

УДК 615.8:612.01-054.25

Попазова М.М.¹ Мирна А.І.²

¹студ. гр. УФКС-211сп «Запорізька політехніка»

²канд.мед.наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІВЧАТ 17-20 РОКІВ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА

Фізична активність, здоровий спосіб життя, підтягнуте красиве тіло – те, що робить нас впевненими в завтрашньому дні. Мільйони людей проводять час в тренажерних залах, стежать за своїм харчуванням і скидають зайву вагу: фітнес не просто став для багатьох модною пошестю, а й перетворився в нагальну потребу, дав можливість зробити своє життя повноцінним і енергійним. Люди, які не мають можливості відвідувати тренажерний зал, облаштовують в себе вдома спортивний куточок для фізичних занять.

Фітнес – не просто фізкультура або фізичні навантаження, це ціла філософія існування, яка органічно поєднує в собі заняття спортом, активний спосіб життя, правильне харчування і здоровий оптимізм. Це плід багаторічних практичних напрацювань фахівців, який втілений в спеціальних тренувальних програмах, складених для зміцнення здоров'я і духу. Основне завдання фітнесу – не досягнення спортивних показників, а зробити життя людини повноцінним, радісним і здоровим.

Надлишкова маса тіла – це захворювання обміну речовин яке з'являється після метаболічних змін в організмі людини, це призводить до накопичення жирової тканини.

Надлишкова маса тіла у жінок зустрічається частіше, чим у чоловіків.

У дівчат 17–20 років дана проблема є актуальною, так як для деяких із характерним є малорухливий спосіб життя.

Будь-які фітнес-вправи можна розбити на такі групи: вправи для стегон; вправи для сідниць; вправи для талії; вправи для м'язів грудей і плечей; вправи для м'язів спини і м'язів черевного преса.

Метою даної роботи є перевірити ефективність комплексу фізичної реабілітації з використанням фітнес програми у дівчат 17–20 років з надлишковою масою тіла.

Завдання дослідження: вивчити і узагальнити літературні дані; підібрати методи для дослідження; розробити реабілітаційну фітнес програму; аналізувати результати обстеження.

Для дослідження були відібрані 20 дівчат у віці 17–20 років надлишковою масою тіла.

На початку та наприкінці дослідження було проведене обстеження індексу маси тіла, ЧСС, ЧДР.

Індекс маси тіла (ІМТ) – це розрахункова величина, яка дозволяє орієнтовно оцінити ступінь відповідності маси людини та її зросту. Таке співвідношення може дати інформацію проте, чи є маса недостатньою, нормальною, надмірною.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – фізіологічний показник нормального ритму серцебиття, який широко використовується в медичній та спортивній практиці. Середня частота серцевих скорочень в стані спокою становить 60–80 ударів в хвилину.

Частота дихальних рухів (ЧДР) - кількість вдихів і видихів за хвилину. Це показник дає можливість визначити наскільки дихання глибоке і ритмічне, а також можливість аналізу працездатності грудної клітини.

У здорової людини в стані спокою дихальні рухи ритмічні, а їх частота становить близько 16–20 в хвилину. У жінок на ЧДД на 2–4 дихання більше, ніж у чоловіків.

Для дослідження було предоставленні дві групи – основна та контрольна, в які входило 10 дівчат, віком від 17–20 років. Заняття проходили 3 тижні, щоденно о 10 ранку, по тривалості – 30 хвилин. Для основної групи була розроблена програма фітнесу та продемонстровані вона у презентації, а контрольної група виконувала ранкову гімнастику. Харчування у двох груп було максимально збалансованим.

Висновки. Можна передбачити, що фітнес програма ефективна при надлишковій масі тіла у дівчат 17–20 років, так як за допомогою цієї програми ми можемо допомогти зміцнити м'язи, скоректувати окремі ділянки тіла і позбавити від зайвої ваги. Фігура дівчат підтянулася, осанка покращилася, самопочуття краще. Тому можна зробити висновок що фітнес є одним із ефективних методів фізичної реабілітації, який використовується для боротьби з надлишковою масою тіла.