

*ДОВЖЕНКО С.С., старший викладач
СВЄТОШ В.Ю., здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Український державний університет залізничного транспорту
м. Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ У ВІДПОВІДНОСТІ З ЄВРОПЕЙСЬКИМИ СТАНДАРТАМИ

Європейський вибір України вимагає докорінної перебудови у всіх сферах діяльності з метою приведення їх до європейських реалій і стандартів. Дуальна форма здобуття освіти у закладах вищої освіти передбачає поєднання навчання у закладі з практичною підготовкою на робочому місці, а саме набуття практичного досвіду з основного виду діяльності та компетенцій у сфері фізичної культури і спорту, яка є складовою дуальної освіти за європейськими стандартами. Здобувачі вищої освіти мають знати та вміти використовувати методи і форми фізичної активності для підтримки своєї працездатності та конкурентоспроможності на ринку праці протягом усього життя [1].

Люди зрілого віку (29 – 39 років – (чоловіки) зрілий вік 1-й період; 29 – 34 роки – (жінки) зрілий вік 1-й період; 40 – 60 років – (чоловіки) зрілий вік, 2-й період; 35 – 55 років – (жінки) зрілий вік 2-й період) – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства. Саме в цьому віці, особливо після 40 років, значна частина населення страждає від серцево-судинних та інших захворювань.

Головне завдання фітнес тренувань у зрілому віці – збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності. Фізична активність людини 1-го зрілого віку організовується з урахуванням характеру трудової діяльності, стану здоров'я і фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших показників. Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником, як рівень фізичного стану. Низький і нижче середнього рівні навантаження повинні сприяти розвитку в організмі прогресивних змін морфофункціонального характеру, при високому – стабілізації досягнутого рівня розвитку.

Головний принцип фітнес тренування в перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються, та невисока інтенсивність фізичних навантажень. Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень.

У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум – два, максимум – чотири рази на рік. Існує думка, що з особами першого зрілого віку, фітнес тренування необхідно проводити не більше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного характеру. Тривалість фітнес занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). Так, при збільшенні частоти пульсу на 100% порівняно з показниками спокою, мінімальна тривалість фізичних вправ повинна складати 10 хв, при збільшенні на 75% - 20 хв, на 50% - 45 хв та на 25% - 90 хв. Разом з різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу загартовуваним процедурам, психічної саморегуляції, масажу та іншим елементам здорового способу життя.

Після досягнення людиною 40 років (другий період зрілого віку) в організмі людини настають вікові зміни: звужуються судини та знижується їх еластичність. Це призводить до погіршення кровопостачання життєво важливих органів: серця, мозку, печінки, нирок, селезінки, сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м'язи спини та живота; стають більш тонкими, відносно тулуба, кінцівки. Як наслідок – формується інший зовнішній вигляд людини [1].

Слід зазначити, що в осіб віком 40 – 60 років, за умови систематичних фітнес занять помітний тренувальний ефект простежується вже через 8 тижнів занять. Однак, його формування в людей, що старіше 40 років, досягається за допомогою якісно інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій. Встановлено, неоднаковий характер і щільність зв'язку між рівнем фізичної працездатності та фізичними якостями в осіб різного віку: якщо в осіб 20 – 39 років значний зв'язок фізичної працездатності простежується лише із загальною і швидкісною витривалістю, то після 40 років – з усіма руховими якостями. Це вимагає диференційованого підходу до вибору спрямованості фізичних вправ залежно від віку й рівня фізичного стану [1, 2].

Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту під час добору засобів фізичної культури є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму. Ознакою доступності навантажень є невелика і приємна втома, відчуття задоволення, незначне потовиділення. Окрім циклічних вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи.

Розробляючи програму фітнес тренування необхідно врахувати наступні положення: фізичні вправи завжди призводять до підвищення артеріального тиску; деякі вправи викликають тимчасову затримку дихання або напруження як нервової системи, так і м'язів, що призводить до різкого підвищення артеріального тиску, чого слід уникати; виконання надто енергійних та різких

рухів, падіння, різкі удари й зіткнення можуть спричинити травматизм, тому їх варто уникати; необхідно залучати до роботи великі групи м'язів, рухи виконувати спокійно; важливо стежити, щоб дихання було глибоким та рівномірним; слід уникати моментів суперництва. Програми рухової активності корисно поєднувати з антиалкогольними та антитютюновими програмами як складовими здорового способу життя [1,2].

Список використаних джерел

1. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: навч. посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. 76 с.
2. Шепеленко Т. В. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї : консп. лекції з дисципліни «Фізичне виховання». Харків : УкрДУЗТ, 2020. 59 с.

ДОНЕЦЬ С.М., к.філол.н., доцент

ТАРУТА А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Український державний університет залізничного транспорту

м. Харків, Україна

ПЕРЕКЛАД УКРАЇНСЬКИХ СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ РЕАЛІЙ АНГЛІЙСЬКОЮ МОВОЮ

Сьогодні, коли Україна здобула міжнародне визнання і налагоджує всебічні стосунки з багатьма країнами світу, потреба в неспотвореній передачі її ономастики й топоніміки набуває особливого значення. Насамперед йдеться про передачу цих своєрідних реалій англійською мовою, що є мовою міжнародного спілкування в усіх головних сферах міждержавних відносин. При перекладі власних назв важливо враховувати культурну і національно мовну специфіку імені. Мета нашого дослідження полягала в глибшому розгляді конкретної репрезентації українських суспільно-політичних реалій у британському та американському журналістському дискурсі.

У сучасній лінгвістиці існує кілька способів класифікації дійсності: тематичний (побутові, етнологічні та міфологічні реалії, реалії природи, державних установ і суспільного життя, власні імена); історико-семантичний; структурний; предметний (географія, етнічна приналежність, соціально-політичні та військові реалії). Соціально-політичні реалії диференціюються за суб'єктною ознакою (враховується поле дії реальності), що є критерієм, що відрізняє їх від інших різновидів. Соціально-політична реальність далі поділяється на наступні чотири типи: 1) реальність, що представляє