

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ІВАНОВ І. В., к. фіз. вих., доцент кафедри танцювальних видів спорту, фітнесу і гімнастики

ГОВСІЄВИЧ А. Г.

Харківська державна академія фізичної культури

ПОБУДОВА ФІТНЕС-ПРОГРАМ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК І ЗРІЛОГО ВІКУ (21-35 РОКІВ)

Анотація. У статті викладено матеріал щодо доцільності проведення функціонального тренування з жінками.

Ключові слова: функціональне тренування, оздоровча фізична культура, фітнес.

Вступ. В останні роки функціональні тренування набувають все більшої популярності. Вони спрямовані на розвитку всіх груп м'язів, витривалості, сили, швидкості і гнучкості, координації (Гуськов С.І., 2007). У зв'язку з тим, що функціональне тренування є відносно новим видом фітнесу, певних алгоритмів побудови фітнес тренувань з урахуванням морфо-функціональних та вікових особливостей жінок першого зрілого віку виявлено не було.

Оздоровча фізична культура – вид занять фізичною культурою направлений на підтримку та підвищення рівня фізичного і психічного стану людини до величин, які гарантують стабільне здоров'я. З цього виходить, що основною метою оздоровчої фізичної культури є збереження здоров'я займаючихся (Адамова І.В., 2000). Основною метою фітнес тренування, як виду оздоровчої фізичної культури, є підтримання та підвищення рівня фізичного здоров'я людини. Основою оздоровчого фітнесу є функціональне тренування. Таким чином, розвиток методики створення програм функціонального тренування є важливою складовою діяльності задля збереженню здоров'я (Уилмор Дж. Х., 2007).

Функціональне тренування – це комплекс засобів і методів, спрямований на всебічний розвиток тіла, аби максимально адаптувати його до навколишніх умов життя (Михайлова М.С., 2002). Головним принципом заняття вважається, задіяти та активізувати більшу кількість м'язів одночасно, використовуючи багатосуглобні вправи, а також, видозмінюючи повсякденні рухи, навчити тіло швидко реагувати на зміну положення в просторі, виконуючи як динамічні, так і статичні вправи. Під час побудови фітнес тренування вправи підбираються так, щоб задіяти велику кількість м'язів-стабілізаторів, які на більшості інших занять не працюють або працюють не ефективно. Саме вони відповідають за рівновагу, баланс, гнучкість, впевненість рухів та координацію (Мурахов І.В., 2003). Окрім того, функціональне тренування забезпечує оптимальне навантаження на скелет і зв'язки. Відсутність перенапруження в хребті та суглобах знижує ймовірність травм, що виникають внаслідок неприродного положення тіла під час тренувань. На заняттях опрацьовуються всі частини тіла і покращується взаємодія між ними. Заняття проходять у високому темпі, але при цьому багато уваги приділяється правильній техніці виконання вправи (Гуськов С.І., 2007).

Функціональні фітнес тренування є ефективним видом тренувань для жінок будь-якого віку, але саме у період першого зрілого віку можливо досягти максимально гарних результатів (Круцевич Т.Ю., 2003). Це зумовлюється великою кількістю показників, головними з яких є те, що першому зрілому віку притаманне найвище значення фізичної працездатності і підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності і найвищі показники репродуктивності (Круцевич Т.Ю., 2003). У тренуваних жінок можливості серця, легень і інших органів значно більші, завдяки чому фізичне навантаження переноситься ними легше, викликає менші зміни в організмі, а період відновлення після навантажень значно коротший (Уилмор Дж. Х., 2007).

Головними засобами функціонального фітнес тренування є природні рухи, які можуть допомогти жінці у рішенні побутових проблем. Але слід зазначити, що для не підготовлених жінок, такого виду тренування будуть важкими, через високу інтенсивність навантаження. Тому більш сприятливо починати займатися функціональним тренуванням на середньому або високому рівні підготовки (Едвард Т. Хоули, 2000).

Мета дослідження – обґрунтувати методику побудови фітнес-програм функціонального тренування з жінками першого зрілого віку (21–35 років).

Завдання досліджень:

1. Теоретично обґрунтувати напрямки розвитку оздоровчого тренування з жінками першого зрілого віку (21–35 років).

2. Дати характеристику функціонального тренування, як основи оздоровчого тренування жінок першого зрілого віку (21–35 років).

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів.

Результати дослідження. Досліджені нами матеріали показали, що проблема побудови функціонального тренування жінок I зрілого віку на даний момент є. Це зумовлено нещодавнім проявом функціонального тренування на теренах нашої держави, попитом на цей фітнес – напрямом серед українських фітнес клубів. Саме урахування функціонального стану займаючихся, може вплинути на якість та швидкість досягнення позитивного результату тренування. Також, важливо зазначити, що не було виявлено єдиного алгоритму побудови функціонального тренування з жінками, ураховуючи функціональний стан займаючихся для оптимізації тренувального заняття.

Висновки з даного дослідження. Проаналізувавши літературні джерела та документи, ми зробили висновок, що функціональне тренування є універсальним видом фізичного вдосконалення для жінок. А правильно складене тренування, ураховуючи функціональний стан займаючихся є джерелом безпечного та швидкого досягнення результатів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть включати визначення рівня функціонального стану жінок першого зрілого віку (21–35 років), використовуючи сучасний прилад «Кардіолаб» на базі проблемної науково-дослідної лабораторії Харківської державної академії фізичної культури, експрес-діагностику функціональної підготовленості займаючихся та аналіз електрокардіосигналів, записаних з використанням портативних кардіографів Кардіолаб та діагностика дихальної системи за допомогою приладу «Спіроком».

Список використаної літератури:

1. Гуськов С.И. *Новые виды физической активности женщин – веление времени* : [учебное пособие] / С.И Гуськов, Е.И. Дегтярева . – М. : Теория и практика физической культуры, 2007. – 256 с.

2. Дмитрієва Н.В, *Індивідуальне здоров'я і поліпараметрична діагностика функціональних станів організму* : [навчальний посібник] / Н.В. Дмитрієва, О.С. Глазачев. – М.: Горизон, 2007. – 378 с.

3. Круцевич Т.Ю *Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення* : [монографія] / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 391 с.

4. Михайлова М.С. *Корекція форм і маси тела жєницин першого зрєлого вєзраста с помощью индивидуальных фитнес – программ* : [монографія] / М.С. Михайлова. – К. : Студент наука і спорт у ХХІ сторіччі, 2002. – 179 с.

5. Муравов И.В. *Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды*: [монографія] / И.В. Муравов. – К. : Здоров'я, 2003. – 189 с.

6. Уилмор Дж. Х. *Физиология спорта и двигательной активности* [учебное пособие] / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 2007. – 502 с.

7. Эдвард Т. Хоули *Оздоровительный фитнес* : [учебное пособие] / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 355 с.