

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Путятіна Галина

Харківська державна академія фізичної культури

Анотації:

У статті розкрито проблематику оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення України, зокрема жінок; охарактеризовано існуючі проблеми зі здоров'ям українських громадян; означено шляхи подолання негативних наслідків та ризиків для суспільства. Мета дослідження – охарактеризувати сучасні підходи та методи організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок другого періоду зрілого віку. Методи дослідження: аналіз літературних джерел, документів та ресурсів мережі Інтернет; аналіз передового зарубіжного та вітчизняного досвіду, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення. Результати роботи. Обґрунтовано доцільність впровадження експериментальної методики підвищення рівня оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок другого періоду зрілого віку засобами спеціальних фітнес програм. Встановлено, що у структурі поширеності хвороб серед дорослого населення України перше місце займають хвороби системи кровообігу – 37,16 %, друге – органів дихання – 13,12 %, третє – органів травлення – 10,49 %, четверте – сечо-статевої системи – 6,06 %, п'яте – кістково-м'язової системи та сполучної тканини – 5,71 %. Лише двоє з п'яти дорослих українців мають нормальну вагу (42,0 %), а один з п'яти опитаних – ожиріння (19,1 %). Висновки. В результаті аналізу сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності, визначено чинники, які посилюють роль оздоровчої рухової активності людей, зокрема жінок. Необхідно впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань. Варто здійснювати подальші дослідження щодо методики організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок другого періоду зрілого віку.

Ключові слова:

здоров'я, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, жінки другого періоду зрілого віку, організація, фітнес.

Organization features of recreational motor activity of women of the second period of mature age

The article discloses the problems of recreational and motor activity of the population of Ukraine, in particular women; the existing health problems of Ukrainian citizens are characterized; the ways of overcoming the negative consequences and risks for society are noted. The purpose of the study is to characterize modern approaches and methods for organizing recreational and motor activity of women of the second period of adulthood. Research methods: analysis of literary sources, documents and Internet resources; analysis of advanced foreign and domestic experience, system analysis method, method of comparison and comparison. Results of work. The feasibility of introducing an experimental methodology to increase the level of recreational and motor activity of women of the second period of adulthood by means of special fitness programs is substantiated. It was established that in the structure of the prevalence of diseases among the adult population of Ukraine, the first place is occupied by diseases of the circulatory system – 37.16%, the second – by the respiratory system – 13.12%, the third – by the digestive system – 10.49%, the fourth – by the genitourinary system – 6.06%, the fifth – of the musculoskeletal system and connective tissue – 5.71%. Only two out of five Ukrainian adults have normal weight (42.0%), and one in five respondents is obese (19.1%). Findings. As a result of the analysis of the current state of development of the domestic system of recreational and recreational physical activity, factors are identified that enhance the role of recreational physical activity of people, in particular women. It is necessary to introduce effective mechanisms for the prevention of chronic noncommunicable diseases. Further research should be carried out on the methodology of organizing recreational physical activity of women of the second period of adulthood.

health, recreational motor activity, women of the second period of adulthood, organization, fitness.

Особенности организации оздоровительно-рекреационной двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста

В статье раскрыто проблематику оздоровительно-рекреационной двигательной активности населения Украины, в частности женщин; охарактеризованы существующие проблемы со здоровьем украинских граждан; отмечено пути преодоления негативных последствий и рисков для общества. Цель исследования – охарактеризовать современные подходы и методы организации оздоровительно-рекреационной двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста. Методы исследования: анализ литературных источников, документов и ресурсов сети Интернет; анализ передового зарубежного и отечественного опыта, метод системного анализа, метод сравнения и сопоставления. Результаты работы. Обоснована целесообразность внедрения экспериментальной методики повышения уровня оздоровительно-рекреационной двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста средствами специальных фитнес программ. Установлено, что в структуре распространенности болезней среди взрослого населения Украины первое место занимают болезни системы кровообращения – 37,16%, второе – органов дыхания – 13,12%, третье – органов пищеварения – 10,49%, четвертое – мочеполовой системы – 6,06%, пятое – костно-мышечной системы и соединительной ткани – 5,71%. Лишь двое из пяти взрослых Украинский имеют нормальный вес (42,0%), а один из пяти опрошенных – ожирение (19,1%). Выводы. В результате анализа современного состояния развития отечественной системы оздоровительно-рекреационной двигательной активности, определены факторы, которые усиливают роль оздоровительной двигательной активности людей, в частности женщин. Необходимо внедрение эффективных механизмов профилактики хронических неинфекционных заболеваний. Следует осуществлять дальнейшие исследования по методике организации оздоровительно-рекреационной двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста.

здоровье, оздоровительно-рекреационная двигательная активность, женщины второго периода зрелого возраста, организация, фитнес.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних завдань внутрішньої політики в Україні на найближчі роки в Україні визначено збереження і розвиток національного людського капіталу держави як головного фактора економічного росту, суттєву роль у збереженні якого відіграє система оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення [13, 14]. Особливої уваги потребують питання оцінки фізичного стану населення працездатного віку як головного трудового потенціалу країни, від чого залежать показники її економічного, соціально-культурного розвитку та національної безпеки [12, 13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науково-методичній літературі достатньо ґрунтовно представлена проблематика оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема: сформовано передумови впровадження в Україні оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення на початку ХХІ ст. [3, 11, 13]; накопичено достатні теоретичні та емпіричні знання про засади рекреаційної діяльності різних груп населення [1, 8, 15]; охарактеризовано окремі компоненти способу життя (рухову активність, наявність шкідливих звичок, харчування, освітній рівень) та встановлено їх вплив на формування якості життя осіб різного віку [9, 11, 13]. Разом з тим, аналіз літературних даних свідчить про недостатню кількість досліджень, які б висвітлювали особливості використання комплексу спеціальних фітнес програм оздоровчої спрямованості для жінок другого періоду зрілого віку.

Мета – охарактеризувати сучасні підходи та методи організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок другого періоду зрілого віку.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел, документів та ресурсів мережі Інтернет; аналіз передового зарубіжного та вітчизняного досвіду, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення [6, 7, 10].

Результати дослідження та їх обговорення. Здоров'я нації визначається здоров'ям жінок, які виконують репродуктивну, виховну, виробничу й суспільну функції. Другий період зрілого віку жінок пов'язаний із розквітом професійної та соціальної зрілості [1, 2, 4, 11]. Однак, проблеми зі здоров'ям у жінок цього віку внаслідок значних змін фізіологічних функцій, нейроендокринної перебудови й появи ознак вікових захворювань, суттєво знижують можливості у професійній та побутовій сферах [5, 8, 9, 14].

Розвиток фізичної культури і спорту та організація дозвілля населення є одним з основних завдань демографічного росту України, як основи демографічного розвитку нації, вирішенню якого, на жаль, приділяється недостатньо уваги.

У структурі поширеності хвороб серед дорослого населення України (2016-2019 рр.), перше місце займають хвороби системи кровообігу (37,16%), друге місце - хвороби органів дихання (13,12%), третє місце належить хворобам органів травлення (10,49%), четверте місце посіли хвороби сечостатевої системи (6,06%), п'яте – хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини (5,71%). За даними дослідження «Індекс здоров'я» (2018р.), двоє з п'яти дорослих українців мають нормальну вагу (42,0%). Ще двоє з п'яти опитаних мають надмірну вагу (36,5%) і один з п'яти — ожиріння (19,1%). Лише 2,4% респондентів мають недостатню вагу.

У сучасних умовах на глобальному, регіональному та національному рівнях зростає увага до поширеності неінфекційних захворювань (НІЗ) і пріоритетності дій у боротьбі з цією епідемією. Причинами нездоров'я через високі рівні захворюваності населення на неінфекційні хвороби дуже часто виступають чинники ризику їх розвитку. Тому поліпшення здоров'я населення та скорочення поширеності неінфекційних захворювань лежить у площині боротьби з чинниками ризику. З огляду на епідеміологічний ландшафт, вирішального значення набуває профілактика та корекція чинників ризику розвитку НІЗ, насамперед попередження та скорочення вживання тютюну, алкоголю, контроль артеріального тиску, підвищення фізичної активності, пропагування і забезпечення здорового харчування тощо.

Домінування у структурі захворюваності і смертності населення НІЗ, насамперед хвороб органів дихання, системи кровообігу, злоякісних новоутворень тощо, змусило ВООЗ у «Доповіді про ситуацію в області неінфекційних захворювань у світі 2014 р. Досягнення дев'яти глобальних цілей по НІЗ, загальна відповідальність», поставити перед суспільством певні цілі щодо вирішення цієї проблеми. Однією з них є - відносне скорочення поширеності недостатньої фізичної активності на 10% до 2025 р.

Низька фізична активність населення є ще однією надзвичайно важливою проблемою, яка формує тягар нездоров'я українців. За показниками Банку даних Глобальної обсерваторії охорони здоров'я, в Україні 14,4% населення ведуть малорухливий спосіб життя. Серед чоловіків цей показник становить 12,2%, серед жінок – 16,2%. З віком поширеність гіподинамії зростає. Протягом 25-річного періоду спостереження, частота гіподинамії у популяції вдвічі збільшилась серед чоловіків і в 1,5 разу серед жінок.

Проблема здорового способу життя складна, оскільки має багато взаємообумовлених складових. Механізм її вирішення має передбачати комплекс соціально-економічних, правових, екологічних, санітарно-гігієнічних, пропагандистських, просвітницьких, виховних, організаційних та інших методів.

В Україні на даний час реалізується ряд проектів, які спрямовані на вирішення цієї проблеми, а саме міжнародний проект ЄМШСЗ (Школи сприяння здоров'ю, 2003). Він стосується здоров'я усіх верств підростаючого покоління і реалізується в місцях їх організованого навчання, виховання, дозвілля та оздоровлення дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних, інтернатних закладах освіти, професійно-технічних училищах, закладах вищої освіти. Також, в Україні почали впроваджуватися «Клініки, дружні до молоді» за сприяння ЮНІСЕФ з 1998 року. Проект розрахований на дітей віком від 10 до 17 років, а також на молодих людей до 35 років. Наразі в Україні в усіх областях (регіонах), крім підконтрольної території Луганської області, функціонують «Клініки, дружньої до молоді». Їх завдання полягають у тому, щоб надати медико-соціальну та консультативну допомогу, спрямовану на формування здорового способу життя; збереження психічного здоров'я, у т.ч. при складних життєвих обставинах; профілактику інфекцій, що передаються статевим шляхом, у тому числі ВІЛ/СНІД; формування навичок, які сприяють збереженню здоров'я, підвищенню рівня інформованості з питань здорового способу життя.

Таким чином, контингент жінок другого періоду зрілого віку (31-50 років), нажаль, залишається поза увагою фахівців охорони здоров'я, освіти та сфери фітнесу і рекреації. Зокрема, питання розробки та впровадження науково-обґрунтованих комплексних спеціальних програм самостійних та групових занять з жінками другого періоду зрілого віку з урахуванням їх фізичного стану на основі поєднання аеробних, силових та стретчинг вправ, залишається не вирішеним.

Діяльність з формування здорового способу життя, гігієнічного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок другого періоду зрілого віку нами здійснюється шляхом реалізації соціального проекту «Здорова слобожаночка – здорова родина», який розпочатоз вересня 2018 року на базі фітнес клубу «Fit-Prof» (м.Харків).

Без об'єктивної оцінки фізичного та психологічного стану досліджуваного контингенту, неможливе ствердження про ефективність запропонованої експериментальної методики підвищення рівня їх оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Було застосовано 3 методи оцінювання рівня фізичного стану: антропометричних стандартів, функціональної діагностики, тестування та індексів, які дозволяють оцінити тип статури, гармонійність будови тіла, поставу, виявити відхилення і встановлення ступеня порушень функції різних органів і фізіологічних систем організму на основі вимірювання фізичних показників їх діяльності за допомогою інструментальних методів дослідження. Оцінюється рівень фізичної підготовленості. Також здійснюється оцінка загального психологічного статусу до і після експерименту, з метою з'ясування перехресного ефекту впливу тренувань, зміненої системи харчування і змін, які відбуваються. Обрана методологія дослідження дозволить обґрунтувати ефективність спеціальних фітнес програм (танцювальної аеробіки, силової аеробіки та стретчинг вправ) для жінок другого періоду зрілого віку, визначення раціональних параметрів навантажень у заняттях; визначені чинників, які стимулюють жінок другого періоду зрілого віку займатися оздоровчим фітнесом.

Дискусія. Дискусійними залишаються питаннями доцільності та перспективності використання різних оздоровчо-рекреаційних технологій [4, 8, 11], які використовуються для жінок різного віку та їх ефективність, враховуючи ряд методологічних положень [1, 2, 15]: необхідне змістовне опрацювання існуючого досвіду, результатом чого може бути вдосконалення процесу організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Збереження і зміцнення фізичного здоров'я жінок другого періоду зрілого віку є одним із найбільш важливих завдань сфери фізичної культури і спорту в контексті реалізації основних положень Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".

Аналіз сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності свідчить про те, що посилення ролі оздоровчої рухової активності, зумовлено такими факторами:

- необхідність впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей;
- посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності;
- низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності (особливо жінок другого періоду зрілого віку), що суперечить загальним тенденціям розвитку цивілізації та не відповідає основним положенням Загальної декларації прав людини;
- наявністю результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики низки захворювань у людей.

Перспектива подальших досліджень у даному напрямку полягає в експериментальному підтвердженні ефективності запропонованої методики організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок другого періоду зрілого віку.

Список літературних джерел:

1. Андреева О. Историчні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2 (46). С. 19–23.
2. Андреева О., Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. Харків: ХДАФК. 2008. С. 31–34.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. К.: Олімпійська література, 2009. 279 с.
4. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. С. 42–46.
5. Дудіцька Світлана, Гакман Анна, Випівняк Ігор. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7 (26). С. 50–56.
6. Костюкевич В.М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ «Планер», 2005. 231 с.
7. Костюкевич В.М., Коннова М.В. Методологія наукових досліджень: навч. посібн. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 172 с.
8. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
9. Литвак Р. А., Резанович И. В. Организация досуговой деятельности пожилых людей в фитнес-клубе. Современные проблемы науки и образования. 2011. №. 6. С. 177–177.
10. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступеннями магістра та доктора

References:

1. Andrieieva, O. "Historical, theoretical and methodological foundations of recreation alactivity of different population groups", Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik, 2015, No. 2 (46), pp. 19–23. (inUkr.)
2. Andryeyeva O., Patsalyuk K. Chynnyky, shcho determinuyut' rekreatsiynu aktyvnist' osib zriloho viku. [Factors that determine the recreational activity of adults]. Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk: zbimyk naukovykh statey. Kharkiv: KHDAFK. 2008. S. 31–34.
3. Dutchak, M.V. Sportdliavsiikh v Ukraini: teoriiatipraktika [Sport for All in Ukraine: Theory and Practice]. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2009, 279 p. (inUkr.)
4. Hakman A. Problemy orhanizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti u strukturi dozvillya lyudey pokhyloho viku [roblems of organization of recreational and recreational activities in the leisure structure of the elderly]. Visnyk Prykarpats'koho universytetu. Fizychna kul'tura. 2017. S. 42–46.
5. Dudits'ka Svitlana, Hakman Anna, Vypvnsnyak Ihor. Analiz struktury vil'noho chasu zhynok pokhyloho viku [Analysis of leisure structure of older women]. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zb. nauk. pr. Vinnytsya: TOV «Planer», 2019. Vyp. 7 (26). S. 50–56.
6. Kostyukevych V.M. Dyplomna robota: struktura, zmist, metodyka napyssannya [Thesis: structure, content, method of writing]. Vinnytsya: TOV «Planer», 2005. 231 s.
7. Kostyukevych V.M., Konnova M.V. Metodolohiya naukovykh doslidzhen': navch. posibn. [Research methodology: textbook]. Vinnytsya: TOV «Planer», 2017. 172 s.
8. Krutsevych T.Yu., Bezverkhnya H.V. Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naseleण्या: navch. posibnyk [Recreation in physical culture of different population groups: textbook]. K.: Olimp. l-ra, 2010. 370 s.
9. Lytvak R. A., Rezanovych I. V. Orhanyzatsyya dosuhovoy deyatelnosti pozhylykh lyudey v fytnes-klube [Organization of leisure activities of the elderly in a fitness club]. Sovremennye problemy nauky y obrazovanyya. 2011. №. 6. S. 177–177.

філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 528 с.

11. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с.

12. Путятіна Г. М., Савіна С. О. Особливості показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 11-12 квітня 2018 року [електронний ресурс]. К., 2017., С. 362-363.

13. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ. Сост. Е. В. Имас, М.В. Дутчак, С. В. Трачук. К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. 528 с.

14. Andreeva O. Anna Hakman, Larissa Babalatska. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016. P.41-47.

15. Khimenes K. Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material). J phys educ sport 2016;16 (2). P. 392-396.

10. Osnovy naukovo-doslidnoyi roboty zdobuvachiv vyshchoyi osvity za stupenyamy mahistra ta doktora filosofiyi (spetsial'nost': 017 Fizychna kul'tura i sport): navchal'nyy posibnyk [Fundamentals of research work of higher education applicants by master's and doctor's degrees (specialty: 017 Physical Culture and Sports): a textbook]. V. M. Kostyukevych, O. A. Shynkaruk, V. I. Voronova, O. V. Borysova; za zah. red. V. M. Kostyukevycha, O. A. Shynkaruk. – Kyiv: Olimpiys'ka literatura, 2018. – 528 s.

11. Pavlova, Yu. Ozdorovcho-rekreatsiini tekhnologii ta yakist zhyttialudyny: monohrafiia [Recreational technologies and quality of life: a monograph.], Lviv: LDUFK, 2016, 356 p. (in Ukr.)

12. Putiatina, H. M., Savina, S. O. "Features of indicators of physical condition of women of the second period of matureage". Molod ta olimpiiskyi rukh: Zbimyk tez dopovidei XI Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh [Youth and the Olympic Movement: Proceedings of the XI International Conference of Young Scientists], April 11-12, 2018 [electronic resource], Kyiv, 2017, pp. 362-363. (in Ukr.)

13. Stratehyy y rekomendatsyy po zdorovomu obrazu zhyzny y dvyhatelnoi aktyvnosti: sb. materyalov VOZ [Strategies and recommendations for healthy lifestyles and motor activity: Sat. WHO materials], comp. E. V. Ymas, M. V. Dutchak, S. V. Trachuk, Kyiv: NUPCSU, Olymp. lyt., 2013, 528 p. (in Ukr.)

14. Andreeva O. Anna Hakman, Larissa Babalatska. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016. P.41-47.

15. Khimenes K. Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material). J phys educ sport 2016;16 (2). P. 392-396.

Відомості про авторів:

Путятіна Г.М.; orcid.org/0000-0002-9932-8326; putiatina.g@gmail.com; Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, 61000, Україна.