

Мірошніченко В.М.¹, Фурман Ю.М.²
ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ ДО
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ, БІГОМ,
ПЛАВАННЯМ ТА ФІТНЕСОМ

¹ - *Маріупольський державний університет, м. Київ, Україна*

² - *Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, Україна*

Демографічна ситуація в Україні викликає занепокоєння. За статистичними даними з 1993 року по 2020 рік населення України зменшилося на 8 мільйонів осіб. За таких обставин боротьба за здоров'я жінок репродуктивного віку набуває особливого значення. У розвинених країнах переважна більшість випадків коли жінка вперше стала матір'ю припадає на перший період зрілого віку. Отже забезпечення належного рівня здоров'я жінок репродуктивного віку повинно сприяти покращенню демографічної ситуації в державі.

В Україні вже зроблено багато кроків спрямованих на зміцнення здоров'я жінок, разом з тим ще існує ряд чинників, які здійснюють негативний вплив. Але найбільшого негативного впливу завдає війна, яка триває в Україні. Різке збільшення ситуацій які викликають стресовий стан, руйнування довоєнних планів на життя, погіршення побутових умов та багато інших факторів, викликаних війною, мають негативний вплив як на психічне, так і на фізичне здоров'я жінки. Протистояти дії негативних чинників можна удосконалюючи адаптивні механізми організму.

Систематизовані фізичні навантаження – це один із основних засобів удосконалення адаптаційних механізмів людини. Оскільки перший період зрілого віку найбільш сприятливий для їх удосконалення, відкриваються широкі можливості фізкультурно-оздоровчими заняттями покращувати стан здоров'я жінок репродуктивного віку.

Платонов стверджує, що ступінь адаптації до спортивних тренувань значною мірою обумовлений соматотипом особи. При чому високий ступінь адаптації до одних навантажень, може супроводжуватися низьким ступенем – до інших. Отже на перший план виходить проблема урахування морфо-функціональних особливостей при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять різними видами рухової активності. Такий підхід допоможе повною мірою реалізувати свої природні здібності, та отримати максимальний оздоровчий ефект від застосування фізичних вправ.

Метою нашого дослідження було виявити особливості адаптації жінок першого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом, бігом, плаванням та фітнесом і на їх основі розробити моделі ефективності таких занять.

У дослідженні брали участь 392 жінки віком 25 – 35 років, які відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття кондиційного спрямування. Особливості адаптаційних змін у жінок різних соматотипів досліджували за показниками фізичної і функціональної підготовленості, компонентного складу маси тіла, функціональних показників серцево-судинної системи.

Нами встановлено, що у представниць різних соматотипів кумулятивний ефект від таких занять проявляється по різному. На основі отриманих експериментальних даних розроблено концепцію фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку. Серед ключових положень концепції слід виділити положення про необхідність здійснювати оцінку фізичної та функціональної підготовленості враховуючи морфо-функціональні особливості організму жінок першого періоду зрілого віку, орієнтуючись на розроблені нами моделі; положення про необхідність диференційованого підходу до жінок різних соматотипів при плануванні фізкультурно-оздоровчих занять.

Ключові слова: жінки, фізкультурно-оздоровчі заняття, адаптація.