

УДК 796.011.3 (075.8)

Троян М.В.¹, Глущенко Н.В.²

¹ студ. гр. УФКСЗ-112м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК В ГРУПОВИХ ТРЕНУВАННЯХ

В період, коли організм регулярно відчуває стрес через війну, заняття спортом стали життєвою необхідністю. Аналізуючи потреби і можливості жінок, нами було впроваджено групові тренування під назвою «Антистрес». Саме в цих тренуваннях використовуються аеробні, анаеробні навантаження і елементи йоги.

За характером впливу на організм розрізняють кілька основних видів фізичної активності:

- силові;
- швидкісні;
- на гнучкість.

Щоб від тренувань була отримана максимальна користь, потрібно правильно їх поєднувати.

Кожен вид активностей виконує свою роль для організму.

Силові вправи.

Заняття силовими вправами допомагають тримати організм у тонусі, уповільнюють процеси старіння тканин, попереджають розвиток різних серцево-судинних захворювань. Навантаження отримують всі основні групи м'язів, оскільки бездіяльні тканини позбавляються необхідних речовин, що призводить до їх старіння.

Активність аеробного характеру.

Подібні тренування не вимагають від людини великої витривалості і сильної напруги. Вони мають позитивний вплив як на молодий, так і на старіючий організм. В останньому випадку швидкісні вправи вважаються особливо актуальними. Адже основною ознакою в'янення організму є не тільки згасання його рухових функцій, а й уповільнення рухів.

Користь еластичності м'язів, зв'язок і суглобів.

Вправи на гнучкість, розтяжка м'язів є важливими елементами в групових тренуваннях.

До позитивних впливів такої активності можна віднести:

- профілактику надмірного зносу суглобів;
- запобігання розвитку артрити;
- поліпшення стану суглобової сумки;
- профілактику остеохондрозу.

Еластичність м'язів, суглобів і зв'язок значно зменшує ймовірність отримання травм, сприяє якнайшвидшому відновленню м'язових тканин

після фізичних навантажень. Вправи на гнучкість відмінно розслабляють м'язи, покращують їх тонус. Глибоке дихання заспокоює нервову систему, поліпшує настрій, насичує організм киснем, розслабляє і знімає напругу.

Будь-який вид фізичної активності здатний позитивно впливати на людину. Однак щоб домогтися максимального результату, тренування повинні включати в себе одночасно кілька видів вправ. Таким чином можна забезпечити високий ступінь стійкості організму до несприятливих факторів, а також постійно розвивати і вдосконалювати нові навички.

Спираючись на наш досвід в використанні такого підходу до тренувань, можемо впевнено сказати, що є позитивна динаміка: жінки приходять на тренування з задоволенням, стан фізичного і психоемоційного здоров'я поліпшується, а заняття фітнесом стають регулярними.