

Жмак А., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ З ЧОЛОВІКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

Регулярна фізична активність людини, сприяє формуванню у нього здорового способу життя. Даний факт диктує необхідність до стимулювання регулярної та систематичної фізичної активності, різних вікових категорій тих, хто тренуються. Пріоритетними стають дослідження можливостей організму, при використанні тривалих фізичних тренувань різних категорій тих, хто займаються [3]. У вітчизняній і зарубіжній практиці активно використовуються загально-оздоровчі та загально-зміцнюючі тренування аеробного, силового характеру, заняття розтяжкою і відновлювальні тренування для чоловіків і жінок на майданчиках сучасних фітнес центрів. Саме на цій платформі (фітнес клуби) почала розгортатися динаміка оздоровчої фізичної культури [5].

У зв'язку з індивідуальними особливостями організму тих, хто займається, були розроблені різноманітні напрямки фізичних тренувань. Професійні тренери, проводять заняття на найвищому рівні, використовуючи постійно розвиваючи теоретичну і практичну наукову базу в цій галузі [2].

Предметом особливої уваги виступає реалізація фізичних тренувань у чоловіків у віці 25–40 років, як найбільш високого потенціалу розвитку суспільства, його економічного та соціального розвитку. Саме в цьому віці, динаміка ожиріння чоловіків і гіпертонії найвища, що негативно позначається на їхньому стані здоров'я і продуктивності праці. Важливо також, що частота цих захворювань стала помітно збільшуватися серед осіб молодого віку.

Сучасною адаптивною фізичною культурою доведено, що у фізично активних осіб знижений рівень ризику формування ішемічної хвороби серця [4]. Ці дані і численні практичні дослідження кардіопротекторних механізмів достовірно свідчать про те, що регулярна фізична активність навіть помірної інтенсивності, знижує ризик серцево-судинних захворювань. З вище сказаного випливає, що фізична пасивність є основним фактором виникнення ризику ішемічної хвороби серця.

При недостатній руховій активності, в організмі чоловіків ми можемо спостерігати різного роду зміни. У сучасному суспільстві, в зв'язку з тим, що комп'ютерні технології та автоматизація набирають все більших обертів, серед чоловіків все частіше стала виявлятися знижена рухова активність під назвою гіподинамія. Недолік руху і фізичної активності спричинив за собою ряд серйозних захворювань і зниження загальної працездатності чоловічого населення. Ці фактори підкріпилися ще й не здоровим харчуванням, поганою екологією і стресовими навантаженнями. Істотно загострилися скарги на різні

захворювання, пов'язані з серцево-судинною системою. У зв'язку з малорухомим способом життя ожиріння і гіпертонія впевнено лідирують в ряді інших рецидивних станів чоловіків [1].

Велику популярність серед чоловіків у фітнес клубах, мають силові тренування в тренажерному залі. Силові тренування або тренування з обтяженням (анаеробні навантаження) залежать від здатності організму виробляти енергію без використання кисню. Вона являє собою почергове виконання вправ з чітко регламентованим обтяженням і паузами відпочинку. Найчастіше ці заняття проходять в тренажерному залі з силовим обладнанням за часом від 20 хв до 60 хв (включають в себе силові станції або тренажери і вільні ваги у вигляді штанг, гантелей, вільного малого обладнання); заняття на розтягування включають в себе (Stretch, pilates, yoga) і спрямовані на еластичність і гнучкість тих, хто займається. Основний акцент лягає на розтягування м'язів і сполучних утворень тих, хто займається [3].

Зі спостережень та аналізу літературних джерел випливає висновок про те, що регулярна фізична активність вносить найважливіший внесок у реалізацію первинного і вторинного комплексу заходів по запобіганню серцево судинних захворювань і тісно пов'язана зі зниженням ризику передчасної смерті.

Література

1. Апайчев А. Современные подходы к дозированию нагрузки для мужчин зрелого возраста с использованием средств «Outdoor activity» / Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2014. Вип. 15. С. 48–53.
2. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Жамардїй В. Динаміка фізичного розвитку студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2019, № 3 (87). С. 222–233.
4. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
5. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.