

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).16
УДК:796.01:613:37

Котко Д.М.,
доктор медичних наук, доцент, кафедра спортивної медицини
Гончарук Н.Л.,
старший викладач, кафедра спортивної медицини
Шматова О.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
кафедра спортивної медицини
Шевцов С.М.,
старший викладач, кафедра спортивної медицини
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОДНА З НАЙПОШИРЕНІШИХ ФОРМ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Рухова активність адекватна функціональним можливостям організму, є важливим фактором покращення та відновлення здоров'я, що є актуальною багатогранною проблемою сьогодення. Тому розгляд питань рухової активності в даний час є важливим та має неоціненний інтерес.

Мета роботи. Довести провідну роль рухової активності в стимулюванні процесів утворення енергії, підвищенні фізичної працездатності, покращенні стану здоров'я населення. **Методи:** аналіз наукової і спеціальної літератури, документальних джерел, матеріалів офіційних сайтів мережі інтернет, системний підхід.

Результати: В даній роботі показано, що фізична культура є частиною передової науки. В ній надано ряд існуючих аспектів, які зумовлюють можливість використання рухової активності. Також обґрунтовано використання вправ з метою покращення здоров'я. Викладена необхідність професійно-прикладної фізичної підготовки з метою поліпшення здоров'я нації. Зазначено важливу роль фізичного виховання з дитинства, а також особливості фізичного виховання молоді, зокрема студентів. Нарешті, викладені аспекти гігієнічної гімнастики як однієї з найдоступніших та найпоширеніших форм рухової активності різних вікових груп. Підкреслено значення рухової активності в профілактиці захворювань та в продовженні життя населення.

В роботі виконано аналіз даних літератури відносно ролі рухової активності як фактора, який сприяє не тільки збереженню та покращенню здоров'я, але і збільшенню тривалості життя населення.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, професійно прикладна фізична підготовка

Kotko Dina, Goncharuk Nataliya, Shmatova Olena, Shevtsov Sergey. Mobile activity as one of the most common forms of improving the health of different groups of the population. It is known that motor activity is adequate to the body's functional capabilities and is an important factor in improving and restoring health. Therefore, consideration of issues of motor activity is currently important and of inestimable interest.

The goal of the work. To prove the leading role of motor activity in stimulating the processes of energy generation, increasing physical capacity, and improving the health of the population. Methods: analysis of scientific and special literature, documentary sources, materials of official Internet sites, systematic approach. Results: This work shows that physical culture is part of advanced science. It presents a number of existing aspects that determine the possibilities of using motor activity. It also provides a rationale for using exercise to improve health. The necessity of professionally applied physical training in order to improve the health of the nation is outlined. The importance of physical education from childhood and physical education of youth is shown. Finally, the aspects of hygienic gymnastics as one of the most accessible and widespread forms of motor activity for different age groups are outlined. The role of motor activity in the prevention of diseases and prolonging the life of the population is emphasized.

The paper analyzes data from the literature regarding the role of motor activity as a factor that contributes to maintaining and improving health and increasing the life expectancy of the population.

Key words: motor activity, health, professional applied physical training.

Обґрунтування використання фізичних вправ з лікувальною метою. Одна з переважних особливостей нашого часу - обмеження рухової активності сучасної людини. Сторіччя тому 96% робочих операцій здійснювалися внаслідок м'язових зусиль, нині - 99% за допомогою різних механізмів. Необхідна компенсація дефіциту рухової активності, інакше настає розлад, дисгармонія складної системи організму людини.

Для збереження та зміцнення здоров'я, запобіганню хвороб та завчасної старості необхідна свідома, культурна поведінка людей, заснована на розумінні складних закономірностей, що формують стан здоров'я людей та характер хвороб [4]. Наприклад, «хвороби цивілізації» можна лікувати за допомогою рухової активності та правильного режиму [7, 19]. Основою в межах держави є широкий комплекс заходів, спрямованих на створення нормальних умов праці та побуту, оздоровлення довкілля, зокрема і виробничого середовища, подальший розвиток охорони здоров'я [4]. Рухова активність, активність людини, засоби фізичної культури є важливими методами профілактики хвороб найважливішими факторами зміцнення здоров'я, що в кінцевому підсумку підвищує творчу активність людини, її працездатність [4,5,18-20].

Організм людини складається з систем органів, що виконують властиві їм функції. При фізичних навантаженнях умовно головною функціональною системою організму є опорно-руховий апарат. При фізичній активності людини за рахунок механізмів біологічної регуляції моторно-вісцеральні рефлексивні забезпечують оптимальні трофічні процеси за рахунок включення вегетативних систем організму (серцево-судинної, дихальної, видільної, ендокринної), що забезпечує адаптаційні процеси, функціональні можливості не тільки системи опорно-рухового апарату, але і всіх внутрішніх систем, збільшує працездатність організму. З довкілля організм отримує всі необхідні для життєдіяльності та розвитку речовини, разом з тим він отримує потік подразників (температура, вологість, сонячна радіація, техногенні шкідливості тощо), який порушує сталість внутрішнього середовища організму (гомеостаз) [10]. Нормальне існування людини в цих умовах можливе тільки в тому випадку, якщо організм своєчасно реагує на дії зовнішнього середовища відповідними пристосувальними реакціями [5].

Рухові вправи стають своєрідним регулятором, що забезпечує управління життєвими процесами й збереження сталості внутрішнього середовища. А отже, фізичні вправи треба розглядати не тільки як розвага і відпочинок, але і як засіб збереження здоров'я. Недостатня рухова активність створює особливі неприродні умови для життєдіяльності людини, негативно впливає на структуру і функції всіх систем організму людини [5,15,16]. Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшується ризик виникнення захворювань [7]. Прогрес науки й техніки потребує досконалості фізичного стану сучасної людини й збільшує навантаження на його психічну, розумову й емоційну сфери.

Поряд з оптимальним поєднанням праці та відпочинку, нормалізацією сну і харчування, відмовою від шкідливих звичок, систематична м'язова діяльність підвищує психічну, розумову й емоційну стійкість організму. Людина, яка веде рухливий спосіб життя, систематично займається руховими вправами, характеризується більшою працездатністю в порівнянні з людиною, яка веде малорухомий спосіб життя [7,9,11].

Наука про фізичну культуру є складовою сучасної передової культури. Фізична культура є багатогранною та містить функції самозбереження і розвитку суспільства, її можна розглядати як загальнолюдську цінність, як людинотворчість. Найважливішими її напрямками є збереження, зміцнення, розвиток здоров'я людей [11].

Рухова активність є не тільки методом фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Рухова активність не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, оптимальний режим праці, відпочинку та харчування [1,4].

На жаль, більшість населення країни не займається фізкультурою систематично. Причиною цього є брак вільного часу, віддаленість спортивних баз від місця мешкання, і деякі психологічні моменти, зокрема відсутність звички до занять. Важливою причиною є також відсутність знань та вмінь займатися самостійно, а джерел для їх поглиблення обмаль.

Для збереження оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Український вчений-геронтолог академік Фролькіс В.В. стверджує, що «не існує більш фізіологічного методу стимуляції різних систем організму людини, ніж м'язова діяльність».

Рухова активність та фізичні вправи здійснюють багато змін та сприяють метаболічним адаптаціям в організмі, внаслідок чого покращуються функціональні можливості та здоров'я, знижується ризик розвитку метаболічних або хронічних захворювань [19].

Підтримання життєздатності організму відбувається за участі нервової, ендокринної, імунної систем за рахунок впорядкованої витрати енергії. Робота опорно-рухового апарату забезпечується енергією, утвореною внаслідок окислення вуглеводів, жирів та білків, які споживає людина, в свою чергу рухова діяльність, будучи фізичним стресом, стимулює процеси утворення енергії, сприяє підвищенню їх рівня, збільшує фізичну працездатність та покращує здоров'я, зокрема і психічний стан [5,44].

Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів довкілля (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, вмісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, продовженню її творчого життя [5,13]. Це відбувається тому, що рух в організмі стимулює роботу всіх органів, поглиблює дихання, прискорюється кровообіг. Недостатня рухливість призводить до звуження капілярів, застою крові, а отже, недостатньому постачанню клітин необхідними речовинами. Рух сприяє підвищенню тиску, поліпшенню еластичності капілярів, адже робота серця як м'язового органу посилюється, збільшується кровотік, прискорюється обмін речовин.

Подальший розвиток сили, швидкості, витривалості та інших рухових здібностей відбувається завдяки таким кількісним змінам в м'язах, як накопичення маси, які є наслідком систематичних тренувань, [5].

Безперечно, що заняття фізкультурою позитивно впливають на людину та підвищують ефективність її праці. Результат від таких занять проявляється опосередковано через ряд складових: підвищення працездатності і сприяє раціональному та змістовному використанню вільного часу [5.13].

Знання й уміння з фізичної культури повинні закладатися в освітніх установах різних рівнів. Суттєва роль у вихованні та навчанні фізичній культурі закладів освіти, які повинні мати чіткі методи, способи, що у сукупності вибудовуються в добре організовану і налагоджену методику навчання і виховання [11].

Складовою методики навчання фізичній культурі є система знань з проведення занять руховими вправами [14]. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і правильно виконувати їх, отже ефект від виконання цих вправ зменшиться, а здоров'я погіршиться [2,11].

Педагогічні підходи до професійно-прикладної фізичної підготовки. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне вираження. Як специфічний різновид фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка є педагогічно спрямованим процесом забезпечення спеціалізованого фізичного підготування до вибраної професійної діяльності. Тобто, це є процесом навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь та навичок, виховання

фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність [3, 6].

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготовки, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними відповідним вимогам даної професійної діяльності. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і сприяв свого часу становленню особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у професійно-технічних училищах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності працівників, коли це необхідно за характером та умовами праці [1,3,6].

Варто зазначити, що в закладах вищої освіти спортивного профілю викладається дисципліна «Спортивна медицина» як медико-біологічний розділ науки про фізичне виховання і спорт. Даний розділ є обов'язковим в курсі професійної підготовки тренерів і педагогів, адже як спортивне тренування, так і фізкультурно-оздоровча робота є процесами в першу чергу соціально-педагогічними, які визначають провідну роль в них тренера і педагога. А для повноцінного збереження здоров'я спортсменів, учасників навчального процесу, всіх інших категорій людей, які займаються руховою активністю та для підвищення рівня тренувального процесу та якісного проведення уроку чи заняття з елементами рухових вправ, важливі знання, отримані в курсі вивчення «Спортивної медицини» спортсменами, майбутніми тренерами, педагогами фізичного виховання. [12].

Необхідність подальшого вдосконалення та запровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери професійної діяльності визначається наступними причинами та обставинами [6]:

1. Час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від ступеня розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь та навичок.

2. Продуктивність досить багатьох видів професійної праці, не зважаючи на зменшення використання м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки у сфері переважно фізичної праці, а й у ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухової) характеру. В цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою тривалої високої продуктивності в будь-якій професійній діяльності.

3. Зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці та її умов на фізичний стан працівників; хоч ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, зокрема соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль між них грають фактори професійно-прикладної фізичної культури.

4. Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої трудові навички, а їх розвиток в силу природних причин невіддільний від фізичного вдосконалення індивіда.

Основними завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки [6] мають бути :

1. Поповнення та вдосконалення індивідуального фонду рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних у ній та потрібних разом з тим в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки у якості її засобів;

2. Інтенсифікація розвитку професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечення стійкості підвищеного на цій основі рівня дієздатності.

3. Підвищення ступеню резистентності організму відносно несприятливих впливів довкілля, в якому відбувається трудова діяльність, сприяння збільшенню його адаптаційних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я.

4. Сприяння успішному виконанню спільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, виховання моральних, духовних, вольових та інших якостей, які характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства [3].

Ці задачі у кожному окремому випадку конкретизуються згідно специфіки професії та особливостей контингенту тих, хто займається [3].

На наш погляд, варто приділяти максимум уваги організації у виробничій сфері професійно-прикладної фізичної підготовки.

Фізичне виховання в колі молоді. В останні роки виникла необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання студентської молоді.

Фізичне виховання у сфері вищої освіти має на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у закладах вищої освіти, потреби самостійно опанувати знання, вміння й навички управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців. Завданнями фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування у студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок).

Вирішення питань, які допомагають зберегти здоров'я хоча б частині сучасної молоді, варто починати вже в період навчання з формування у юнаків та дівчат мотивації до занять фізичними вправами, розвитку їх інтелектуального рівня, поглибленню світогляду, сприянню бажанню і прагненню до постійного осмисленого самовдосконалення у заходах зі збереження здоров'я [11]. Ефективнішою буде робота у пошуках шляхів збереження і розвитку нації, її здоров'я, трудової та репродуктивної достатності, якщо до неї долучиться педагогічна громадськість, яка теж відповідальна і за фізичне благополуччя майбутнього покоління [11].

Професор Футурний С.М. зазначає, що «процес фізичного виховання повинен стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я і сприяти формуванню здорового способу життя сучасного молодого покоління» [11].

Незаперечним є важливість оновлення системи фізичного виховання за допомогою інноваційних підходів, спрямованих на усунення основних причин, що породжують деформоване ставлення до загально-людських цінностей фізичної культури, зокрема формування здорового способу життя у підлітків [11].

Однією з провідних на сьогоднішній день є концепція формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання, яка має на меті спонукати до концептуального педагогічного мислення в основі якого на відміну від раціонально-прагматичного – глибинне розуміння суті базових ідей; бачення адекватних принципів реалізації мети [11]. Концепція за достатнього фінансування, матеріальної бази та науково-методичного забезпечення має перетворити в режим творчого процесу особисті задуми та досвід конкретного викладача і колектив закладу освіти в цілому; сформувати розуміння навчання як реально гуманно-моральної діяльності, що є авторським варіантом, в основі якого аналіз наукового і практичного досвіду з розробки та впровадження в освітню систему закладу нових програм і технологій, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я студентів, які навчаються [11].

Серед таких інновацій розроблено базову модель створення інформаційного мікросередовища, яка об'єднала взаємодію автономних модулів [11]:

нормативного (інформаційне забезпечення вільного доступу студентів до нормативно-правової та законодавчої бази України для ознайомлення з політичним курсом уряду в сфері фізичної культури і спорту; можливість вільного доступу і обговорення нормативно-правових документів даного закладу вищої освіти, спрямованих на розвиток діяльності його по збереженню здоров'я);

діагностичного (організацію і самостійне проведення діагностики стану здоров'я студентів із застосуванням інформаційних технологій; забезпечення конфіденційної інформації; виявлення факторів ризику; проведення комп'ютерного моніторингу показників здоров'я студентів під час навчання та створення електронної бази даних стану їх здоров'я);

виховного (передбачає організацію позанавчальної діяльності студентів закладу вищої освіти із застосуванням інформаційних комп'ютерних технологій, здоров'язберігаючої діяльності, прагнення до фізичного і морального самовдосконалення; ознайомлення з новими формами та видами рухової активності; про згубну дію на організм шкідливих звичок; раціональному режимі праці, відпочинку і харчування);

- освітнього (містить розробку та впровадження найефективніших засобів та методів формування ЗСЖ студентів під час фізичного виховання, який містить інтеграцію інтерактивних методів навчання з використанням інформаційних технологій в базову програму з фізичного виховання для підвищення рівня теоретичних знань та практичних навичок в галузі здійснення здоров'язберігаючої діяльності) [11].

Спосіб життя молоді також насичений багатьма факторами, які погіршують здоров'я. Серед них: зниження рухової активності; надлишок інформації; значні навчальні й емоційні перенапруження, пов'язані з екзаменаційними стрес-факторами; хронічне недосипання молоді; недостатнє і нерегулярне харчування [11].

Відомо, що сучасна молодь захоплюється різними видами фізичної активності, серед яких фітнес-аеробіці належить одне з перших місць. Існує безліч різних систем фітнес-аеробіки, що об'єднують можливість ефективної дії взагалі на фізичний стан і моделювання фігури тих, хто нею займається. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно побудованих і науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу і танцювальному стилю рухів дозволяє фітнес-аеробіці протягом вже 10 років утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурної діяльності [1,8,17]. Саме тому заняття оздоровчою фітнес-аеробікою можна рекомендувати студентам як ефективну форму фізичного виховання, що виразно підтверджує бажання наших студентів відвідувати заняття з фізичного виховання.

Світовий досвід показує, що спорт має універсальну здатність у комплексі розв'язувати проблеми підвищення рівня здоров'я населення і формування здорового морально-психологічного клімату в колективах і в суспільстві в цілому. Всесвітньо визнано, що заняття спортом сприяють зміцненню здоров'я та профілактики різних неінфекційних захворювань і шкідливих звичок (пияцтва, тютюнопаління, токсикоманії та ін.).

Фізкультурні заняття забезпечують підвищення загальної культури, широке оздоровлення, зниження рівня захворювань, збільшення середньої тривалості життя та зростання інтелектуально-психологічного потенціалу народу.

Гігієнічна гімнастика як одна із найпоширеніших форм фізкультурної активності людей різноманітного віку. Однією із найпоширеніших форм фізичної активності є гігієнічна гімнастика. Вона повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожної людини, зокрема, осіб з обмеженим фізичним навантаженням на роботі та в побуті. Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності й ступеня складності, гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини. У зв'язку з широким залученням різних ділянок організму до фізичних рухів гімнастика здійснює активний вплив на весь організм насамперед на м'язову систему, органи дихання і кровообігу [8].

В гімнастичних вправах використовують статичні (присідання, згинання, повороти тулуба, рухи ногами, руками) і динамічні (ходьба, біг, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, лижах, плавання) вправи. Дія кожної з них на організм різна, але в раціональному поєднанні вони спроможні сприятливо впливати на стан всього організму і його численні функції. Наприклад, вправи з присіданням зміцнюють м'язи ніг і черевної стінки. Потягування поліпшують діяльність бронхо-легеневої системи й функціональний стан хребта, стояння на одній нозі з витягнутими вперед руками покращують координацію рухів. Повільна ходьба або неквапливий біг мають позитивне значення для стану серцево-судинної системи. Плавання сприятливо впливає на систему дихання. У випадках, коли необхідно досягти комплексного впливу на організм, використовують різні види гімнастичних вправ [5,8].

Заняття гімнастикою найчастіше проводяться зранку, безпосередньо після пробудження (ранкова гімнастика), а також в процесі професійної діяльності (виробнича гімнастика). Опрацювання комплексу гімнастичних вправ враховує, що ранкова гімнастика активізує всі основні органи й системи, а виробнича насамперед ті, які під час трудового процесу перебувають у малоактивному стані. Гімнастичні вправи слід виконувати у спокійному темпі, без затримки дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні й великі м'язи. У осіб похилого віку, залежно від індивідуальних фізичних можливостей,

об'єм і тривалість виконання гімнастичних вправ можуть бути скорочені до половини, у порівнянні з людиною середнього віку [8].

Найдоступнішим є біг і ходьба. Наводимо деякі особливості використання бігу і ходьби. Біг впливає в фізіологічному аспекті на всі системи організму. Він є природним руховим актом, що супроводжує людину протягом усього її розвитку. З усіх видів рухової активності найсприятливіше впливає на серцево-судинну систему в цілому, при ньому зростає життєва місткість легень, покращується обмін речовин, вдосконалюється робота м'язової системи, активізується діяльність нервової системи й ендокринного апарату. В результаті підвищується працездатність організму, його опірність до несприятливого впливу довкілля. Біг є гарним засобом психологічної саморегуляції, використовується для боротьби з нервовою перенапругою і шкідливими звичками. При повільному бігові протягом 10 хв частота серцевих скорочень збільшується до 130-160 за 1 хв, максимальний артеріальний тиск досягає 140-160 мм рт.ст. [5,8].

Необхідно пояснити початківцям у фізичній культурі, що перед тим, як зайнятися бігом, доцільно почати з дозованої ходьби, яка повинна стати формою фізичних вправ, а не прогулянкою, тому в ходьбі важливі заздалегідь намічені ритми руху: загальна відстань, довжина і частота кроку, частота і тривалість періодів відпочинку. Частота занять не менше трьох разів у тиждень. Перехід від дозованої ходьби до бігу підтюпцем здійснюється поступово. І варто нагадати, що втомленість - це нормальне фізіологічне відчуття, що сигналізує про необхідність відпочинку і профілактики перевтоми, а відпочинок — це не пасивне розслаблення чи лежання після фізичної та психологічної перенапруги [5,8,12].

Ходьбу можливо використовувати у щоденному житті людини будь-якого віку, з різним рівнем фізичної підготовки й стану здоров'я, її не застосовують лише для хворих з ліжковим режимом, але на реабілітаційному етапі ходьба відіграє важливу роль у процесі видужання і пристосування організму до звичного об'єму фізичної діяльності. Ходьба - один з ефективних і універсальних засобів формування ЗСЖ. У нетренованих осіб середнього віку ходьбу слід розпочинати з подолання відстані до 2 км. Тривалість ходьби спочатку 20-30 хв з поступовим збільшенням до 1 години. Темп повинен бути повільним і плавним. Ходити бажано щоденно, або принаймні тричі на тиждень. Доцільніше і корисніше проводити її у формі пішохідних прогулянок на свіжому чистому повітрі в ранкові або вечірні години, серед приємних, заспокійливих ландшафтів, наприклад, в парках, садах, скверах, на лісових галявинах, луках. Ходьбою слід займатися постійно в будь-яку погоду. Кожного разу ходьбу слід розпочинати (5-7 хвилин) з неспішного, прогулянкового кроку, аби м'язи змогли зігрітися. Потім поступово збільшують частоту кроків від 70-80 до 90-120 за 1 хвилину.

Оптимальним тренувальним об'ємом ходьби для осіб середнього віку вважається дистанція 3-5 км. У разі втоми або поганого самопочуття (головний біль або в ділянці серця, серцебиття, задишка) необхідно відпочити й лише після повного відновлення початкового стану можна продовжити ходьбу. Після закінчення ходьби або бігу для відновлення функцій дихання, кровообігу, нормалізації енергетичного обміну в м'язах не слід раптово переходити до стану повного спокою. Варто ще 5-6 хвилин рухатись повільніше - ходьбу закінчувати у значно повільнішому ритмі, а біг завершувати ходьбою [5].

Чудовою формою зміцнення фізичного стану організму є купання і плавання в штучних басейнах або у відкритих водоймищах (море, ріка, озеро) [8]. Ефективність цієї процедури залежить насамперед від дії на організм води. Вона викликає, своєрідний масажний вплив на шкіру і м'язи, ритмічно і плавно тренує серцево-судинну і дихальну системи, поліпшує обмін речовин. Плавання слід розпочинати після невеликої розминки (кілька фізичних вправ на відкритому повітрі) і попереднього обмивання водою обличчя, кінцівок, тулуба. Без достатнього досвіду тривалість плавання не повинна перевищувати 10-15 хвилин з короткими періодами відпочинку після кожних 50 м дистанції. Поступово тривалість плавання можна збільшити до 20 хвилин [6,8].

Найпоширенішими формами фізичного тренування організму і його загартування є їзда на велосипеді, ходьба на лижах, катання на ковзанах [7,8]. Катання на велосипеді сприяє збільшенню м'язової сили ніг, позитивно впливає на стан нервової та серцево-судинної систем. На першому етапі велосипедна прогулянка повинна тривати не більше 10 хвилин з поступовим її збільшенням до пів години. Необхідно пам'ятати, що їзда на велосипеді не рекомендується особам з виразним викривленням хребта, при варикозному розширенні вен нижніх кінцівок, при геморої. Велосипедні прогулянки в осіб похилого віку слід рекомендувати після попередньої консультації з лікарем.

Ходьба на лижах, катання на ковзанах - емоційно насичені й такі, що захоплюють види рухової діяльності людини, які значно активізують обмін речовин, поліпшують координацію рухів, стан нервової та серцевої діяльності, породжують відчуття емоційного натхнення, радості й бадьорості. Велике значення цих видів рухової діяльності в тому, що виконуються в атмосфері чистого зимового повітря, в оточенні красивих і заспокійливих снігових краєвидів і ландшафтів, які позитивно впливають на психічний стан людини, знімають нервові напруження, підвищують опірність організму до негативних стресових впливів [8].

В осіб молодого і середнього віку, без явних фізичних вад або недугів, фізичні рухи можуть застосовуватись у формі аеробіки [2,8]. Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активізує процеси енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню, діяльність симпатoadреналової системи. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму [1,8].

Рекомендації. Дотримання правил особистої гігієни є необхідною умовою високої ефективності рухової активності.

При медичному забезпеченні організованої рухової активності дітей раннього віку (до 3 років) слід враховувати слабкість їхніх м'язів, зв'язок і кісток. Тому необхідно строго дозувати фізичне навантаження. Починати тренування можна у віці 2 тижнів (масаж, рефлекторні, пасивні, пасивно-активні та активні фізичні вправи). Масаж не має тривати понад 2 хв, а рефлекторні вправи - повторювати більше ніж 4 рази. Тривалість заняття 8-12 хв.

У 7-8 місяців програму занять фізичними вправами значно розширюють шляхом активних вправ (рачування, перевертання на спину, нахилання та ін.). Ці вправи варто виконувати короткими серіями по 5-7 хв декілька разів на день.

У 9-10 міс доцільно збільшити об'єм навантаження в 1,5-2 рази шляхом збільшення тривалості занять і включення нових вправ, які б готували опорно-руховий апарат дитини до ходьби (різні види ходьби з підтримкою, вставання за допомогою

дорослого та ін.).

В 11-12 місяців, коли діти вже можуть стояти без опори й самостійно ходити, фізичні тренування ускладнюють шляхом включення різних переміщень (ходьба з підтримкою, присідання та ін.). Тривалість заняття можна збільшити до 14—15 хв.

Зміст фізичної активності дітей 2-го року життя складає ходьба, розваги з м'ячем, іграшками, палицею, плавання у воді та ін. Заняття, на яких вивчають нові рухи, не повинні бути тривалими. Протягом заняття необхідно виконувати 6-10 вправ і розподіл їх краще має бути таким: спочатку виконують вправи для верхніх і нижніх кінцівок, потім — для тулуба. Вправи, що пов'язані з бігом або іграми, слід виконувати наприкінці заняття, перед його кінцевою частиною.

Дошкільному вікові (3-6 років) характерна значна динаміка показників, зокрема швидкі темпи росту скелета і м'язів, тому неприпустимі перевантаження організму силовим напруженням і загальна перевтома. У молодшому дошкільному віці (3-4 роки) необхідно створювати всі умови для засвоєння дитиною нових видів, рухів, дій і загартовування. В старшому дошкільному віці (5-6 років) вивчають нові види фізичних вправ, стимулюють участь у колективних іграх і змаганнях із ровесниками. Загартовування організму має стати звичкою, елементом режиму дня. Заняття фізичними вправами необхідно проводити щоденно у вигляді зарядки та різних ігор.

Слід пам'ятати, що 5-річний вік дитини є критичним для багатьох параметрів її фізичного здоров'я. В цей період відмічається ослаблення м'язів і суглобових зв'язок, що може призвести до порушення постави, плоскої стопи, викривлення нижніх кінцівок, деформації грудної клітки, випуклого живота та ін. Вірно організована фізична активність дітей у цей період, регулярні й методично правильно побудовані заняття фізичними вправами можуть запобігти розвитку цих ускладнень.

Загальний фізичний розвиток 6-річної дитини вже дозволяє включати в програму занять деякі вправи на витривалість: пробіжки, прогулянки, ходьба на лижах, їзда на велосипеді. Тривалість заняття 30—35 хв. До часу зарахування в школу дитина повинна опанувати певним рівнем розвитку рухових навичок, що є соматичною основою так званої шкільної зрілості [6,9].

Молодший шкільний вік (7—10 років) є найсприятливішим періодом для формування майже всіх фізичних якостей. Організовані заняття молодшого школяра фізичною культурою не повинні обмежуватись шкільними уроками фізкультури. Діти цього віку мають ще виконувати ранкову зарядку і брати участь у 2—3 тренувальних заняттях на тиждень. Медичне забезпечення фізичних тренувань у цьому віці має враховувати деякі особливості опорно-рухового апарату. Зокрема, хребетний стовп у дітей 7—10 років характеризується великою податливістю і нестійкістю основних вигинів — грудного і поперекового. Грудний вигин формується до 7 років, а поперековий — до 12 років. Еластичний зв'язковий апарат, товсті міжхребцеві диски й слабо розвинуті м'язи спини сприяють деформації хребта. Неправильна поза за партою, носіння портфеля в одній руці, наявність вогнищ хронічної інфекції, що знижують загальний тонус, можуть призвести до порушення постави, розвитку плоскостопості тощо [6].

Варто пропагувати необхідність рухової активності, особливо для людей середнього віку, для яких руховий режим набуває дуже важливого значення. В цей період накопичуються знання і практичний досвід людини. Однак, у цьому віці (40-60 років) знижуються резервні можливості й опірність організму щодо багатьох факторів довкілля, збільшуючи захворюваність.

Медичні працівники повинні зважати на те, що рухова активність допомагає зберегти задовільну працездатність до старечого віку, але для цього постійно необхідно працювати, навантажуючи м'язи, щоб компенсувати дефіцит рухової активності людей даної вікової групи.

Література

1. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді: монографія / Г. Ф. Пономарьова, О. М. Школа, А. В. Осіпцов, Д. В. Пятницька. – Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2018. – 254 с.
2. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. // Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
3. Данилко В.М. Фізична підготовка як один із компонентів професійних здібностей студентів фізичного виховання // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова // Випуск 3К (131) 2021 - С.123 -127
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Схвалено Указом Президента України від 9.02.2016-№42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>.
5. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник / П.Д. Плахтій, А.І.Босенко, А.В. Макаренко. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 268 с.
6. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
7. Тіщенко Ю.В. Лікування серця працюю або роль фізичного навантаження в профілактиці серцево-судинних захворювань. Електронн. Рес: <https://cpmsd.com.ua/?p=673>
8. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів : «Фест-Прінт». 2020. -139с
9. Устінов О.В. Фізична активність для дорослих і дітей // Український медичний часопис – 02.03.2021 Електронний ресурс <https://www.umj.com.ua/article/200620/fizichna-aktivnist-dlya-doroslih-i-ditej>
10. «Фізичні фактори довкілля та їх вплив на формування здоров'я населення України»: Зб. тез доп. НП конференції (16 марзеевські читання), Вип.20 // К.: «Рекламне агентство TR Studio». 2020. 244с.
11. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монографія] / С. М. Футорный. – К.: Полиграфсервис, 2014. – 304 с
12. Шахліна Л. Я.-Г. Спортивна медицина: підручн. для студ. закл. вищої освіти фізичного виховання і спорту / Л. Я.-Г. Шахліна, Б. Г. Коган, Т. О. Терещенко та ін.; за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп, л-ра», 2018. - 424 с.
13. Якість життя та фізична активність різних груп населення: кол. моногр. / А. Цьось, Н. Белікова, Ю. Павлова та ін.; наук. ред. й упоряд. проф. А.В. Цьось. – Луцьк: Вежа-Друк, 2021. – 192 с.

14. Айрапетьянц Л.П. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Монография. Вильнюс; 2020.- 369 с.
15. Boron A. Epigenetic impact of the parents' physical activity on the health of their children. *Balt J Health Phys Act.* 2021;13(3):85-95. doi: 10.29359/BJHPA. 13.3.11.
16. Glen E. Duncan, Ally Avery, Jennifer L. M. Thorson, Eric E. Nilsson, Daniel Beck, Michael K. Skinner. Epigenome-wide association study of physical activity and physiological parameters in discordant monozygotic twins. *Scientific Reports*, 2022; 12 (1) DOI: [10.1038/s41598-022-24642-3](https://doi.org/10.1038/s41598-022-24642-3)
17. Harvey K, Griffin M. Exercise Instructors for Older Adult Fitness: A Review of the Literature. *J Can J Aging.* 2020 Sep;39(3):373-384. doi: 10.1017/S0714980819000436. Epub 2019 Aug 8. PMID: 31391142 Review.
18. O'Brien M.W, Bray N.W, Kivell MJ, Fowles JR. A scoping review of exercise referral schemes involving qualified exercise professionals in primary health care. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2021 Sep;46(9):1007-1018. doi: 10.1139/apnm-2020-1070. Epub 2021 Apr 19. PMID: 33872547 Review.
19. Plaza-Diaz J, Izquierdo D, Torres-Martos Á, Baig AT, Aguilera CM, Ruiz-Ojeda FJ. Impact of Physical Activity and Exercise on the Epigenome in Skeletal Muscle and Effects on Systemic Metabolism. *Biomedicines.* 2022 Jan 7;10(1):126. doi: 10.3390/biomedicines10010126. PMID: 35052805; PMCID: PMC8773693.
20. Vito Lamberti 1, Stefano Palermi 2, Andrea Franceschin 1, Giovanni Scapol 1, Vincenzo Lamberti 1, Chiara Lamberti 1, Marco Vecchiato 3, Rocco Spera 2, Felice Sirico 2, Elisabetta Della Valle 2 Sports (Basel). 2022 Feb 25;10(3):30. doi: 10.3390/sports10030030. The Effectiveness of Adapted Personalized Motor Activity (AMPA) to Improve Health in Individuals with Mental Disorders and Physical Comorbidities: A Randomized Controlled Trial

Reference

1. Ponomaryova, G. F, Shkola, O. M., Osiptsov, A. V. and Pyatnytska. D. V., (2018) "Aerobics as a means of developing physical abilities of student youth": monograph / – Mariupol: PPNS LLC, –254 p.
2. Belyak, Y., Hrybovska, I., Muzika, F., Ivanochko, V. and Chekhovska L., (2018) "Theoretical and methodological foundations of health fitness: training. manual" Lviv: LDUFK, 208 p.
3. Danylko, V.M., (2021) "Physical training as one of the components of the professional abilities of students of physical education". *Scientific journal of the M. P. Dragomanov National University*, Issue 3K (131), P.123-127.
4. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity - healthy lifestyle - healthy nation": Approved by the Decree of the President of Ukraine from 9.02.2016-№42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>.
5. Plakhtiy, P.D., Bosenko, A.I. and Makarenko, A.V., (2015). "Physiology of physical exercises: textbook" Kamianets-Podilskyi: "Drukarnia Ruta" LLC, 268 p.
6. "Professional and applied physical training of students", (2009). Monograph, Pylypei, L. P. Sumy: SHEI "UAB NBU", 312 p.
7. Tishenko, Yu.V. "Treatment of the heart with work or the role of physical activity in the prevention of cardiovascular diseases". [Electronic resource]: <https://cpmsd.com.ua/?p=673>
8. Tulaydan, V.G., (2020). "Health fitness". Lviv: "Fest-Print". 139p
9. Ustinov, O.V., (2021) "Physical activity for adults and children". *Ukrainian Medic. journal – 02.03.2021* [Electronic resource]: <https://www.umj.com.ua/article/200620/fizichna-aktivnist-dlya-doroslih-i-ditej>
10. "Physical factors of the environment and their influence on the formation of the health of the population of Ukraine": Collection. theses add. NP conference (16 readings by Marzeev), Is 20. K.: "TR Studio Advertising Agency". 2020. 244p.
11. Futorny, S. M. (2014) "Health preserving technologies in the process of physical health education of student youth": [monograph]. K.: Poligrafservis 304p
12. Shakhlina, L. Ya.-G., Kogan, B. G., Tereshchenko T. O. Tishchenko V.P. and Futorny, S. M., (2018). "Sports medicine": manual. for students closing of higher education of physical education and sports; (under the editorship L. Ya.-G. Shakhlina). K.: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, publishing house "Olymp, I-ra", 424 p.
13. "Quality of life and physical activity of different population groups": col. monogr. A. Tsyos, N. Belikova, Yu. Pavlova, etc.; of science ed. and arrange Prof. A.V.. Tsyos - Lutsk: Vezha-Druk, 2021. - 192 p.
14. Ayrapetians, L.R., (2020) "Pedagogical foundations of planning and control of competitive and training activities in sports games". Monograph. Vilnius; 369p. 37.
15. Boron A. Epigenetic impact of the parents' physical activity on the health of their children. *Balt J Health Phys Act.* 2021;13(3):85-95. doi: 10.29359/BJHPA. 13.3.11.
16. Glen E. Duncan, Ally Avery, Jennifer L. M. Thorson, Eric E. Nilsson, Daniel Beck, and Michael K. Skinner. Epigenome-wide association study of physical activity and physiological parameters in discordant monozygotic twins. *Scientific Reports*, 2022; 12 (1) DOI: [10.1038/s41598-022-24642-3](https://doi.org/10.1038/s41598-022-24642-3)
17. Harvey K. and Griffin M. Exercise Instructors for Older Adult Fitness: A Review of the Literature. *J Can J Aging.* 2020 Sep;39(3):373-384. doi: 10.1017/S0714980819000436. Epub 2019 Aug 8. PMID: 31391142 Review.
18. O'Brien M.W, Bray N.W, Kivell MJ. and Fowles JR. A scoping review of exercise referral schemes involving qualified exercise professionals in primary health care. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2021 Sep;46(9):1007-1018. doi: 10.1139/apnm-2020-1070. Epub 2021 Apr 19. PMID: 33872547 Review.
19. Plaza-Diaz J, Izquierdo D, Torres-Martos Á, Baig AT, Aguilera CM, Ruiz-Ojeda FJ. Impact of Physical Activity and Exercise on the Epigenome in Skeletal Muscle and Effects on Systemic Metabolism. *Biomedicines.* 2022 Jan 7;10(1):126. doi: 10.3390/biomedicines10010126. PMID: 35052805; PMCID: PMC8773693.
20. Vito Lamberti 1, Stefano Palermi 2, Andrea Franceschin 1, Giovanni Scapol 1, Vincenzo Lamberti 1, Chiara Lamberti 1, Marco Vecchiato 3, Rocco Spera 2, Felice Sirico 2 and Elisabetta Della Valle 2 Sports (Basel). 2022 Feb 25;10(3):30. doi:

10.3390/sports10030030. The Effectiveness of Adapted Personalized Motor Activity (AMPA) to Improve Health in Individuals with Mental Disorders and Physical Comorbidities: A Randomized Controlled Trial.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).17

УДК: 796.012.61:612.662-055.2

Лаврентьєв О.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь

Співак Ю.П.

Магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державний
податковий університет, Ірпінь

Ільченко В.П.

Інструктор відділу інструкторів в/ч 3018

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ФАЗ ОМЦ

У роботі на основі аналізу сучасних досліджень зроблено короткий огляд вправ та їх результатів які допоможуть у формулюванні рекомендацій з фізичної активності під час менструального циклу і подальших методологічних дослідженнях. Мета дослідження – оцінка ефективності фізичного навантаження з метою корекції фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку під час менструального циклу.

Дослідження проводилося спільно на базі Навчальної лабораторії фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту, яка входить до факультету соціально – гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету та фітнес – клубу «KD GYM», у період з 01.06.2023 – 05.08.2023. У дослідженні взяли участь 10 рекреаційно-активних жінок (25±6 років), які виконували вправи під час ФФ та ЛФ циклу.

Виявлено, що менструальний цикл не є перешкодою для виконання фізичних вправ, а жінки можуть адаптувати свій режим тренувань залежно від змін фаз циклу. Крім того, фізичне навантаження слід використовувати в якості терапевтичного методу для підвищення почуття бадьорості і зменшення гніву, напруги, втоми і депресії.

Ключові слова: фізична активність, фізичне навантаження, фази циклу, менструальний цикл, перший період зрілого віку.

Laurentiev Oleksandr, Spivak Yulia, Ilchenko Vyacheslav «Features of physical activity of women in the first period of adulthood during the phases of the menstrual cycle». Based on the analysis of current research, the paper provides a brief overview of exercises and their results that will help in the formulation of recommendations for physical activity during the menstrual cycle and further methodological research. The purpose of the study is to evaluate the effectiveness of physical activity in order to correct the physical condition of women in the first period of adulthood during the menstrual cycle. We have analyzed the literature and studied the problems of the menstrual cycle with women who are professionally involved in sports. At this stage, coaches are advised to reduce the total amount of stress, use flexibility exercises, muscle relaxation, speed development, and improvement of sports technique. Use your arm muscles more. Eliminate (or reduce) static loads, strenuous strength exercises, jumping, static and dynamic exercises for the diaphragm, pelvis and abdominal muscles.

The research was conducted jointly on the basis of the Training Laboratory of Physical Rehabilitation, Ergotherapy and Sports, which is part of the Faculty of Social and Humanitarian Technologies and Management of the State Tax University, and the fitness club «KD-GYM», in the period from 01.06.2023 – 05.08.2023. The study involved 10 recreationally active women (25±6 yrs.), who performed exercises during the follicular phase and luteal phase of the cycle. The women who took part in the study do not play professional sports, but lead an active lifestyle. The following research methods were used in the study: analysis and synthesis of special methodological literature, best practices, surveys, heart rate measurements, pedagogical methods (pedagogical observation, testing), and methods of mathematical statistics.

It was found that the menstrual cycle is not an obstacle to exercise, and women can adapt their training regimen depending on changes in the phases of the cycle. In addition, physical activity should be used as a therapeutic method to increase the feeling of vigor and reduce anger, tension, fatigue and depression.

Assessment and prediction of the functional capabilities of women in the first period of adulthood is the development of technical and functional training programs. The main components are the expansion of theoretical ideas about the limits of adaptive and reserve capabilities of the body of women. Their practical use, which leads to the achievement of effective muscle activity during the organization of training sessions.

Key words: physical activity, cycle phases, menstrual cycle, first period of adulthood.

Постановка проблеми. Обмежена кількість досліджень в області спортивної медицини і фізичних вправ, в яких розглядалися особливості фізичного навантаження жінок першого зрілого періоду під час фаз оваріально-менструального циклу (далі – ОМЦ), дала суперечливі результати, при цьому багато досліджень не повідомляють про фізіологічні зміни впродовж менструального циклу. Передбачається, що велика частина розбіжностей в недавніх дослідженнях фізичної активності впродовж ОМЦ може бути пояснена методологічними відмінностями.

Основна увага у даній роботі приділяється методологічним аспектам сучасних досліджень щодо особливостей