інші].

Результати проведеного анкетування дозволяють констатувати, що основними мотиваційними стимулами до занять оздоровчої спрямованості у жінок другого зрілого віку є: поліпшення фігури, зовнішнього вигляду (у 82 % випадках), зміцнення здоров'я, самопочуття (у 64 % випадків), потреба в спілкуванні (32 %), 28 % респонденток керуються бажанням постійно перебувати в хорошій формі (рис. 1).

Респондентки виділяють основні цілі фізкультурно-оздоровчих занять, яких у більшості з них кілька: підтримка здоров'я, попередження хвороб (88 %), зниження маси тіла (72 %), спілкування, придбання нових знайомих (34 %); подолання стресу (20 %); підтримання гарної фізичної форми (14 %).

Нами були сформульовані основні завдання фізкультурно-оздоровчих занять з жінками другого зрілого віку:

1. Створити стійкі мотиваційні установки щодо фізкультурно-оздоровчих занять.
2. Зміцнити здоров'я.
3. Придбати знання про основи здорового способу життя (вплив фізичних вправ на організм, відмова від шкідливих звичок, збалансоване харчування, боротьба із стресовими ситуаціями та ін.)
4. Підвищити функціональні можливості організму.
5. Розвинути основні рухові якості (швидкісні, силові, координаційні здібності, гнучкість, витривалість).
6. Підвищити фізичну працездатність.
7. Сприяти профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату.
8. Скорегувати фігуру.
9. Зміцнити імунну систему організму.
10. Навчити техніці виконання базових і ізолюючих вправ на тренажерах і вправ з вільним вагою, техніці дихання під час силового навантаження.

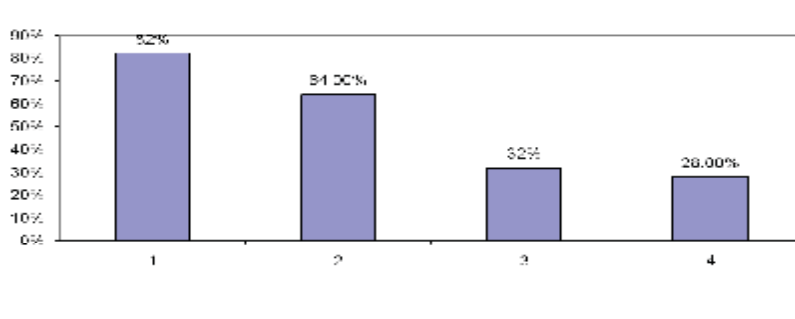


Рис. 1. Основні мотиваційні стимули до фізкультурно-оздоровчих занять у жінок другого зрілого віку (за результатами анкетування) (n=50):

Примітка: 1 – поліпшення фігури, зовнішнього вигляду; 2 – поліпшення здоров'я, самопочуття; 3 – потреба в спілкуванні; 4 – бажання постійно перебувати в хорошій формі

На підставі проведених досліджень були розроблені програми профілактично-оздоровчих занять з комплексним використанням декількох видів фізкультурно-оздоровчих занять при проведенні персональних тренінгів для жінок зрілого віку, які мають різні захворювання (табл. 1).

Таблиця 1 – Рекомендовані види персональних фізкультурно-оздоровчих занять відповідно до деяких захворювань з жінками зрілого віку

Вид фізкультурно-оздоровчих занять	Дозування, хв.	Кратність занять на тиждень	Діагноз захворювання
Аеробні класи			
Low	40-55	2-3	Варикозне розширення вен, плоскостопість
Just low	40-55	2-3	
Slide	55	1-2	
Cycle(Spinning) Intro	20-30	1-2	
Аквааеробіка			
Aqua Gym	45	2-3	Варикозне розширення вен, плоскостопість, сколіоз
Aqua Swim	45	2-3	Гіпертонія, варикозне розширення вен, плоскостопість, сколіоз
Силові класи			
Калланетика	40-55	1-2	Плоскостопість, сколіоз
Fit-ball	40-50	1-2	Варикозне розширення вен, плоскостопість, сколіоз
Wellness Training (Light Training)	55	2-3	
Stretching-press	55	1-2	
Core Training	55	1-2	
Mind and Body (розумне тіло)			
Pilates	55-75	2-3	Гіпертонія, варикозне розширення вен, плоскостопість, остеохондроз, сколіоз, вегето-судинна дистонія
Йога	60-90	2-3	Варикозне розширення вен, плоскостопість, сколіоз, вегето-судинна дистонія
Фітнес-йога	60-90	2-3	
Спеціальні класи			
Stretching	60	2-3	Варикозне розширення вен, гіпертонія, остеохондроз, вегето-судинна дистонія
Body Balance	50-55	2-3	Варикозне розширення вен, сколіоз, вегето-судинна дистонія
Power Flex	55	2-3	Гіпертонія, варикозне розширення вен, остеохондроз, вегето-судинна дистонія
ЛФК	Комплексе вправ в залежності від захворювання	2-6	Гіпертонія, варикозне розширення вен, плоскостопість, вегето-судинна дистонія, остеохондроз, сколіоз
Оздоровча ходьба	до 60	2-3	
Оздоровче плавання	30-45	2-3	

Примітка: Для покращення параметрів фізичного стану рекомендується періодичність занять 2-4 рази на тиждень тривалістю 30-60 хв. При цьому необхідно враховувати рекомендації лікаря щодо можливості використання тих чи інших фізичних вправ.

Таким чином, ретроспективний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду і даних власних експериментальних досліджень свідчать, що на сучасному етапі розвитку оздоровчого фітнесу є велика кількість видів рухової активності оздоровчої спрямованості, що використовуються при заняттях з жінками другого зрілого віку. Найбільш популярними з них є види, спрямовані переважно на формування привабливого зовнішнього вигляду і підвищення працездатності серцево-судинної системи жінок. Завдання оздоровчої спрямованості, пов'язані з підвищенням імунітету, запобіганням стресів і профілактикою основних захворювань в цьому віку, вирішуються, як правило, опосередковано.

Одним з перспективних напрямів у підвищенні рухової активності, зміцненні здоров'я жінок другого зрілого віку, на наш погляд, може з'явитися розробка та впровадження інноваційної методики оздоровчих занять з використанням аеробних фізичних вправ. Отримані дані можуть бути використані тренерами-інструкторами індивідуального тренінгу в фітнес-клубах при проведенні профілактично-оздоровчих занять з жінками другого зрілого віку. Їх використання буде сприяти обґрунтованому вибору форм, інтенсивності та періодичності занять для жінок другого зрілого віку з різними захворюваннями, зміцненню їх здоров'я, поліпшенню фізичної працездатності.

ВИСНОВКИ

На підставі проведених досліджень були розроблені програми профілактично-оздоровчих занять з комплексним використанням декількох видів фізкультурно-оздоровчих занять для жінок другого зрілого віку, що мають різні захворювання для проведення персональних тренінгів.

В результаті наших досліджень було з'ясовано, що основним мотивом, що спонукає жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом є фактор корекції фігури, зміцнення здоров'я і самопочуття.

Подальші дослідження будуть присвячені вивченню впливу занять оздоровчим фітнесом на організм жінок зрілого віку з різним типом статури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уникальные фитнес-программы. продления молодости / Марк Авербух. – М.: Гранд-Фаир, 2004. – 269 с.
2. Ивашенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Ивашенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. Світ, 2008. – 198с.
3. Ким Н. Фитнес: учеб. / Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. спорт, 2006. – 453 с.
4. Князева Е.В. Развитие эмоциональной устойчивости на занятиях в фитнес-клубе в аспектах укрепления здорового образа жизни / Е.В. Князева, Т.В. Платонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - № 9 (31). – С. 50-52.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
6. Панчук Р.В. Методика составления оздоровительных фитнес-программ / Р.В. Панчук, В.И. Тхоревский // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: материалы межрегион. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2003. – С. 114-115.
7. Роджер В. Эрл Основы персональной тренировки / Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехле. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 156 с.
8. Теорія та методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 424 с.

9. Топышев О.П. Факторы индивидуализации занятий физической культурой в фитнес-клубе / О.П. Топышев, О.И. Плаксина // Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы : материалы междунар. науч. конф., посвящ. 100-летию со дня рождения Александра Дмитриевича Новикова, 26-27 мая 2006 г. / под общ. ред. Л.П. Матвеева, В.П. Полянского ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2006. – С. 92-98.
10. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

УДК 616.7:616.8 – 009.11 – 057.875

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ УШКОДЖЕНЬ, ОБУМОВЛЕНИХ НАСЛІДКАМИ СПАСТИЧНИХ АБО МЛЯВИХ ПАРЕЗІВ ТА ПАРАЛІЧІВ

Макарова Е.В., к.фіз.вих., доцент

Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

У статті розглядаються основні морфо-функціональні зміни опорно-рухового апарату студентів, що обумовлені наслідками спастичних або м'явих парезів та паралічів. Первинні ушкодження виявляються дисбалансом тонусу окремих м'язових груп, що призводять до вторинних ушкоджень, а саме контрактур у суглобах та кісткових деформацій. Диференційоване застосування окремих засобів та методів фізичної реабілітації зменшує виразність наданих ушкоджень та має суттєвий позитивний вплив на стан здоров'я та професійну діяльність студентів з інвалідністю.

Ключові слова: студенти з інвалідністю, ушкодження опорно-рухового апарату, парези, паралічі, фізична реабілітація.

Макарова Э.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПОВРЕЖДЕНИЙ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ ПОСЛЕДСТВИЯМИ СПАСТИЧЕСКИХ И ВЯЛЫХ ПАРЕЗОВ И ПАРАЛИЧЕЙ / Открытый международный университет развития человека «Украина», Украина.

В статье рассматриваются основные морфо-функциональные изменения опорно-двигательного аппарата студентов, которые обусловлены последствиями спастических или вялых парезов и параличей. Первичные повреждения проявляются дисбалансом тонууса отдельных мышечных групп, и приводят к вторичным повреждениям, в частности, контрактурам суставов и костным деформациям. Дифференцированное применение средств и методов физической реабилитации уменьшает выраженность нарушений и оказывает существенное положительное влияние на состояние здоровья и профессиональную деятельность студентов с инвалидностью.

Ключевые слова: студенты с инвалидностью, повреждения опорно-двигательного аппарата, парезы, параличи, физическая реабилитация.

Makarova E.V. MEANS AND METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION FOR THE CORRECTION OF DAMAGE CAUSED BY THE CONSEQUENCES OF SPASTIC AND FLACCID PARESIS, AND PARALYSIS / Open international university of human development «Ukraine», Ukraine.

The article considers the main morphological and functional changes of the musculoskeletal system of students, which are due to the consequences of spastic or flaccid paresis, and paralysis. The primary damage visible imbalance of the tone of individual muscle groups, and lead to secondary damage, in particular, joint contractures and bone deformities. The differential application of means and methods of physical rehabilitation reduces the severity of the violations and has a significant positive impact on the health status and professional activity of students with disabilities.

Key words: students with disabilities, damage to the musculoskeletal system, paresis, paralysis, physical rehabilitation.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

У осіб з інвалідністю на всі види первинної нозології суттєвих морфо-функціональних змін зазнають практично всі біологічні системи організму. Низька економічність функціонування різних біологічних систем призводить до виснаження компенсаторних можливостей організму, та зниження його функціональних резервів й адаптаційного потенціалу. Негативний кумулятивний вплив призводить до генералізації та маніфестації