

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки:** тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 293-294.

УДК 796.41:613.25 (043.2)

**Іванченко Д.В.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ЗАНЯТТЯ В ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ – КРОК ДО СХУДНЕННЯ**

Фізичний розвиток людини є показником її фізичного здоров'я та фізичної підготовленості її організму. До показників рівня фізичного здоров'я належать такі як: частота серцевих скорочень, величина артеріального тиску, життєва ємкість легень, м'язова сила кисті, зріст маси тіла. До показників же фізичної підготовленості організму відносять: витривалість, м'язову силу, швидкість рухів, гнучкість, рівновагу та координацію рухів. Схуднення – найпоширеніша мета для жіночої половини людей, що займаються в тренажерному залі, хоча нерідко це становить інтерес і для сильної статі. Слід зазначити, що для людей з різним рівнем надлишкової ваги ефективні різні методи схуднення. При цьому тренування для схуднення – один з ключових методів.

*Мета роботи:* ознайомитися з особливостями використання деяких видів тренажерів для безпечного, ефективного та якісного схуднення.

Об'єктом дослідження є розробка ефективної методики схуднення під час занять в тренажерному залі. Предметом дослідження є способи якісного та безпечного схуднення в тренажерному залі.

Щоб худнути за допомогою силового тренінгу, краще за все віддавати перевагу багатофункціональним рухам, під час яких опрацьовуються відразу кілька м'язових груп і спалюється більше калорій. Але при цьому потрібно дотримуватися і особливого індивідуального харчування.

Силові тренування при схудненні потрібні для того, щоб:

- сформувати красивий м'язовий рельєф;
- мати можливість нормально харчуватися без строгих дієт, так як м'язи вимагають додаткової енергії на свої формування та підтримку, дозволяючи їсти більше і при цьому худнути;
- активніше виробляти гормони, відповідальні за спалювання жиру.

Програма підготовки включає в себе базові вправи – присідання, випади, віджимання і жими. Для новачок, або осіб з проблемами зі здоров'ям, необхідно вибирати безпечні варіанти даних вправ, виконуючи їх з невеликими навантаженнями.

У боротьбі з жиром відмінно зарекомендували себе кругові тренування і метод суперсетів, в якому дві вправи виконуються без перерви. Але ці методики підійдуть лише в тих випадках, коли організм охоче відгукується на навантаження, нарощуючи м'язи навіть при дефіциті калорій і тренуваннях з легкими вагами; або людям не зацікавленим в зростанні або збереженні м'язової маси.

Якщо ж ви не просто схуднення, а бажання «оголити» м'язи, заховані під шаром підшкірного жиру, тренуватися краще в мало повторному режимі (6-10 повторень в підході) з достатнім відпочинком між підходами, намагаючись по максимуму зберегти робочі навантаження.

Не слід забувати і про кардіо-тренування. У процесі схуднення силові навантаження формують сексуальні обриси тіла і прискорюють метаболізм, але саме кардіо дозволяє спалити більше калорій. Існує також теорія, яка говорить, що під час силового тренування організм виснажує запаси глікогену і, якщо відразу після неї приступити до кардіо, тілу нічого не залишиться, крім як використати енергію з жиру.

Після силового тренування краще робити 20-30 хвилин кардіо в аеробному режимі – це може бути біг на доріжці, плиометрика, заняття на еліпсі або велотренажері. А дні між основними заняттями можна присвятити тривалому низько інтенсивному кардіо на доріжці, еліпсі, степпері або велотренажері.

Таким чином, у проведеному дослідженні було визначено ефективність занять в тренажерному залі на показники схуднення людей схильних до повноти. Відразу ж почнемо з однієї простої істини: від того, що ми тренуємо якусь конкретну частину тіла, саме вона худнути не буде, а якщо ви при цьому не почнете харчуватися відповідно до поставленої мети, худнути не буде нічого.

Нами також було виявлено, що бездумне та надмірне навантаження мало сприяють поставленій меті, завжди треба аналізувати та порівнювати навантаження зі своїм самопочуттям і станом здоров'я. Не слід забувати про якісне відновлення – добре відпочивати, висипатися, цікаво проводити дозвілля, щоб нервова система теж розслаблялася після тренувань. А головне – не сприймати схуднення як каторгу. Це творчий процес, в ході якого ми покращуємо своє тіло, і даний процес повинен приносити радість та задоволення.

### **Список літератури**

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – С. 320-354
2. Використання занять у тренажерному залі для вдосконалення фізичної підготовки школярів старших класів: метод. рек. для вчителів фіз. культури – Х.: Вид-во НУА, 2011. – 20 с.

*Науковий керівник: Шип Л.О., ст. викладач*