

Висновки. Дитячий туризм є одним із шляхів підвищення рухової активності дітей в режимі дня ЗДО, адже така робота є одним із оптимальних засобів фізичного та різнобічного виховання дітей дошкільного віку. Введення туристської діяльності в освітній процес обумовлено завданнями ЗДО та його специфічними можливостями і дає змогу педагогічному колективу в комплексі вирішувати виховні, оздоровчі та освітні завдання.

Список використаних джерел:

1. Веремієнко С. Юні туристи. *Дошкільне виховання*. 2016. №6. С. 15–17.
2. Вільчковський Е. Денисенко Н. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти. Харків: Майдан, 2015. 228 с.
3. Завьялова Т. Дошкільний туризм: проблеми, пошук, рішення. *Фізична культура: виховання, освіта*. 2011. № 7. С. 19-23.
4. Круцевич Т. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Переяслав-Хмельницький: СКД, 2013. С.88-90.
5. Поліщук В. Організаційно-методичні засади фізичного виховання старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький: Пальміра, 2013. 168 с.

**МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ
ДЛЯ КОРЕКЦІЇ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ МАСИ ТІЛА ЖІНОК
ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ**

Громик Аліна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглянуто засоби фізичної терапії, які використовуються для корекції компонентного складу маси тіла жінок другого зрілого віку з ожирінням. Встановлено, що основними засобами корекції ожиріння є збалансоване низькокалорійне харчування в поєднанні з дозованими фізичними навантаженнями.

Summary. The article examines the means of physical therapy, which are used to correct the component composition of the body weight of women of the second mature age with obesity. It has been established that the main means of obesity correction are a balanced low-calorie diet in combination with dosed physical activity.

Актуальність теми. В Україні, за даними статистики, понад 30 % населення має ожиріння, а 64 % – надлишкову вагу. Причому у жінок ожиріння зустрічається в 2-3 рази частіше, ніж у чоловіків [10].

Жінки другого зрілого віку більш схильні до надмірної ваги й ожиріння через періодичні гормональні зміни, особливості харчової поведінки, особливості будови тіла, кількості підшкірної і вісцеральної жирової тканини й інших чинників. При недостатньому обсязі рухів, зовнішні форми жінки змінюються за рахунок відкладення підшкірного жиру. Значна кількість вісцерального жиру в черевній порожнині чинить негативний вплив на функції внутрішніх органів шляхом утворення зайвого напруження, порушення процесів циркуляції, обміну речовин та терморегуляції [3, 4].

В системі заходів профілактики лікування і реабілітації жінок другого зрілого віку з ожирінням враховують чимало факторів: клінічну картину, стадію захворювання, інтенсивність прояву симптомів, наявність супутніх захворювань, тривалість захворювання, а також бажання пацієнтки. Корекційно-відновлювальні заходи основою яких є засоби і методи фізичної терапії знаходять широке застосування на усіх етапах лікування жінок з ожирінням та надмірною масою тіла [1, 2, 3].

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел встановити можливості застосування засобів фізичної терапії для корекції компонентного складу маси тіла жінок другого зрілого віку.

Методи дослідження. Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел з проблеми дослідження.

Результати дослідження. Другий зрілий вік у жінок охоплює період з 36 до 55 років, він пов'язаний із розквітом професійної та соціальної зрілості. Однак, саме в цей період у більшості жінок поступово згасають функції статевих залоз та втрачаються дітородні можливості. Багато жінок страждають від надмірної маси тіла, гіпертонічної хвороби, цукрового діабету та ін. Зміни торкаються й фізичної підготовленості жінок – знижуються показники сили, витривалості, гнучкості, погіршується координація й спритність [5].

Серед багатьох факторів, що впливають на розвиток ожиріння, особливе місце займає низький рівень фізичної активності. Розвитку гіподинамії сприяють сучасні умови життя. Гіподинамія негативно діє на перебіг фізіологічних процесів в організмі, при яких спостерігається зниження кисневого обміну. Визнано, що найбільша перспектива профілактики й лікування ожиріння полягає в розробці програми рухової активності, методів лікувальної фізичної культури, під впливом яких окислювальні процеси в м'язах проходять інтенсивніше, ніж у спокої, що підсилює витрати метаболітів – вуглеводів і жирних кислот [6].

У людей зі зниженою фізичною активністю навіть при нормальному споживанні їжі в умовах гіподинамії знижується здатність до окислення жиру, що сприяє його депонуванню. Гіподинамія поряд із надмірним споживанням жиру супроводжується зниженням транслокації транспортерів глюкози у м'язових клітинах і нині розглядається не лише як фактор, що призводить до ожиріння, але і як причина розвитку інсулінорезистентності [3, 5].

Тому мета лікування на першому етапі – поступове зменшення маси тіла з обов'язковим контролем факторів ризику. Другий етап лікування полягає в

заходах зі стабілізації маси тіла, профілактики або адекватного контролю ускладнень, покращенні якості життя хворих.

В основі комплексного лікування та попередження розвитку виявлених порушень використовують такі засоби фізичної терапії як: кінезотерапія, гідрокінезотерапія, масаж, фізіотерапія [1, 2].

Побудова методики лікувальної гімнастики у жінок з первинним ожирінням повинна ґрунтуватися на принципі зростаючого навантаження із застосуванням загальнорозвиваючих, дихальних вправ і вправ, які залучають до роботи м'язи верхніх і нижніх кінцівок, м'язи черевного пресу, що сприятиме зменшенню вмісту жирового компонента маси тіла [1].

Фізичні вправи позитивно впливають на функції різних систем організму нервової, м'язової, ендокринної та інших. Фізичні навантаження із застосуванням вправ аеробної спрямованості сприяють збільшенню енерговитрат внаслідок чого поліпшується загальний обмін речовин, що є важливим при наявності ожиріння у жінок другого зрілого віку. У результаті застосування такого поєднання навантаження у пацієнта відзначається поліпшення загального стану зниження ваги поліпшення функції міокарда та зовнішнього дихання. Підвищується адаптаційні опорно пристосувальні можливості організму визначається тенденція до нормалізації показників жирового і вуглеводного обміну [3, 9].

Сьогодні значну популярність серед жінок мають різноманітні тренувальні та оздоровчі програми, які пропонують фітнес-клуби. Основною мотивацією жінок є бажання набути заповітних форм, покращити рівень здоров'я, настрій. До найпопулярніших напрямів фітнесу можна віднести – аеробні програми як на паркеті, так і в умовах водного середовища (аквааеробіка); функціонально- координативні; силові програми; програми «розумне тіло» [5, 6, 7].

Необхідним компонентом відновного лікування жінок з ожирінням є дихальна гімнастика, оскільки будь-які дихальні вправи можна розглядати як унікальний засіб не медикаментозного лікування й оздоровлення, що активізує різні механізми репарації практично всіх функцій організму. Різнобічний вплив дихальних вправ проявляється також в їх здатності боротися з негативними наслідками стресу, які постійно відчують жінки. Поряд з іншими засобами релаксації, дихальні вправи сприяють зменшенню нервової напруги [5, 7].

У терапії ожиріння часто застосовуються засоби фізіотерапії, а саме – електромагнітної механічної і термічної природи [1, 3].

Багатьма авторами згадуються різні способи лікування ожиріння із застосуванням голкорексфлексотерапії, масажу, гідротерапії, фітотерапії, гомеопатичних засобів, психотерапії. Поєднання лікувальної гімнастики з природними факторами як найбільш діючого методу фізичної терапії є простим і загальнодоступним засобом що підвищує захисні сили організму в боротьбі із захворюваннями і поліпшує фізичний стан організму [2, 5, 8].

Комплексні заходи, які поєднують вплив систематичних помірних фізичних навантажень та збалансованого харчування на організм, дозволяють

отримати найкращі результати в нормалізації жирового компонента маси тіла [3, 8].

Таким чином, основними засобами корекції ожиріння є збалансоване низькокалорійне харчування в поєднанні з дозованими фізичними навантаженнями. Лікування може бути успішним лише у випадку, коли визначена мотивація пацієнта до проведення комплексу заходів, спрямованих на зниження маси тіла.

Висновки. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження засвідчили необхідність корекції компонентного складу маси тіла жінок другого зрілого віку з ожирінням засобами фізичної терапії. Встановлено, що лікування ожиріння потребує комплексного підходу. Основними методами лікування ожиріння є збалансоване низькокалорійне харчування в поєднанні з адекватним фізичним навантаженням.

Список використаних джерел:

1. Абрамов В.В., Клапчук В.В., Неханевич О.Б., та ін. Фізична реабілітація, спортивна медицина. Дніпро: Журфонд. 2014. 456 с.
2. Андрійчук О. Сучасний погляд на особливості застосування фізичної реабілітації та елементів комплексної терапії в осіб з ожирінням. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2015 (19), 112–116. <http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/382>
3. Андрійчук О.Я., Сметаніна К.І., Грейда Н.Б., та ін. Навчально-методичний посібник «Ожиріння: профілактика, лікування, фізична терапія». Луцьк, 2021. 139 с.
4. Жарова І. Роль фізичної активності в якості життя, соціальній адаптації та фізичній реабілітації осіб із порушенням енергетичного обміну. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017.2 (38). 188–194. DOI:10.29038/2220-7481-2017-02-188-194
5. Нагорна А.Ю, Андрєєва О.В, Лишевська В.М. Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. (7(127), 129-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.7\(127\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.7(127).25)
6. Савіна С. Оцінка впливу оздоровчої фітнес-технології на фізичний стан жінок другого періоду зрілого віку за динамікою антропометричних показників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №2. С.90–97. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.90-97>
7. Томіліна Ю. Вплив пілатесу на дихальну систему жінок першого зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*, 2016. Вип. 21. С. 76-81.

8. Aravitska M, Lazareva O. Efficiency of correcting lipid and metabolic imbalance in patients with morbid obesity by physiotherapy methods. Theory and Methods of Physical education and sports. 2019; 2: 31-36. DOI:10.32652/tmfvs.2019.2.31-36.
9. Furman Y.M., Brezdenyuk O.Y. Influence of cyclic moderate intensity work on functional fitness of 17–21 years old students with «high» content of fat component. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015;11: 55–60. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1108>
10. World Health Organization <https://www.who.int/>

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЙОГИ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Забутна Марія, Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті окреслені функції сучасних східних оздоровчих систем. Охарактеризовано йогу, як спосіб життя, що веде до фізичного здоров'я та психічної врівноваженості. Перераховані найпоширеніші види сучасної йоги.

Summary. The article outlines the functions of modern oriental health systems. Yoga is described as a way of life that leads to physical health and mental balance. The most common types of modern yoga are listed.

Актуальність проблеми. Багато фахівців у галузі фізичної культури та спорту зазначають, що у сучасних умовах необхідна радикальна модернізація самого процесу фізичного виховання [5]. Використання для оздоровлення та підвищення рухової активності лише загальновідомих, традиційних засобів значно знижує потужний різноплановий потенціал фізичної культури та спорту. Людство накопичило величезний досвід не тільки у профілактиці та лікуванні більшості захворювань, а й гармонійному вдосконаленні особистості, використовуючи фізичні і дихальні вправи, психотренінг, натуральне харчування, оздоровчі чинники природи. Найбільш послідовними, наразі, є східні оздоровчі системи - йога, цигун, ушу та інші.

Мета. Охарактеризувати йогу як один із сучасних напрямків, що застосовуються у практиці фізичної культури.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Східні оздоровчі системи є цілісними комплексними напрямками соціокультури Сходу, що поєднують функції оздоровлення, лікування, освіти та тренування, та впливають не тільки на окремі органи та системи, але й на весь організм людини в цілому, на її духовне, моральне та фізичне здоров'я [1].