

Козій Т.П. Реабілітаційні напрямки фітнесу для жінок середнього віку / Т.П. Козій // Теорія і практика сучасного природознавства : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. – Херсон: Вид-во ПП Вишемирський В.С., 2017. – С. 78-79.

Козій Т.П.

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Цілком очевидно, що для покращення та зміцнення психосоматичного здоров'я, вирішення актуальної проблеми надмірної ваги, профілактики природного підвищення маси тіла, попередження інволюційних змін у жінок середнього віку, необхідно рекомендувати регулярні заняття фізичними вправами, починаючи з 25 років.

Великою популярністю користуються різні тренувальні і оздоровчі програми фітнесу, але найбільш адекватними для жінок середнього віку з початковим рівнем фізичної активності є фітнес-програми функціонального тренінгу і аквааеробіки.

Функціональний тренінг (ФТ) – це новітня фітнес-програма, силове тренування за рахунок ваги власного тіла, з використанням обладнання чи без нього [3]. У роботі за програмами функціонального тренінгу активно використовуються балансуєча основа, тягові тренажери, амортизатори та м'ячі. Заняття з ФТ спрямоване на тренування витривалості, м'язової сили, координації, гнучкості та на зниження ваги тіла. ФТ націлений на розвиток глибоко лежачих м'язів-стабілізаторів, більшість з яких людина не може контролювати свідомо. Крім того, ФТ сприяє рівномірному розвитку верхніх і нижніх м'язових груп, що створює оптимальне навантаження на всю кістково-м'язову систему [5].

Функціональне тренінг проводиться за методикою кругового тренування (може використовуватися поточний метод). При складанні

комплексів «Кругове тренування» слід виходити з того, що в них повинні чергуватися вправи загального та вибіркового впливу, на різних станціях в роботу повинні залучатися різні м'язові групи з метою створення розсіяного характеру навантаження комплексу.

Таким чином, функціональний тренінг більш практичний та безпечний, порівняно з іншими видами тренінгу і тому стає найбільш популярним серед жінок, що займаються фітнесом. Його перевага полягає у відсутності зайвого навантаження на суглоби і хребет, тим самим зменшується ймовірність травмування. Програми ФТ, завдяки великому різноманіттю фізичних вправ з додатковим обладнанням і без нього, спрямовані на вирішення різних цілей та задач тренування, і широко використовуються в оздоровчих системах. Крім того, вправи ФТ підходять для людей з низьким рівнем фізичних можливостей.

Ще одним із самих популярних напрямів фітнесу серед жінок є аквааеробіка, як вид оздоровчо-рекреаційної фізичної культури, який використовує традиційні і нетрадиційні вправи, що виконуються в аеробному режимі навантаження у водному середовищі, яке, завдяки своїм властивостям, виконує роль природного багатофункціонального тренажера з метою відновлення і збереження здоров'я. Численні наукові дослідження показали більш високий оздоровчий ефект аквааеробіки при профілактиці та лікуванні різних захворювань, на відміну від інших видів фітнесу [1, 2].

Програми аквааеробіки складаються відповідно до рівня загальної фізичної підготовки. В комплекси входять обов'язково вправи аеробної та силової спрямованості, з використанням ваги власного тіла та спеціального спортивного обладнання.

Для розуміння впливу аквааеробіки на організм і правильного її застосування необхідно знати специфічні особливості виконання фізичних вправ у воді. У воді людина перебуває в стані гідростатичної невагомості. Це розвантажує опорно-руховий апарат від тиску на нього ваги тіла, сприяє збільшенню рухливості зчленувань тулуба і кінцівок, активізації циркуляції

рідини в суглобах, зменшуючи розміри застійних явищ. Робота м'язів при відсутності твердої опори сприяє більш тривалому збереженню епіфізарних хрящів в кістках кінцівок [4]. Вода, подразнюючи весь комплекс рецепторів тіла, впливає на нервові центри і тонізує нервову систему, забезпечуючи на весь день відчуття бадьорості і підвищуючи працездатність. Крім того, вода виконує і релаксуючу функцію: вона допомагає зняти м'язову і нервову напругу, а також покращує настрій і знімає стрес. Тому, можна говорити, що заняття у воді зміцнюють нервову систему.

На поверхню тіла, зануреного у воду, діє гідростатичний тиск. Одним з наслідків гідростатичного тиску є велике навантаження на грудну клітку при вдиху і на дихальні м'язи при форсованому видиху у воду. Це стимулює розвиток дихальних м'язів, збільшення рухливості грудної клітини, її розмірів і життєвої ємності легень. Під впливом занять аквааеробікою відбуваються позитивні морфо-функціональні зрушення у серцево-судинній системі: збільшуються сила і об'єм міокарда, відмічається зменшення частоти серцевих скорочень у спокої, значно зростає систолічний об'єм серця. Тиск води на підшкірне венозне русло, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла - все це сприяє притоку крові до серця і в цілому істотно полегшує його роботу. Особам, які мають варикозне розширення вен, заняття у воді дозволяють поліпшити циркуляцію крові в організмі, збільшити відтік венозної крові [1]. Тому заняття аквааеробікою при відповідному дозуванні допустимі для кардіологічних хворих і можуть застосовуватися як один із засобів зміцнення серцево-судинної системи [2]. Але особливо популярні заняття аквааеробікою у вагітних жінок, які дозволяють розвантажити хребет, що відчуває величезне навантаження, особливо в останній триместр вагітності. Крім того, вони надають сприятливий вплив на надзвичайно вразливу в такому стані нервову систему. Також аквааеробіка має загартувальний ефект, що дозволить майбутнім мамам не хворіти, а це особливо важливо під час виношування дитини. Є

важливим і той факт, що аквааеробіка - самий малотравматичний вид фітнесу.

Висновки: Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу обумовлений активізацією найважливіх функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартування. Функціональний тренінг впливає на оптимальне функціонування організму людини в цілому, а не тільки його окремих частин або фізичних параметрів. Основний принцип функціонального тренінгу – адаптація до навантажень, які визначають появу функціональної сили, гнучкості, стабільності, рівноваги та координації.

Література:

1. Александрова Р.В. Исследование влияния упражнений на сердечно-сосудистую систему женщин 18-35 лет в условиях глубокого бассейна : результаты поискового эксперимента / Р.В. Александрова // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – С. 84-89.
2. Галева О.Б. Гидроаэробика как средство оздоровительной тренировки женщин 18-28 лет / О.Б. Галеева // Проблемы развития физической культуры и спорта в условиях Сибири и Крайнего Севера : сб. научн. статей. – Омск, 1995. – С. 62-64.
3. Смирнов Д.И. Фитнес для умных / Дмитрий Смирнов. – М. : Эскимо 2011. – 464 с.
4. Шибалкина М.Г. Занятия гидроаэробикой с женщинами зрелого возраста : учебное пособие / М.Г. Шибалкина. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 25 с.
5. Мирошников А.Б. Методология функционального тренинга // Персональный сайт Рината Хисьямова. – 2013 (Электронный ресурс). URL:<http://www.khisyamov.ru/lib/artictes/1188/>

