

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ОПОРНО- РУХОВИЙ АППАРАТ

Ігор Бейгул, к.фіз.вих., доцент Олена Бейгул, к.фіз.вих., доцент

*Дніпровський державний технічний університет
Кам'янське, Україна*

Вступ. У сучасних умовах соціально-економічних і політичних перетворень у державі особливого значення набувають питання зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини, формування здорового способу життя. Вирішальним чинником зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої людини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я.

Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Оздоровчий фітнес є дуже популярною формою оздоровлення населення багатьох країн світу. В останні десятиліття фітнес активно розвивається і в Україні. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок [2; 5].

Поняття фітнесу за змістом не тотожне поняттю «фізична культура», адже фітнес поєднує в собі не лише велику кількість видів фізичної активності, а й раціональне харчування, психоемоційну саморегуляцію, профілактику захворювань та інші чинники здорового способу життя (ЗСЖ). Узагальнено «фітнес» – це міра збалансованості фізичного, психічного і соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення оптимального функціонування усіх органів і систем організму без надмірного психічного і фізичного напруження. Разом з тим, фітнес – це спосіб життя, що допомагає забезпечити повноцінне життя з високим рівнем фізичного і ментального здоров'я та бути в стані гармонії з навколишнім світом [3; 4].

Мета дослідження – дослідити вплив оздоровчого фітнесу на опорно-руховий апарат тих, хто займається.

Матеріал і методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Заняття оздоровчим фітнесом має позитивний вплив на активну частину рухового апарату людини, тобто на м'язову масу, яка у жінок становить 33-35 % від ваги тіла, у чоловіків – 42 %. За відсутності навантаження (або при необґрунтовано зниженому навантаженні) м'язи швидко зменшуються в об'ємі, стають слабкішими, капіляри їх звужуються, волокна стають тоншими, з чого можна зробити висновок, що гіподинамія негативно діє і на м'язи [3].

За помірних навантажень м'язовий апарат зміцнюється, поліпшується його кровопостачання, в роботу вступають резервні капіляри. Якщо

навантаження протягом певного періоду часу було надмірним, то доцільно його знижувати поступово, щоб у м'язах не виникало небажаних явищ.

Важливе значення має наявність у процесі тренування оздоровчим фітнесом статичних або динамічних елементів. Вправи з переважанням статичних елементів сприяють різкому збільшенню об'єму та маси м'язів. Міофібрили (скоротливий апарат) у м'язовому волокні набувають пухкої структури, тривале скорочення м'язових пучків ускладнює внутрішньо-органний кровообіг, посилено розвивається вузькопетлиста, з неоднаковим просвітом, капілярна мережа.

Під час навантажень переважно динамічного характеру, вага та об'єм м'язів збільшуються значно меншою мірою, відбувається подовження м'язової частини та вкорочення сухожильної. Чергування скорочень і розслаблень м'язів не порушує кровообігу, кількість капілярів збільшується, хід їх залишається більш прямолінійним. Кількість нервових волокон у м'язах, що виконують роботу динамічного характеру, перевищує їхню кількість у м'язах, що виконують переважно статичне навантаження, у 4-5 разів. Відповідно, контакт нервових волокон із м'язом збільшується, що забезпечує краще надходження нервових імпульсів у м'яз [4].

Слід розглянути ще один важливий результат систематичних занять вправами тренувального характеру, що позитивно впливає на стан здоров'я. Йдеться про позитивний вплив на кісткову систему тих, хто займається. Вченими [3; 4] доведено, що кісткова тканина постійно оновлюється, цей процес цілком природний для здорового організму. У період дитинства та юності кістки нарощують свою максимальну щільність, а потім, за кілька років, починається щорічна втрата кісткової маси – по 1% на рік від загальної кісткової маси, у жінок після менопаузи ці втрати зростають до 2-3% щорічно, а оскільки з віком нова тканина утворюється все повільніше, а стара втрачається швидше, кістки стоншуються, стають крихкими.

Відомо, що регулярні фізичні вправи не тільки запобігають зазначеним втратам, а й сприяють збільшенню щільності кісток (за умови правильного способу життя та повноцінного харчування). Зрозуміло, віковий критерій є одним з основоположних при підборі відповідного фізичного навантаження, однак, про повне його виключення з подальшим переходом до малорухливого способу життя тільки через похилий вік не може йти й мови.

Заняття оздоровчим фітнесом будують таким чином, щоб ті, хто займається, отримували адекватне навантаження, що відповідає рівню їхньої підготовленості; водночас у структурі тренування має простежуватися спрямованість на гармонійний розвиток основних м'язових груп.

Не підлягає сумніву факт позитивного впливу аеробних вправ на стан здоров'я тих, хто займається (такі заняття сприяють зняттю втоми, підвищенню опірності організму інфекціям, омолодженню клітин і тканин організму тощо). У процесі занять оздоровчим фітнесом розвивається така життєво важлива фізична якість як сила різних м'язових груп, а виконання аеробних вправ тривалістю до 40 хвилин сприяє розвитку витривалості. Опрацювання окремих суглобів збільшує їхню рухливість, а різноманітні за формою вправи

розвивають спритність і координацію рухів [1].

Висновки. Таким чином, систематичні заняття оздоровчим фітнесом дають змогу набути гарного самопочуття, поліпшити фізичне та психічне здоров'я, чинять естетичний вплив на тих, хто займається. Саме завдяки цьому оздоровчий фітнес інтенсивно розвивається і набуває дедалі більшої популярності у людей різних вікових категорій і різного рівня фізичної підготовленості.

Список використаної літератури.

1. Андреева Р. І., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Гузар В. М. Ефективність методики розвитку фізичних якостей жінок молодого віку засобами фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 11(143). С. 21–25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).05)
2. Бейгул І. О., Бейгул (Шишкіна) О. М. Застосування кругового тренування в оздоровчому фітнесі. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали VI Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 26 жовтня 2023 р.) / Відповід. ред.: Т.М. Булгакова. Київ. 2023. С. 79–80.
3. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2022. 297 с.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів: «Фест-Прінт». 2020. 139с.
5. Шишкіна О., Бейгул І., Муллагільдіна А. Вплив занять різними видами фітнесу з урахуванням оваріально-менструального циклу на психофізичний стан молодих жінок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №6(74). С. 51–56. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2019-6.008>.