

ОЗДОРОВЧЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ОСНОВНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Наталія МІСЕВРА, Галина АРТЕМ'ЄВА

*Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна, e-mail: natali.misevra@gmail.com*

Вступ. Оздоровче тренування стає невід'ємною частиною здорового, активного способу життя. Більшість програм спортивної або рекреаційної орієнтації можуть лімітувати реальні можливості додаткових рекомендацій з добору вправ для оздоровчого тренування.

В тезах розглянуто питання актуальності використання засобів оздоровчого тренування та значущості впливу фізичного навантаження з урахуванням типологічних особливостей дисбалансу осьових елементів на корекцію постави.

Мета досліджень – проаналізувати розробленість питань застосування засобів оздоровчого тренування у процесі корекції виявлених м'язових дисбалансів при порушенні постави.

Завдання дослідження:

1. Розглянути сучасні підходи щодо виявлення функціональних порушень опорно-рухового апарату та значущості застосування засобів оздоровчого тренування у процесі їх корекції.

2. Проаналізувати погляди фахівців з питань побудови алгоритму рухових дій у програмах оздоровчого тренування при корекції виявлених м'язових дисбалансів.

Методи. Для досягнення поставленої мети ми використали такі методи: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; соціологічні методи (анкетування).

Результати. Найбільше багатство людини – це її здоров'я, яке забезпечує скоординована робота всіх функціональних систем організму. Відомо, що деякі хронічні захворювання людини викликані збоями в функціонуванні хребетного стовпа і його структур. Ці збої ведуть до порушень постави.

Нейтральне (правильне) положення хребта у дорослої людини нерозривно пов'язане з нормальною кривизною його вигинів [2]. Для виявлення відхилень осьових елементів від норми важливо визначити ступінь функціональних порушень за допомогою фізичних тестів та апаратних методик.

Правильність постави залежить від збалансованої роботи компонентів кістково-суглобової і м'язової систем [1, 4, 6]. Порушення постави сприяє зміні їх функціонального стану. За умови своєчасно розпочатих оздоровчих заходів виявлені дисбаланси можуть підлягати профілактиці та корекції.

Одним із засобів впливу на опорно-руховий апарат є вправи оздоровчого тренування. Кожна програма тренувань повинна відповідати можливостям людини та будуватися з урахуванням індивідуальних типологічних особливостей. Від правильно дібраного вихідного положення залежить ступінь впливу вправ під час механічних навантажень [2, 3].

На думку фахівців, навантаження на диск зростає відповідно до відхилення від нейтрального положення, якщо при цьому не створені умови, які компенсують вплив зсувного зусилля [5, 6].

Обговорення і висновки. Багато фахівців зазначає, що останнім часом на ринку фітнес-індустрії з'явилися інноваційні методики виявлення різного ступеня функціональних порушень, на основі яких можна будувати засоби корекції м'язового дисбалансу.

На підставі проведеного аналізу відповідей респондентів ми визначили, що фітнес-тренер має знати, як точно діагностувати проблему для подальшого складання ефективної

програми дій та добору вправ, які поєднують різні засоби оздоровчого тренування з вивіреною алгоритмом рухів.

Ключові слова: фізичне навантаження, корекція постави, оздоровче тренування.

Список використаних джерел

1. Берсенев В. Спондилёз. Остеохондроз. Спондилоартроз / Владимир Берсенев. – Киев : Саммит-Книга, 2015. – 192 с.
2. Капанджи А. И. Физиология суставов : в 3-х т. Т. 3: Позвоночник. – 6-е изд. – Москва : Эксмо, 2009. – 314 с.
3. Букуп К. Клиническое исследование костей, суставов и мышц. Тесты. Симптомы. Диагноз / Клаус Букуп ; пер. с англ. Красенкова П. В., Чернина Б. И. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицинская литература, 2012–352 с.
4. Колісник П. Ф. Лекції з клінічної вертебології : навч. посіб. / П. Ф. Колісник. – Вінниця : Нова Книга, 2017. – 184 с.
5. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – Москва : Академия, 2004. – 416 с.
6. Патерсон Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм / Джейн Патерсон; пер. с англ. Н. И. Могилевской ; под. ред. Ю. Дражиной. – Москва: Бином-пресс. 2012. – 480 с.