

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ

У статті розглядаються питання вивчення динаміки показників фізичного розвитку осіб зрілого віку під впливом занять з використанням тренажерних пристроїв.

Ключові слова: фізичний розвиток, особи зрілого віку, тренажерні пристрої.

The article deals with the study of the dynamics of indicators of physical development of mature individuals under the influence of training using training devices.

Keywords: physical development, mature individuals, training devices.

Сьогоднішня економічно-політична ситуація в нашій країні не сприяє створенню належних умов щодо дотримання здорового способу життя, а також досягнення суспільством необхідного рівня фізичної активності. Створення якісних умов життя, збереження і здоров'я людей дорослого віку відіграє велике значення, з метою реалізації ними свого трудового й життєвого досвіду на розбудову нашої країни. Звідси і зростають вимоги до належного фізичного розвитку й стану працездатного населення, а також з появою всеохоплюючої гіпокінезії, шкідливими звичками та негативними факторами навколишнього середовища є значним ризиком появи та розвитку багатьох захворювань на тлі зниження фізичної працездатності.

Вченими в області фітнесу, оздоровчої фізичної культури, атлетизму наголошуються тези, що регулярні із адекватними навантаженням під час занять фізичними вправами, здатні розширювати функціональні й адаптивні резерви організму людей зрілого віку [1].

Вивчення даного питання є особливо актуальним в організації занять фізичними вправами та підвищення кількості рухової активності у осіб зрілого віку. У поєднанні із іншими критеріями здорового способу життя, і є важливим значенням у включенні даної категорії населення до повсякденних занять фізичними вправами й спортом.

Застосування різних тренажерних пристроїв у практиці силового чи оздоровчого фітнесу сприяють ефективному впливу на функціональний стан організму людини, фізичний розвиток, дозволяють корегувати й підвищувати резервні можливості організму.

Систематичне застосування фізичних навантажень із застосуванням силових тренажерів сприяють вдосконаленню компонентів маси тіла, промащенню фізичного розвитку та фізичного стану, самопочуття осіб зрілого віку, зміцнюють функціональні системи нашого організму.

У нинішній час сфера надання послуг оздоровчої спрямованості та фізкультурно-спортивного характеру сприяє появі і застосуванню тренажерних пристроїв, розробці на основі їх різних авторських програм за для забезпечення ефективного впливу на організм дорослої людини, що є основою для подальшого вивчення і мати наукове обґрунтування та набуття практичного досвіду.

Мета роботи: проаналізувати зміни у фізичному розвитку дорослого населення при застосуванні засобів силового тренування з використанням тренажерних пристроїв.

Експериментальне дослідження проводилося на базі силового фітнес-клубу «Атлант» з квітня до вересня 2024 року включно. У обстеженні прийняли участь 28 осіб віком 32-40 років, які тренувалися у тренажерній залі 2-3 місяці, не користуючись послугами тренера-інструктора, володіли навичками виконання силових вправ, але невзможі правильно сформулювати програму силових тренувань з використанням різноманіття тренажерних пристроїв.

Для здійснення експериментального дослідження ми створили по дві групи чоловіків та жінок: до першої групи (ЕГ₁) ми віднесли осіб, які займалася за розробленою експериментальною методикою з використанням тренажерних пристроїв та вільних вагів для збільшення м'язового компоненту складу маси тіла (у кількості 5 жінок та 5 чоловіків); до другої групи (ЕГ₂) віднесли осіб, які займалася за методикою зниження жирового компоненту складу маси тіла з використанням тренажерних пристроїв як силового, так каріотренування (у кількості 5 жінок й 5 чоловіків). Для контролю створено дві групи по чотири жінки та чоловіків, вони тренувалися за своїми власними програмами силового тренування.

Потреба у фізичній активності визначається генетичними спадковими ознаками, і для кожного характерна своя необхідна доречна частка рухової активності, яка сприятиме нормального розвитку, забезпечить належний функціональний розвиток організму, збережеть змцнить здоров'я. З іншого боку малорухливий спосіб життя у дорослих людей, відсутність часу на природну фізичну активність викликають необхідність наукового та практичного обґрунтування нових шляхів щодо розробки, а також вдосконалення цілеспрямованих програм щодо фізичного розвитку та підтримки належного рівня фізичної активності дорослих людей.

Розроблено та запроваджено методики силового тренування для дорослого населення із використанням тренажерів та вільних вагів для збільшення м'язового компоненту маси тіла у них (силова прогресія в сето-повторному режимі з постійним змінюванням порядку виконання вправ). Для зниження жирової маси тіла у групах обстеження ми застосовували також сето-повторний режим тренувань, але з використанням значної кількості повторень, але з невеликими вагами на снарядах чи на тренажерах.

Встановлено, що методика, котра була направлена на збільшення маси тіла, посприяла цьому за рахунок як збільшення частки м'язової

маси, і також жирової маси тіла (хоча меншою мірою). Інша методика, що передбачала вплив у вигляді зменшення маси тіла, посприяла цьому, за рахунок зниження жирової маси тіла, хоча варто відмітити, що м'язова маса тіла також підвищилася.

Найвищі показники збільшення обхватів (окружностей) різних частин тіла відмічали в обстежуваних І групи, порівнюючи із показниками обстежуваних контрольної групи й ІІ групи.

Виявлено, що застосування першої методики сприяло подальшому збільшенню показника індексу маси тіла, що пов'язано із тим, що у своїй більшості особи, які за цією методикою працювали за для набору маси тіла, і це відбувалося завдяки збільшенню м'язової маси тіла.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кириченко Т. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С.156–159.
2. Скибіцька М.І. Вдосконалення фізичного стану жінок і зрілого віку засобами тренувальних занять в тренажерній залі «Hammer» : *кваліфікаційна робота рівня «магістр»*. Херсон, 2021. 50 с.

Науковий керівник



кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, старший
викладач
Хлопецький В.М.