

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Л. В. Новакова, М. В. Ващук

*Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

У статті йдеться про роль методики викладання оздоровчого фітнесу, що прямо пов'язана з покращенням фізичного, морального та духовного стану людини.

METHODS OF TEACHING HEALTHY FITNESS IN DISEASES OF THE LOCOMOTIVE SYSTEM

L. V. Novakova, M. V. Vashchuk

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

The article talks about the role of the method of teaching healthy fitness, which is directly related to the improvement of the physical, moral and spiritual state of a person.

Вступ. У різних ситуаціях людині доводиться докласти фізичних зусиль, реагувати на зміни зовнішніх умов. Ефективність цих процесів значною мірою залежить від рівня рухової активності. Організм людини володіє чудовою властивістю пристосовуватися до впливу подразників, що багаторазово повторюється, викликаних фізичними вправами, і не тільки пристосовуватися, а й «накопичувати сили» [1], підвищувати руховий потенціал, відповідати на ці впливи та подразники функціональними перебудовами, мати як красу статури, так і здоров'я, високу працездатність, гарний настрій. Отже, головний секрет довголіття – у формуванні переконань у необхідності занять фізичними вправами та реалізації їх на практиці.

Основна частина. Досить актуальним є питання щодо вікових змін у кісткових м'язах, суглобах, що характеризуються зміною рухової активності, погіршенням фізичних якостей. Ці зміни супроводжуються атрофією м'язів, заміщенням м'язових волокон сполучною тканиною, зменшенням кровопостачання, погіршенням метаболічних процесів в організмі людини. Вікова деформація хребців і стоншення міжхребцевих дисків призводять до розвитку остеохондрозів та радикулітів. У суглобах відзначають

деструктивні зміни хряща, огрубіння синовіальної сумки, зменшення синовіальної рідини та зниження еластичності зв'язок [2]. Усе це сприяє виникненню артритів, артрозів, зменшенню рухомості в суглобах, появі болю в суглобах, розриву зв'язок.

Усі наведені зміни посилюються обмеженням рухової активності, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, стресами, забрудненням довкілля, що робить актуальним завдання пошуку нових форм збільшення рухової активності населення.

Пріоритетним напрямком фізичної культури є зміцнення здоров'я населення. Сьогодні він характеризується бурхливим збільшенням кількості різноманітних форм занять фізичними вправами. Серед них досить поширений в останні роки так званий оздоровчий фітнес. У перекладі з англійської мови слово «фітнес (fitness)» означає придатність, відповідність.

У цьому аспекті фітнес відображає здатність вести без шкоди для здоров'я досить активну побутову та професійну діяльність.

З робіт Д. Аукстер, Ж. Руфеч, С. Хейттинга, Д. Уайдера відомо, що свій початок фітнес бере у США, де у 80-х роках ХХ століття було зроблено спробу глибокого вивчення стану здоров'я населення, оцінки ступеня його рухової активності та визначення їх взаємозв'язків, а також можливостей реалізації

фізичних кондицій у повсякденній побутовій і професійній діяльності.

Згідно з визначенням, наведеним у Законі України «Про фізичну культуру та спорт», фізична культура спрямована на забезпечення рухової активності людей для їх гармонійного, насамперед фізичного, розвитку і ведення здорового способу життя, що вказує на виняткову значущість фізичної активності в житті людей. Термін «фітнес», на думку ряду вчених, має конкретніший зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає наявність фізичної, психічної та емоційної стійкості. У ряді наукових джерел вказано, що поняття «фітнес» інтегрує в собі сукупність засобів, що забезпечують формування індивідуального рівня здоров'я через вироблення мотивації до ведення здорового способу життя та формування культури здоров'я [3], включаючи раціональне харчування, різнобічний фізичний розвиток людини, активну життєву позицію. Значення фітнесу, згідно з висновками В. Г. Байер, полягає в широкому охопленні різних сторін життєдіяльності та позитивному впливі на «...якість життя, самопочуття, настрої, діапазон знань та умінь, зовнішній вигляд, наявність необхідного іміджу, ступінь стійкості до захворювань, потенційну можливість довголіття; стан людини, який включає показники функціональних можливостей, фізичний розвиток рухового досвіду, повсякденної побутової та професійної активності; соціальну сферу діяльності особистості, що може характеризуватись: підвищенням продуктивності праці, задоволеністю виробничою діяльністю, зниженням ступеня травматизму та витрат на медичне обслуговування, зміцненням сімейних та колективних взаємовідносин, життєвої впевненості та усвідомленістю самореалізації» [4].

Перелічені характеристики певною мірою уподібнюють фітнес іншим відомим оздоровчим системам. Тут вони загалом в єдності визначають специфіку системи психофізичного вдосконалення.

Основу спеціальних знань для інструктора з фітнесу становлять анатомія, фізіологія та кінезіологія. Відповідно до них, виконання будь-якої фізичної роботи пов'язане з явною або прихованою реакцією організму, в основі якої лежать певні механізми, що описуються або вимірювані конкретними параметрами.

Для фітнес-системи комплекс функціональних реакцій пов'язаний передусім із серцево-судинною і дихальною системами та опорно-руховим апаратом.

Систему «Фітнес-стиль», розроблену за принципом комплексно-комбінованого заняття оздоровчо-розвивальної спрямованості, можна рекомендувати особам, які мають надмірну масу тіла та захворювання опорно-рухового апарату, з метою поліпшення фізичного стану, або фізичної кондиції.

Отримані результати дослідження дозволили сформулювати такі практичні рекомендації:

1. У заняттях гімнастикою оздоровчого спрямування слід використовувати дихальні вправи та розвивати здібності до концентрації уваги.

2. Тренування не повинно бути енергоємним, оскільки великі енерговитрати значно зменшують вуглеводні запаси організму, а це призводить до підвищення апетиту після занятя.

3. Тренування можна назвати оздоровчим, якщо воно проходить на позитивному психоемоційному фоні, сприяє зняттю стресів та розслаблює психіку, викликаючи стан умиротворення і комфорту.

4. Тільки комплексний вплив навантаження приводить до вдосконалення фізичних якостей та рухових функцій.

5. В аеробіці під час виконання рухів слід дотримуватися правильної техніки, що загалом полягає у вимозі виключити «перерозгинання» та «перенапруження».

6. Позитивний ефект від шейпінгових занять не можливий без поєднання фізичних вправ із раціональним харчуванням.

7. В атлетичній гімнастиці вправи силового спрямування обов'язково повинні поєднуватися з вправами на розтягування тих самих груп м'язів та доповнюватися вправами на розслаблення, рухами на точність і спритність.

8. Ізотонічне тренування необхідно планувати в окремі дні від аеробного або того ж дня, але після нього.

Висновки. Отже, існує розмаїття видів та напрямків фітнесу дозволяє легко вибрати відповідну активність. Але перед тим як остаточно визначитися, потрібно врахувати кілька факторів, першочерговим з яких є стан здоров'я. Необхідно пройти обстеження у лікувальному закладі та проконсультуватися з лікарем, щоб врахувати протипоказання і виключити можливість негативних наслідків для організму. Незалежно від типу фітнесу тренування допоможуть скоригувати форму тіла, прокачати мускулатуру, підвищити життєвий тонус і покращити настрої.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Корносенко О. К. Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» / О. К. Корносенко, П. В. Хоменко. – Полтава, 2016.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія / М. М. Василенко. – К. : Центр навчальної літератури, 2018. – 495 с.
3. Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки : навч. посіб. / за заг. ред. А. В. Огністого. – Тернопіль : СМТ «ТАЙП», 2015. – 230 с.
4. Опришко Н. О. Сучасні оздоровчі фітнес-програми для студентів : метод. рек. для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н. О. Опришко. – Тернопіль : ТНЕУ, 2016. – 48 с.

Отримано 02.02.23