

УДК 796.412

Бурка О.М.¹, Кулик К.А.²

¹ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-218 НУ «Запорізька політехніка»

КАРДІОТРЕНУВАННЯ ЯК ЧАСТИНА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Кардіотренування – це інтенсивні заняття з мінімальними зусиллями; рухова активність, що має позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну систему. Паралельно активізується метаболізм, що забезпечує зміни в процесі обміну речовин, зокрема жирів. високоінтенсивні тренування з докладанням мінімальних зусиль. Прикладами кардіотренувань є біг, плавання, хокей, ходьба тощо.

Окрім зазначених фізіологічних зсувів, відбуваються біохімічні зміни: підвищення виділення соматотропу, тестостерону, та зниження вироблення інсуліну. Також збільшується кількість адреналіну, ендорфіну, серотоніну, допаміну.

Сьогодні кардіотренування істотно змінились та стали частиною системи фізкультурно-оздоровчих технологій. Поєднання такого навантаження з вже існуючими ФОТ призвели до виникнення гібридних технологій.

Кардіотренування – найбільш розроблений, стійкий ФОТ-гібрид, із чітко регламентованою системою, що складається із гімнастичних вправ, елементів аеробіки та їх модифікацій. В системі оздоровчих технологій їх використовують для розвитку витривалості, підвищення можливостей серцево-судинної та дихальної системи, активізації обміну речовин, підвищення рівня здоров'я.

До цих ФОТ-гібридів належать:

- аеробіка – елементи циклічних видів спорту, спрямованих на підвищення витривалості, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем;
- аеробна гімнастика – елементи гімнастики та танців, виконується під музику, без пауз для відпочинку;
- аерофітнес – симбіоз елементів аеробіки, каланетики, стретчингу та шейпінгу;
- джогінг – вид повільного бігу;
- кенгуру-аеробіка – виконання переважно циклічних рухів (зокрема ходьби та бігу) у спеціальному взутті з прикріпленими до підшви пружними пластинами;
- сайклінг (сайкл, спінінг) – високоінтенсивне кардіотренування на велотренажері;

- скіппінг – виконання стрибків, акробатичних та танцювальних елементів з однією або двома скакалками;
- слайд-аеробіка – вправи з елементами ковзанярського спорту;
- слім-джим – поєднання елементів аеробіки, хореографії, каланетики і бодібілдингу;
- степ-аеробіка – виконання вправ з обов'язковим використанням рухів руками на степ-платформі;
- фіт мікс – поєднання різних видів ФОТ, найчастіше дихальних вправ з йоги, елементів з аеробіки, пілатесу, фіт-боксу.

Кардіотренування обмежуються за будь-яких патологіях серця. Ураження суглобів, травми ребер, складні переломи кінцівок є обмежувальними факторами при виборі занять.

Вважаємо, що створення та впровадження подібних гібридних фізкультурно-оздоровчих технологій є ефективним напрямом підвищення рівня здоров'я різних груп населення в Україні, а існуюча різноманітність занять є фактором, що забезпечить привабливість та дієвість рухової активності, як компоненту здорового способу життя.