

По-друге, психологічні та педагогічні компоненти навчального процесу найбільш ефективні при відповідних умовах (заняття, спортивно-масові та оздоровчі заходи), у той час є можливість проаналізувати конкретні перетворення в процесі формування здорового способу життя.

По-третє, викладач у процесі становлення здобувачів вищої освіти, розглядаючи завдання проведення психологічної підготовки, окреслює їх конкретну основу, умови вирішення, рівень психологічних даних, оскільки кожна людина, як особистість, має різні характеристики, передумови окремих психічних проявів, індивідуальність психологічної стійкості.

Список використаних джерел

1. Войтенко С. М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2017. 227 с.
2. Гогунів Є. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Академія, 2000. 288 с.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
4. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
5. Куц О. С. Технології удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Вінниця : Ландо ЛТД, 2013. 39 с.
6. Хуртенко О. В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. Вісн. Нац. ун-ту оборони України : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318–322.

ОСОБЛИВОСТІ ПОЗНАВАЧАЛЬНИХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ЗІ СТУДЕНТКАМИ ЗВО

Євтушенко Євген Григорович

кандидат педагогічних наук, доцент

Кафедра фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет, Україна

e13s98@gmail.com

Функціонування органів і систем організму жінки, її тілобудова обумовлені біологічними особливостями репродуктивної системи, що істотно визначає можливості жінок до фізичної активності і відрізняє їх від чоловіків у багатьох аспектах життя.

Жінки мають пропорційно ширший за чоловічий таз відносно до розмірів плечового поясу. Хребет довший по відношенню до зросту, грудна клітина коротша і ширша. Суглоби більш рухливі, в особливості кульшові, що дозволяє здійснювати більшу амплітуду рухів.

У жінок вищий процент жирової тканини, середній показник якого 25-31% від загальної ваги тіла проти 18-24% у чоловіків.

Існують відмінності жіночих параметрів у зрості і вазі тіла. У більшості випадків жінки менші за чоловіків на 11-13 см і при нормальній статурі легші на 15-20%. Останній показник є причиною не тільки меншого зросту, а й слабшого розвитку м'язів тіла. Біля 35% маси тіла у жіночому організмі складають м'язи проти 45% у чоловіків, що є однією із причин прояву менших силових якостей.

З боку серцево-судинної, дихальної та інших систем жіночого організму також є значні відмінності у функціональних показниках від відповідних систем чоловіків. Об'єм і маса серця жінки на 10-15% менше за чоловіче у результаті чого під час його скорочення в судини потрапляє менший об'єм крові. Частота серцевого скорочення переважає чоловічу на 6-8 ударів за 1 хвилину і у середньому складає 72-76 уд./хв. При будь-якій фізичній активності у жінок фіксуються вищі показники пульсу, артеріальний тиск підвищується до менших показників, дихання більш часте за меншої глибини вдиху.

Середній показник життєвої ємності легень (ЖЄЛ) є на 1000-1500 мл меншим. У жінок спостерігається грудний тип дихання, а у чоловіків переважно черевний. На відновлення вихідних показників після фізичних навантажень у жінок витрачається більше часу у порівнянні з чоловіками [1,2].

За наявності функціональних резервів, що поступаються чоловічим і більш скромним антропометричним даним, перевагами жіночого організму є більш точна координація рухів, переважаюча гнучкість завдяки більш еластичній сполучній хрящовій тканині, краща здатність м'язів до розтягування. Рухова ритмічна робота у жінок викликає меншу втому через кращу витривалість. Дрібні м'язові групи пальців кистей мають властивості вищої швидкості і спритності рухів. Деякі дослідження свідчать, що жіноча імунна система є дещо досконалішою, дозволяючи краще боротися з інфекціями та хворобами. Жінки можуть бути ефективні у виконанні декількох завдань одночасно, що виявляється корисним в різних сферах життя [3].

Оскільки головна анатомічна особливість жіночого організму - це народження дитини, деякі м'язові групи, такі як м'язи черевної стінки, діафрагми, тазового дна, несуть складніші функціональні навантаження.

Жінки, які не приділяють фізичній активності належної уваги і перейшли 30-річний рубіж, мають зниження інтенсивності обміну речовин кожні десять років на 6-7%. У результаті цього підвищується рівень жирових відкладень, показники силових здібностей знижуються, відбувається погіршення рухливості суглобів, травна і сечостатева системи можуть зазнавати порушення функціонування, з'являються інші розлади у здоров'ї.

Під час організації спортивно-оздоровчих занять зі студентками неодмінно враховуються усі аспекти, що стосуються особливостей розвитку і будови жіночого організму [4].

Сьогодні неабиякої популярності серед студентської молоді набув напрямок рухової активності, пов'язаний з навантаженнями силової спрямованості. Одним з багатьох напрямків спортивно-оздоровчих тренувань є силовий фітнес, засоби якого сприяють вдосконаленню важливих для будь-якої людини фізичних якостей, розвивають морфофункціональні показники, чинять оздоровчий ефект на системи організму, підтримують оптимальну вагу тіла та формують струнку, атлетичну статуру.

Зважаючи на особливості будови жіночого організму в заняттях з силового фітнесу пріоритетно мають застосовуватися вправи, що зберігають нормальний стан внутрішніх статевих органів. Комплекси вправ підбираються з метою зміцнення м'язів спини, попереку, живота та внутрішньотазових м'язів. За допомогою помірних силових вправ можна сприяти усуненню зайвих жирових відкладень [1].

Для занять студенток силовим фітнесом можна використовувати весь арсенал інвентарю: від простого знаряддя для самостійних занять вдома до складних тренажерних пристроїв у фітнес клубах.

Каремат (килимok для фітнесу) забезпечує комфорт та підтримку під час вправ для м'язів пресу, розтягувань на гнучкість або інших вправ на підлозі.

Вільні ваги (гантелі, гирі, штанги, сендбеги, набивні м'ячі, обтяжувачі на зап'ястя та стопи, відрізки важкого каната, ланцюги та ін.) дозволяють варіювати інтенсивність тренувань і працювати з різними групами м'язів.

Еспандери або гумові стрічки забезпечують додатковий опір та відмінні для вправ на верхню та нижню частини тіла.

Медичний м'яч (медбол) використовується для зміцнення м'язів кору (прямий м'яз живота, внутрішні та зовнішні косі м'язи, поперечний м'яз живота, м'язи тазового дна, діафрагма, розгиначі хребта)

Скакалка є корисною кардіонавантажувальною вправою, яка розвиває силову витривалість ніг.

TRX петлі - інвентар для тренувань із використанням власної ваги з можливістю застосовувати навантаження у різних кутах.

Шведські стінки з навісними перекладами та іншим приладдям дозволяють працювати над силою та гнучкістю усіх ланок тіла.

Сучасне тренажерне обладнання представлено безліччю конструкцій, що призначені для різних груп м'язів. За можливості використовувати такий інвентар в своїх заняттях атлети отримують зручність, комфорт і різноманіття в тренуваннях з силового фітнесу.

Силова рама ідеально підходить для присідань, жиму та інших базових вправ.

Важливо обирати обладнання і навантаження з урахуванням особистого досвіду та фізичної підготовленості. За умови самостійних занять перед початком будь-яких силових тренувань краще проконсультуватися з фахівцем з

фізичного виховання і спорту, щоб переконатися в правильності обраного виду фізичної активності і його відповідності цілям та фізичним можливостям початківця.

Розвиток силових якостей у жінок вимагає іншого підходу до занять, що потребує більшої за обсягом силової роботи, але з використанням меншого ніж для чоловіків опору. Для цього необхідно обирати обтяжувачі з можливістю виконувати вправу на 15-20 повторень, а у випадку занять з навантаженням власної ваги – виконувати вправи у полегшених варіантах. Наприклад, віджиматися потрібно не від підлоги, а від вищого упору (лавка, фітнес блок, стілець), уникати присідань на одній нозі, підтягування на низькій перекладині виконувати з більш вертикального положення тощо.

Таким чином, регулярна фізична активність не лише зміцнює м'язи та формує естетичні форми жіночого тіла, але і позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, зменшує ризик виникнення різних захворювань, таких як ожиріння, діабет чи хвороби опорно-рухового апарату. Тож, найкращим результатом спортивно-оздоровчої діяльності є формування стійкого переконання необхідності підтримки здорового способу життя, коли молода людина під час навчання у закладі вищої освіти, займаючись у позанавчальний час над своїм фізичним вдосконаленням і оздоровленням, перенесла б цей досвід і мотивацію до активного дозвілля у своє майбутнє доросле життя.

Список використаних джерел

1. Говсієвич А.Г., Іванов І.В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 5 (75) С. 30-33.
2. Ізмайлова О.В. Жінка і спорт: Методичний посібник. Полтава, 2004. 30 с.
3. Кириченко Т. Г. Оптимізація силового тренування осіб жіночої статі на прикладі занять пауерліфтингом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 12 (144) С. 66-70.
4. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.