

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ ТА СТРЕТЧИНГОМ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН МОЛОДІ

В статті розглядаються питання вивчення впливу занять силовим фітнесом та стретчингом на психофізичний стан молоді.

Ключові слова: силовий фітнес, стретчинг, психофізичний стан.

The article deals with the study of the impact of strength fitness and stretching on the psychophysical condition of young people.

Key words: strength fitness, stretching, psychophysical condition.

Вступ. Соціально-економічна нестабільність, зростання психоемоційного напруження в нашій країні суттєво збільшують вимоги до функціонального й фізичного стану працездатного населення. Збереження та зміцнення здоров'я людей молоді, зокрема осіб 20-30 років має величезне значення, так як саме ця категорія населення є особливою цінністю для суспільства в цілому. Зниження рухової активності, поява надлишкової маси тіла у поєднанні із іншими несприятливими чинниками та шкідливими звичками може призводити до зниження функціональної працездатності, зростання ризику виникнення серцево-судинних захворювань тощо [1-3].

Систематичні заняття різними фітнес-технологіями, здійснюючи рекреаційно-оздоровчу діяльності сприяють позитивному впливу на психічний та фізичний молодого покоління, підвищують їх рухову активність,

Фахівцями в області фітнесу й атлетизму встановлено, що систематичні з раціональним навантаженням заняття фізичними вправами покращуються функціональні й адаптивні резерви їх життєво важливих систем організму [1-3].

Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що залишається актуальним питання наукового обґрунтування та методичного забезпечення системи використання фізичних вправ молоді, зокрема 20-30-річного віку, і потребує подальшого вивчення та удосконалення.

У даний час комерціалізація сфери різноманітних фізкультурно-оздоровчих послуг дозволяє появі різноманітних авторських програм, оцінити які складно через відсутність інформації про їх наукову основу [3].

Мета роботи: обґрунтувати та розробити методики оптимізації психофізичного стану молоді 20-30 років засобами занять фітнесом.

В результаті опрацювання джерел літератури з проблематики вивчення ролі занять силовим фітнесом на фізичний та психічний стан молоді, встановлено, що систематичні із адекватним навантаженням заняття фізичними вправами силового характеру досить позитивно впливають на фізичний розвиток, вдосконалюють силову підготовленість, розширюють

функціональні й адаптивні резерви найважливіших систем організму молоді.

Одним із напрямків модернізації системи фізичного виховання дорослого населення є ефективна організація занять за комплексними фітнес-програмами, які можуть стати основною для більш оптимального покращення їх психофізичного стану та протидії негативних наслідків, що можуть виникати у результаті обмеження кількості рухової активності та трудової діяльності.

Нами розроблено експериментальні методики силового тренування для осіб I зрілого віку з метою вдосконалення їх психофізичного стану. Для ЕГ1 чоловіків застосовували різні види вправ силової прогресії в повторно-сетовому режимі змінюючи порядок виконання вправ, для ЕГ2 додатково пропонувалося застосувати наприкінці занять вправи на розтягнення. Для ЕГ1 жінок застосовували повторно-сетовий режим тренувань із великою кількістю повторень із меншими вагами на снарядах дотримуючи силової прогресії, для ЕГ2 жінок додатково пропонувалося застосувати наприкінці занять вправи на розтягнення.

Встановлено, що за період дослідження спостерігається позитивна динаміка показників морфофункціонального фізичного стану, силової підготовленості та гнучкості, а також покращення психічних станів у всіх експериментальних групах обстежуваних.

Виявлено, що експериментальна методика, котра використовувалася у групах чоловіків була спрямована на набір маси тіла посприяла збільшенню маси тіла у обстежуваних, основному за рахунок збільшення м'язової маси, і зниження жирового її компоненту, зменшення часу відновлення ЧСС після дозованого навантаження. Особливо чітко подібна закономірність спостерігалася у ЕГ2 чоловіків, де додатково наприкінці поєднували вправи на розтягнення. Вбачаємо, що комплексне поєднання вправ силового фітнесу з вправами стретчингу більш якісно впливатиме на кількісні та якісні показники маси тіла у обстежуваних, що підтверджуються динамікою показників маси тіла та її компонентів та функціональні можливості серцево-судинної системи у чоловіків ЕГ2 та чоловіків першої ЕГ1 за період між другим та третім етапами дослідження, коли також пропонувалося виконувати вправи на розтягнення. У ЕГ жінок в результаті застосування вправ силового характеру відмічаємо зниження маси тіла, жирового її компоненту та збільшення частки м'язового компоненту, зменшення часу відновлення ЧСС після дозованого навантаження особливо у представниць ЕГ2, які на тренуваннях поєднували комплекси силових вправ з вправами зі стретчингу.

З'ясовано, що застосування різних за характером програм силового тренування поєднанні з вправами на розтягнення у в експериментальних групах позитивно вплинуло на рівень силової підготовленості й на розвиток гнучкості в експериментальних групах осіб I зрілого віку, особливо чітко у чоловіків та жінок ЕГ2 протягом всього дослідження та чоловіків та жінок ЕГ1 за період між I та II етапами дослідження.

З'ясовано, що під час перших занять силовим фітнесом у всіх групах обстеження відмічається певне погіршення стану самопочуття, активності, настрою, що пов'язане із неналежною адаптацією до тренувальних програм. Під час II і III етапів дослідження ми відмічаємо вже позитивну динаміку у показниках психічних станів від початку до закінчення тренувального заняття. Ми вбачаємо, що цьому позитивно посприяли саме використання після силового тренування вправи на розтягнення, так як відомо, що вони знижують напруження в м'язових групах, знімають в них больові відчуття, покращують самопочуття тощо.

Висновки. Встановлено, що систематичні, дозовані з адекватним навантаженням відповідно індивідуальним особливостям організму, заняття фізичними вправами силового характеру якісно впливають на морфологічні показники розвитку, вдосконалюють рівень силової підготовленості, здатні розширювати функціональні й адаптивні резерви найважливіших систем організму людей I зрілого віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 48 с.
2. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2012. 4 (20). С. 305–309 .
3. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 4. С. 45–52.

Науковий керівник кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Дубачинський О.В.