

О. А. Колос
О. А Чхань
Д. Г. Кулик
Д. В. Лайтер

СИЛОВИЙ ФІТНЕС, ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У тезах висвітлено проблему розвитку фізичних якостей жінок першого періоду зрілого віку засобами силового фітнесу. Обґрунтовано доцільність використання силових фітнес-програм як ефективної оздоровчої технології підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості та функціонального стану організму жінок. Проаналізовано вплив систематичних занять силовим фітнесом на розвиток м'язової сили, витривалості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та координації рухів. Встановлено позитивний вплив силових навантажень на морфофункціональні показники організму та психоемоційний стан жінок

Ключові слова: силовий фітнес, фізичні якості, жінки першого періоду зрілого віку, фізична підготовленість, оздоровча фізична культура.

Abstract

The theses highlight the problem of developing the physical qualities of women in the first period of adulthood using strength fitness. The feasibility of using strength fitness programs as an effective health technology for increasing the level of motor activity, physical fitness and functional state of women is substantiated. The impact of systematic strength fitness classes on the development of muscle strength, endurance, speed-strength abilities, flexibility and coordination of movements is analyzed. The positive impact of strength loads on morphofunctional indicators of factors and the psycho-emotional state of women is established.

Keywords: strength fitness, physical qualities, women in the first period of maturity, physical fitness, health physical culture.

Вступ

Збереження та зміцнення здоров'я жіночого населення є одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасної фізичної культури та оздоровчої діяльності. Умови урбанізації, зниження рівня рухової активності, гіподинамія та зростання психоемоційних навантажень зумовлюють погіршення фізичного стану жінок зрілого віку [1]. У зв'язку з цим актуальним є впровадження ефективних форм рухової активності, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму.

Основний виклад матеріалу

Серед сучасних оздоровчих технологій особливе місце посідає силовий фітнес, який поєднує вправи силового, функціонального та кондиційного спрямування. Його використання забезпечує комплексний вплив на фізичний розвиток, корекцію складу тіла та підвищення рівня працездатності жінок [2].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що систематичні заняття силовим фітнесом сприяють підвищенню рівня розвитку провідних фізичних якостей жінок. Використання дозованих силових навантажень забезпечує зростання показників м'язової сили та силової витривалості, розвиток швидкісно-силових здібностей, покращення гнучкості та координації рухів [3]. Силові тренування активізують адаптаційні механізми організму, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, оптимізації обмінних процесів і нормалізації компонентного складу тіла. Встановлено також позитивний вплив занять силовим фітнесом на психоемоційний стан та рівень загальної працездатності жінок.

Ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від індивідуалізації фізичних навантажень з урахуванням вікових, морфофункціональних і соматотипологічних особливостей організму.

Висновки

Силовий фітнес є ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей жінок першого періоду зрілого віку. Систематичне застосування силових вправ у поєднанні з функціональними та аеробними компонентами сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню морфофункціонального стану організму та зміцненню здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні оптимальних параметрів тренувальних навантажень і визначенні довготривалого впливу програм силового фітнесу на фізичний стан жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2017.
2. Булатова М.М. Фітнес та рекреація у системі оздоровчої фізичної культури. – К., 2020.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К.: Олімпійська література, 2015.

Колос Олена Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Чхань Аліна Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, E-mail: 44xanalina@gmail.com

Кулик Денис Григорович – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, E-mail: m3barsa@gmail.com

Лайтер Дмитро Валентинович – студент Вінницького національного технічного університету, ФІТА, гр. 1АКІТР-24б, Вінниця, E-mail: dimanworkout7@gmail.com

Kolos Olena Anatolivna – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Chkhan Alina A. - senior lecturer at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, E-mail: 44xanalina@gmail.com

Kulyk Denys Grygorovych – the teacher of physical training departure, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, E-mail: m3barsa@gmail.com

Layter Dmytro Valentynovych – student Vinnyts'koho natsional'noho tekhnichnoho universytetu, FIITA, hr. 1AKITR-24b, Vinnytsya, E-mail: dimanworkout7@gmail.com