

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2022. С. 171–175.

2. Вовканич А., Грибовська І., Іваночко В., Грибовський Р. Рекреаційно-оздоровча діяльність жінок з використанням засобів реабілітаційного фітнесу. *Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Т. 7, № 4(38). С. 157–162. DOI: 10.26693/jmbs07.04.157*

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк, І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Prystupa E., Chekhovska L., Zhdanova O., Chekhovska M. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis. *Sport i turystyka. 2019. Т. 2, № 1. С.147–161.*

УДК 796.011.3:796.015.2

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Уляна Шевців, Поліна Меленюк

*Львівській державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Рух – основа життя і здоров'я. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на стан здоров'я людей. Рухова активність запобігає розвитку таких захворювань, як хвороби серця, діабету, остеопорозу, а також безлічі інших, і є ключовою умовою для корекції тілобудови та підтримання здорової маси тіла [1]. Попри всі переваги для здоров'я, доброго самопочуття й гарного зовнішнього вигляду, лише незначна частина людей в Україні отримують достатні фізичні навантаження або використовують свій вільний час

для фізичної активності [2]. Результати досліджень науковців (М.В.Дутчак, 2018; Л. Я. Чеховська, 2019; В. Г. Тулайдан, 2020) однозначні в одному: сидячий спосіб життя збільшує ймовірність виникнення надмірної ваги й розвитку хронічних захворювань. Регулярна фізична активність допомагає багатьом системам й органам людського тіла працювати краще й зменшують ризик виникнення багатьох захворювань.

Одним із ефективних засобів розв'язання завдань збільшення рухової активності й корекції маси тіла, на нашу думку, є функціональні тренування.

Мета дослідження – розкрити сутність й особливості застосування функціонального тренування як ефективного методу фізичного вдосконалення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, системний аналіз.

Результати дослідження. На сьогодні серед багатьох видів рухової активності функціональний тренінг займає одне з передових місць. Доступність принципів і простота методик забезпечує дуже велику популярність функціонального тренінгу серед різних верств населення.

Функціональний тренінг – це високоінтенсивні тренування, спрямовані на роботу всіх м'язових груп. Під час виконання функціональних вправ до роботи залучаються 2/3 м'язової системи людини. Це різноманітні заняття у різних режимах, з різними приладами, які задіюють у роботу все тіло. Такі тренування повинні бути адаптовані до рівня підготовки людини, щоб будувати здорове, функціональне тіло. Це тренування з корекції тілобудови, яке здійснюють на підставі попереднього вивчення результатів тестування:

1) рівня фізичного стану й індивідуальних параметрів тілобудови;

2) попередніх антропометричних вимірів (пропорцій, обхватів, кількісного складу тіла – жиру й м'язів) [1].

Особливістю функціональних вправ є те, що вони дублюють рухи з нашого повсякденного життя: присіди, підйоми, жими, нахили, подолання перешкод, ходьбу, біг тощо. Функціональне тренування поєднує в собі елементи гімнастики, аеробіки, важкої атлетики, кардіо- та силові вправи. Увесь комплекс виконують інтенсивно й без перерв.

Виокремлюють кілька видів функціональних тренувань:

- вправи з власною вагою, які містять присідання, б'юрпі, віджимання, випади, стрибки на скакалці тощо;
- з гімнастичними снарядами (підтягування, віджимання на брусах тощо);
- на дистанцію (крос-біг, веслування);
- з обтяжувачами (присідання, тяги зі штангами, гириями тощо);
- тренування на платформі ProceDOS (спеціальний коврик)
- з петлями TRX тощо.

Високої ефективності тренування досягають застосовуючи різні за величиною фізичних навантажень. Контроль за інтенсивністю тренувальних навантажень здійснюють за частотою серцевих скорочень (ЧСС), яка відповідає порогам аеробного й анаеробного обмінів. Для зменшення м'язової маси тренування проводять за ЧСС, вищій за ЧСС порогу анаеробного обміну, а для зменшення жирової маси тренування проводять за ЧСС, нижчій за поріг аеробного обміну. Для одночасного зменшення і м'язової, і жирової маси тренування проводять у змішаному режимі енергозабезпечення (ЧСС від 140 до 165 уд./хв, залежно від віку й тренуваності людини). Для стимулювання адаптації організму до фізичних навантажень завдяки забезпеченню зворотнього зв'язку між величиною навантаження і його спрямованістю проводять корекцію тренувальних впливів по закінченні кожного мезоциклу. Тривалість мезоциклу в чоловіків дорівнює 30-ти дням, а у жінок – тривалості індивідуального менструального циклу [2].

Функціональне тренування впливає на роботу організму загалом, а не лише на його окремі частини. Результатом є оптимальне функціонування організму людини. Саме тому функціональний тренінг швидко набирає обертів у сфері фітнесу й повертає до себе дедалі більшу кількість шанувальників здорового способу життя [2] й набирає популярності в усьому світі завдяки своїй ефективності і простоті.

Висновок. Функціональне тренування дає змогу ефективно використовувати час тренувального заняття, спрямоване на корекцію маси тіла та одночасно на поліпшення самопочуття.

Список використаних джерел

1. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Функціональне тренування на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування* : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2023 року, м. Львів) / за заг. ред. Н. Павленчик. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. С. 165–169.
2. Шевців У., Загура Ф., Ковач Ш. Вплив оздоровчих занять TRX на фізичну працездатність жінок. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С. 163–171.

UDC 796.012.61-053.88

SYSTEMATIZED REVIEW OF VIDEO BASED EXERCISE IN ELDERLY POPULATION

Krithika Kuttappa¹, Mohammed Yaseen²

¹*Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania*

²*Karnataka, India*

Introduction. Video-based exercise is a modality with the potential for widespread availability. An increasing number of older