

УДК 796.015

Бурка О.М.¹, Кучеренко Е.О.²

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

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

СИЛОВІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЧАСТИНА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Сучасна система оздоровчо-рекреаційної рухової активності енергійно розвивається та характеризується прогресивними принципами, великою кількістю взаємозалежних завдань, обґрунтованим підбором засобів, форм і методів, перспективним плануванням, контролем, забезпеченням гігієнічних умов тощо.

Зміна світогляду на здоровий та спортивний спосіб життя спричинила необхідність урізноманітнення видів тренувань. Адже, люди з проблемами у стані здоров'я теж мають бажання займатись силовими, танцювальними, координаційними напрямками але не в тому об'ємі як професійні атлети.

Великою популярністю користуються силові види тренувань. такі заняття забезпечують покращення стану опорно-рухового апарату, нормалізації діяльності серцево-судинної, дихальної, ендокринної систем та обміну речовин. Власне розвиток сили відбувається за рахунок нервової адаптації і гіпертрофії м'язів.

Нервова адаптація включає: підвищення рівня координації, покращене засвоєння нових рухів, підвищену активацію всіх систем організму та

адаптацію до навантаження. Результатом довготривалих занять є гіпертрофія м'язів.

Вона буває двох типів:

- короткочасна – накачування м'язів під час однократного фізичного навантаження, внаслідок накопичення рідини з плазми крові в інтерстиціальному і внутрішньоклітковому просторі м'язів. Цей тип триває протягом декількох годин після фізичного навантаження (час повернення рідини в кров);

- довготривала гіпертрофія – структурні зміни (збільшення об'єму волокон) у м'язах внаслідок збільшення розміру окремих м'язових клітин. Вона зумовлена підвищенням білкового синтезу у м'язах.

Силові тренування – фізкультурно-оздоровчі технології, в основу яких покладено комбінування застосування засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Система спрямована на покращення форм будови тіла, корекцію фігури. На заняттях широко застосовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери, медболи тощо.

До гібридних видів силових тренувань відносять:

- боді-блейд – силова аеробіка із використанням гнучких лез, мечів;
- боді-денс – поєднання силової та танцювальної аеробіки;
- каланетика – вид заснований на вправах статичного характеру та розтягуванні різних груп м'язів;
- слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – ФОТ-гібрид, що поєднує елементи класичної аеробіки, шейпінгу, каланетики, бодібілдингу та хореографії;
- терра-аеробіка (тераробіка) – силова аеробіка з використанням терабанда (гумового джгута), для розвитку усіх груп м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок. Одним з варіантів такого тренування є заняття з еспандером або гумовою стрічкою.
- фіт-прес – силові вправи для розвитку м'язів живота;
- флексі-бар – поєднання силових та координаційних вправ із використанням гнучкої штанги для балансування та вібрації рухів;
- хелсі-бек – заняття для корекції постави, зміцнення м'язів, що утримують хребет та профілактики ДДУХ;
- шейпінг, боді-шейпінг – технологія заснована на елементах аеробіки, атлетичної гімнастики і бодібілдингу;
- шейпінг-тренінг – поєднання класичного шейпінгу із елементами хореографії, що виконується під музику.

Наведена вище інформація є підтвердженням стійкого інтересу науковців та тренерів до забезпечення потреби кожної людини у занятті руховою активністю, відповідно до їх уподобань. Вважаємо, що подібна

різноманітність спроможна підтримувати та покращувати існуючий стан здоров'я населення та, в перспективі, розповсюджувати необхідність дотримання здорового способу життя більшими територіями.