

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В РІЗНІ ФАЗИ ОВАРІАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Алла МУЛЛАГІЛЬДІНА¹, Олена ШИШКІНА²

¹Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна, e-mail: mullagildinaalla@gmail.com,

²Дніпровський державний технічний університет,
м. Кам'янське, Україна, e-mail: olefirshishkina@gmail.com

Вступ. Одним із провідних завдань оздоровчого фітнесу є поліпшення психофізичного стану жінок репродуктивного віку, що головним чином зумовлює рівень здоров'я наступного покоління [2]. Побудова кондиційних тренувань передбачає визначення раціональних обсягів фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей жінок, зокрема відповідно до специфічних фізіологічних особливостей їх організму [1, 5].

Мета – визначити спрямованість фізичних навантажень на заняттях оздоровчим фітнесом відповідно до специфічних фізіологічних особливостей жіночого організму.

Завдання: 1) вивчити спрямованість тренувальних засобів у різних видах фітнесу; 2) обґрунтувати відповідність тренувальних засобів різних видів фітнесу психофізіологічним особливостям жінок першого зрілого віку в різні фази оваріально-менструального циклу.

Методи: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати. Жінкам першого зрілого віку у постменструальній і постовуляційній фазах менструального циклу пропонувалися заняття базовою аеробікою із застосуванням максимального аеробного навантаження для використання високих адаптаційних можливостей [2, 3]. Виконання базових кроків аеробіки сприяло поліпшенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем жінок. На заняттях застосовували силовий блок із різними навантаженнями. У танцювальних кроках, з'єднаннях та зв'язках відбувалася комплексна дія на розвиток різних видів координаційних здібностей, швидкісно-силові якості, на силу м'язів ніг і витривалість. Для відпочинку і зняття напруження виконували вправи на гнучкість. Інтенсивний режим на тренуваннях із базової аеробіки сприяв розвитку у жінок аеробних можливостей, енергозабезпеченню рухової активності та зниженню процентного вмісту жирової тканини. В овуляційній фазі планувалося зниження інтенсивності фізичних навантажень [2, 4]. Пропонували заняття за системою Дж. Пілатеса, де виконували вправи на розтягування з контролем дихання й концентрацією уваги на окремих м'язових групах. Оздоровчий ефект від таких занять полягає у відновленні природних вигинів хребта, у збалансуванні м'язів довкола суглобів на шляху нормалізації маси тіла й поліпшенні загального самопочуття. У передменструальній і менструальній фазах циклу відповідно до достовірного зниження працездатності та адаптаційних можливостей організму жінок пропонували заняття стретчингом [3, 4]. Виконуючи вправи зі стретчингу, здійснювали плавні розтягувальні рухи, чергування напруження та розслаблення в м'язах. За допомогою аутотренінгу у жінок згладжувалися негативні психофізіологічні прояви, які властиві несприятливим фазам біологічного циклу.

Висновки:

1. Дібрано види фітнесу відповідно до рівня працездатності та адаптаційних можливостей жінок для тренувань у різні фази оваріально-менструального циклу.

2. У постменструальній та постовуляційній фазах циклу відбувалися заняття із базової аеробіки; в овуляційній – з пілатесу; у передменструальній і менструальній – зі стретчингу.

Ключові слова: жінки, фази, аеробіка, пілатес, стретчинг.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3–7.
2. Луковська О. Поєднання різних видів фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку / О. Луковська, С. Сологубова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 103–108.
3. Мулик В. Вплив занять бодібілдингом на фізичні якості кваліфікованих спортсменок у різні фази специфічного біологічного циклу / В. Мулик, Є. Джим // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 1 (57). – С. 66–71.
4. Муллагільдіна А. Я. Особливості організації і проведення занять оздоровчою аеробікою з жінками першого зрілого віку в різних фазах біологічного циклу / А. Я. Муллагільдіна, О. М. Шишкіна // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2017. – С. 208–212.
5. Чеховська Л. Проблеми організаційно-методичних основ фітнесу в системі масового спорту (спорту для всіх) / Любов Чеховська, Ольга Жданова // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 4 (26). – С. 67–75.