

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТРАВМ ТА ЗАХВОРЮВАНЬ ОСІБ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.

Довгалюк Олена, Шинкарюк Олексій, Дадзіс Владислав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. В Україні протягом кількох десятиліть тягар основних неінфекційних захворювань залишався вище ніж середній показник у Європейському регіоні. За даними ВООЗ українці продовжують страждати від хвороб, при яких можна було б запобігти передчасної смерті: серцево-судинні захворювання, хронічні респіраторні захворювання, діабет 2 типу та інші, а також мають високий рівень психічних захворювань та травм [2].

Причини розвитку неінфекційних захворювання різноманітні, але всі вони мають однаковий результат – вони призводять до порушень функцій органів та систем організму. До таких чинників належать: метаболічні фактори ризику, поведінкові фактори, фактори навколишнього середовища.

Важливу роль у життєдіяльності людини, на різних етапах онтогенезу та безпосередньо для осіб 2-го зрілого віку, відіграють оптимально організовані заняття руховою активністю, які здатні зберегти, покращити чи відновити рівень фізичного здоров'я, зменшити ризик отримання травм, розвитку неінфекційних захворювання, формування рухових порушень чи стійкої інвалідизації, а також позитивно впливають на психічне благополуччя людини, мотивують до дотримання здорового способу життя [1, 3, 4].

Результати й обговорення. Реалізація програм занять оздоровчої рухової активності аеробної та силової спрямованості для осіб 2 зрілого віку здійснювалось з дотриманням наступних рекомендацій: оцінка фізичного та функціонального стану, визначення толерантності до фізичних навантажень, вибір виду занять руховою активністю, дотримання принципів поступовості та систематичності, концентрації увагу на позитивних емоціях, контроль інтенсивності навантажень, водного режиму, самопочуття, відпочинку.

Дослідження показали, що фізичні навантаження аеробної та силової спрямованості у осіб 2 зрілого віку з періодичністю 4-5 разів на тиждень тривалістю 45-60 хв. позитивно впливають на покращення показників самопочуття, активності та настрою, при чому кількість скарг стосовно соматичних порушень та їх періодичності прояву у осіб обох груп за 8 тижні занять знизилась. Заняття руховою активністю сприяли зменшенню прояву таких симптомів, як біль, запаморочення, гіпертензія, загальне самопочуття, неприємні відчуття в ділянці серця, біль у хребті, важкість в ногах, задишка.

Висновки і рекомендації. Заняття видами рухової активності для осіб 2 зрілого віку повинні організовуватись з урахуванням функціонального

стану особи, визначення толерантності до фізичних навантажень та дотриманням основних методичних принципів фізичної культури.

Самостійні та спеціально організовані заняття оздоровчою руховою активністю аеробного та силового спрямування, з дотриманням оптимальних режимів навантажень, здатні профілакувати неінфекційні захворювання та сприяють підвищенню рівня фізичного стану осіб 2 зрілого віку.

Література

1. Корольчук А. Особливості підвищення рівня фізичного стану хворих з артеріальною гіпертензією на санаторному етапі реабілітації. / А. Корольчук, А. Сулима, С. Нестерова, Ю. Луць. – Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 10 . Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С.148-154 <http://eprints.zu.edu.ua/32145/1/148-154.pdf>
2. На шляху до здорової України / Прогрес у досягненні Цілей Сталого Розвитку у галузі охорони здоров'я – 2020. Режим доступу: <http://surl.li/ffdei>
3. Нестерова С.Ю. Функціональний стан кардіо-респіраторної системи чоловіків з різним соматотипом / С.Ю. Нестерова, А.С. Сулима, Корольчук А.П. – Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (3(55), 2021. 69-75. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-69-75>
4. Сулима А. Вплив занять лікувальною фізичною культурою на показники гемодинаміки осіб похилого віку / А. Сулима, А. Корольчук, В. Федорчук, М. Насальський. – *KELM: knowledge, education, lav, mantgment*, 2019;25(1): doi:10.5281/zenodo.2592697 <http://doi.org/10.5281/zenodo.3295873>

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ КЕНГУ ДЖАМПС У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ЗВО

Козюк Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
kseniayrtenko@gmail.com*

Постановка проблеми. Інноваційні процеси у сфері вищої освіти пов'язані не лише з європейськими тенденціями, а й із модернізацією якості підготовки спеціалістів. Це суттєво зачіпає всі галузі освітнього процесу, оскільки сучасному ринку праці потрібні фахівці, які не тільки мають професійні компетенції, але й мають досить високий функціональний та фізичний потенціал. Різними дослідженнями фахівців аеробіки [1,2] доведено, що заняття оздоровчими фітнес-системами у практиці фізичного виховання у ЗВО сприяють оздоровленню студентів. Широку популярність у