

Список використаних джерел:

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Т. М. Осадченко, А. А. Семенов, В. Т. Ткаченко. – Умань : ВПЦ«Візаві». – 2014. – 210 с.
2. Гурінович Х. Є. Методика використання засобів фізичного виховання для корекції рухової функції глухих дітей молодшого шкільного віку: навч. посіб./ Х. Є. Гурінович, В. М. Трач. – Львів. – 2005. – 100 с.
3. Діти з порушеннями слуху//НАШЕ ЖИТТЯ»: [сайт]. URL: <https://ourlife.in.ua/obrazovanie/surdopedagogicheska-stranica/3007-dti-z-porushennyami-sluhu.html>.
4. Івахненко А. А. Корекція та розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор: монографія / А. А. Івахненко . – Запоріжжя: ЗНТУ. – 2014. – 214 с.
5. Ковшова І. В. Корекційне значення дихальної гімнастики для дітей-інвалідів з порушенням слуху та патологією органів дихання / І. В. Ковшова. – автореф. дис. канд. пед.наук. – Одеса. – 1997. – 19 с.
6. Колишкін О. В. Адаптивне фізичне виховання слабочуючих учнів спеціальної школи /О. В. Колишкін, Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка.. – 2003. – 156 с.
7. Колядюк С. І. Корекція фізичного розвитку і рухової діяльності дітей з порушеннями слуху засобами фізичного виховання / С. І. Колядюк // Наука і освіта. – 2015. – №4. – с.91-95.
8. Проблема порушень слуху у дітей: медичний та соціальний аспекти. Буковинський державний медичний університет: [сайт]. URL : <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6076-problema-porushen-sluhu-u-ditey-medichniy-ta-sotsialniy-aspekti/>.
9. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська. – Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів. – 2018. – 104 с.

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX У СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Гета А. В.

*Полтавський інститут економіки і права
(Полтава)*

Постановка проблеми. За даними досліджень, щонайменше 60% населення у всьому світі не дотримується необхідного рівня рухової активності відповідно до фізіологічних норм для позитивної дії на здоров'я. Четвертим за значимістю фактором ризику смерті в світі є відсутність рухової активності. У глобальних масштабах 6% випадків смертей пов'язані з відсутністю рухової активності. За значимістю цей фактор поступається лише високому артеріальному тиску (13% випадків смертей) і тютюнопалінню (9 %) та рівнозначний високому вмісту глюкози в крові (6%) [3].

Процеси дозрівання і старіння відбуваються безперервно, нерівномірно і неодноразово. До першого періоду зрілого віку відносять жінок від 21 до 35 років [1]. Після 20-25 років (кінець формування організму) починаються процеси інволюції, які зачіпають всі клітини, тканини, органи, системи організму та їх регуляцію. Всі вікові зміни зводяться до трьох типів: показники та параметри, що знижуються з віком; що мало змінюються і що поступово зростають.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати технічні можливості використання функціональних петель TRX у системі оздоровлення жінок першого зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Гіпокінезія – особливий стан організму, що обумовлюється недостатністю рухової активності. В окремих випадках це призводить до виникнення гіподинамії. Гіподинамія – сукупність негативних морфофункціональних змін в організмі внаслідок тривалої гіпокінезії [1]. В нашій країні на сьогодні недостатньо розробленими залишаються питання, пов'язані з ефективною боротьбою з гіпокінезією шляхом масового залучення населення працездатного віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Для реабілітації та покращення стану жінок розроблені комплекси вправ з використанням фітнес-тренажеру – функціональні петлі TRX. Вони представляють собою універсальний тренажер, з гімнастичними кільцями, до яких кріпиться стрічка, що нагадує парашутні стропи. Тренажер був розроблений фахівцями Воєнно-Морського Флоту США для тренування морських піхотинців і доопрацьований Fitness Anywhere. Програма TRX Suspension Training – це ефективна методика функціонального тренінгу з використанням власної ваги для роботи з м'язами всього тіла [1].

Заняття на тренажері TRX підходять для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки та ефективно сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та рівноваги. Функціональні петлі TRX дають можливість повноцінно і безпечно тренуватися, використовуючи весь обсяг рухів. Робота з власною вагою без додаткового обтяження дозволяє зняти вертикальне навантаження, включаючи в тренувальний процес одночасно 90% всіх м'язів [2].

Комплекс вправ на функціональних петлях ТКХ, як метод фізичної реабілітації, допомагає відновити кровообіг і трофіку всіх тканин і структур хребта, зміцнити кістково-м'язовий природний корсет спини і зняти навантаження з деформованих і ослаблених хребців, сприяє зниженню ваги, підвищенню працездатності та аеробної продуктивності, оптимізації роботи кардіореспіраторної системи. З цією метою застосовується комплекс різнобічних фізичних вправ, які зосереджені саме на підвищенні загального рівня соматичного здоров'я та відновленні функцій м'язів, хребта та опорно-рухового апарату [1, 2].

Кожне заняття включає в себе: розминку (загальна суглобова гімнастика, легка розтяжка), основний комплекс спеціальних вправ на функціональних петлях TRX і стретчинг (комплекс вправ на розтягування м'язів із застосуванням петель TRX і вправ на килимку). У підготовчому періоді використовується комплекс вправ з меншим навантаженням. При проведенні основного періоду – комплекс вправ з підвищеним навантаженням. У заключному періоді – комплекс вправ основного періоду, але зі зменшенням кількості повторень [2].

Основний комплекс спеціальних вправ складається з силового тренування і фізичних вправ з елементами стретчингу (вправи, що спрямовані на розвиток гнучкості та розтяжки). У кожному з комплексів силові вправи мають спрямований вплив на глибокі м'язові групи тулуба з індивідуально підібраним дозуванням. Їх підбір проводиться за допомогою збільшення амплітуди рухів і зміни кута розташування центру ваги тіла. Це дає можливість підібрати оптимальне навантаження, враховуючи фізичну підготовленість кожної жінки, розвивати рухові якості, зміцнювати м'язовий корсет основних м'язових груп тулуба та кінцівок, що покращує рухливість хребетного стовпа та оптимізує роботу кардіореспіраторної системи [1].

Висновки. Отже, негативний кумулятивний вплив гіподинамії та гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі, що проявляється зниженням функціональної активності органів і систем; порушенням процесів нервової і гуморальної регуляції; появою трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, його нервово-м'язового і кісткового компонентів; порушенням обмінних процесів; збільшенням об'єму жирової тканини. З'ясовано, що оздоровчий фітнес з використанням функціональних петель TRX розглядається на сьогодні як найбільш збалансована програма фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованої на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану жінки в умовах сучасної цивілізації.

Список використаних джерел:

1. Карпенко Ю. М. TRX в системі оздоровлення жінок 30-35 років / Ю. М. Карпенко, В. П. Бермудес, О. О. Звіряка // Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії : матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції / відповід. ред. Я. М. Копитіна; наук. ред. М. О. Лянной. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – С. 158–162.
2. Люн Кеннет. Тренувальні вправи з підвесними ремнями : програми вправ для всіх груп м'язів / К. Люн, Л. Чоу; пер. з англ. В. М. Боженов. – Минск: Попурри, 2016. – 144 с. : ил.
3. Мартинюк О. Показатели физического состояния женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой / О. Мартинюк // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. – № 4. – С. 73–78.