

Дубовой В.В.,
викладач кафедри філософських та гуманітарних дисциплін,
ІХТ СХУ ім. В.Даля

Україна, м. Рубіжне

ПЕРЕВАГИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ФІТНЕСУ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ АКРОБАТІВ

Використання технологій фітнесу в тренувальному процесі акробатів, на нашу думку, має ряд переваг. Це обумовлене рядом функцій, що виконуються в процесі занять фітнесом. Так, один з найяскравіших напрямків фітнесу – аеробіка, реалізує функціональне завдання раціонально побудованої розминки, вирішення якої обумовлюється

пришвидшенню періоду впрацювання дихання, кровообігу, пришвидшенню тканевого обміну, встановленням взаємозв'язку, узгодженості діяльності різноманітних систем та механізмів, залучених до планованої рухової діяльності. При цьому рухова задача вирішується за допомогою оптимізації праці м'язів, їх взаємозв'язку, посиленням аферентної інформації з працею м'язів та її раціональною переробкою.

Фітнес-тренінги вирішують емоційне завдання тренувального процесу, що безумовно зв'язане з психологічною підготовкою спортсмена до майбутньої роботи, формуванням позитивного емоційного настрою, мобілізацією спортсмена на реалізацію певних рухових дій.

Використання технологій фітнесу забезпечує підвищення температури тіла, активізацію функцій центральної нервової системи, рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, готуючи його ефективний перехід до основної роботи акробатичної спрямованості.

Вплив вправ фітнесу проявляється в місцевому розігріві м'язів, швидкості перебігу в них біомеханічних реакцій, збільшенні периферичного кровообігу, розтягненні м'язів і зв'язок. Підвищуються скорочувальні здібності м'язів, збільшується амплітуда рухів, ефективність енергопостачання м'язової діяльності симпато-адреналової системи, яка прилаштовує організм до майбутньої праці, мобілізуючи запаси глікогена, активізуючи діяльність серця, легенів, судин та крові. Види фітнесу, що за специфікою включають в себе сукупність вправ на гнучкість, забезпечують не тільки додаткове активне та пасивне розтягнення м'язів та зв'язок, але й слугують ефективним засобом профілактики спортивних травм. Ті види фітнесу, що мають хореографічну спрямованість, безумовно дозволяють додатково тренувати координаційні здібності спортсменів. Здійснюється налаштування умовно-рефлекторних зв'язків, що сприяють реалізації ефективних варіантів спортивної техніки, активізується до необхідного рівня діяльність системи енергозабезпечення, встановлюється оптимальний рівень психологічної активності. Застосування вправ фітнесу, сприяє оптимальному збудженню центральних та периферичних ланок рухового апарату, а також активізації вегетативних функцій, які є провідними в майбутній руховій діяльності. По мірі надбання змагального та тренувального досвіду для кожного спортсмена підбирається персональний варіант фітнес-тренінгу, що в найбільшій мірі відповідатиме його індивідуальним особливостям та специфіці майбутньої праці.

Використання технологій фітнесу релаксуючої спрямованості, такі, наприклад, як елементи йоги, цигун, аюрведи, дихальні практики, дозволять спортсменові швидше перейти зі стану високої функціональної активності до стану спокою, сприяють інтенсифікації відновлюючих реакцій в найближчому відновлювальному періоді, підвищить здатність до

розслаблення, нормалізуватиме емоційний стан. Тривалість таких занять, підбір методик, їх інтенсивність обумовлюються спрямованістю та величиною попередніх навантажень.