

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Тетяна Маленюк, к. фіз. вих., доцент; Наталія Собко, к. фіз. вих., доцент
*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,
 Кропивницький, Україна*

ФІТНЕС-ПРОГРАМА СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ

Вступ. У сучасному суспільстві спостерігається бурхливий ріст і розвиток фітнес-індустрії. Фітнес-клуби, фітнес-центри надають комерційні фітнес-послуги, пропонують великий вибір програм різноманітної спрямованості (аеробні, силові, танцювальні тощо). Фітнес-програми – форми рухової активності, спеціально організованої у межах індивідуальних або групових занять, можуть мати оздоровчо-кондиційний напрям, так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здатностей до розв'язання рухових і спортивних завдань [1]. У процесі створення програм слід визначати мету занять, вихідний рівень фізичної підготовленості, вік, стан здоров'я, рухові уміння та навички, інтереси тощо [1; 2; 5]. При плануванні програм необхідно враховувати компоненти тренування: інтенсивність навантаження, тривалість занять, частота занять, вид рухової активності [2; 5]. Проблеми й перспективи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді досліджували такі фахівці: О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко [3], Т. В. Маленюк, А. В. Косівська [4], Ю. А. Усачов, В. Б. Зінченко, В. О. Жуков, С. П. Козубей [5] та інші. Водночас, питання розробки та впровадження фітнес-програм в організаціях, що надають комерційні фітнес-послуги підліткам та юнакам, потребують подальшого вивчення.

Мета дослідження полягає в розробці та впровадженні фітнес-програми силового спрямування для спортсменів 14-15 років в умовах фітнес-клубу.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні методи дослідження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі фітнес-клубу «Драйв» (м. Кропивницький) упродовж п'яти місяців. У дослідженні брали участь 10 підлітків 14-15 років, які відвідували тренування два рази на тиждень. Вони не мали досвіду спортивної підготовки і за станом здоров'я не мали протипоказань до занять з фітнесу.

На початку педагогічного експерименту визначили мету занять: підвищення рухової активності та рівня розвитку сили та силової витривалості різних груп м'язів. Також визначили морфо-функціональні показники спортсменів: довжина тіла, маса тіла, ЧСС у стані спокою. Двом спортсменам із зайвою масою тіла були надані рекомендації дієтолога стосовно правильного і збалансованого харчування. Проведено педагогічне тестування з метою визначення вихідного рівня силової підготовленості спортсменів. Враховуючи отриману інформацію, розроблено фітнес-програму силового спрямування для групових занять спортсменів упродовж п'яти місяців педагогічного експерименту. У таблиці 1 подано програму фітнес-тренувань упродовж тижня.

Таблиця 1

Фітнес-програма силового спрямування для групових занять спортсменів 14-15 років на тиждень

I тренування	II тренування
1. Кардіотренажери – 5-7 хв.	1. Кардіотренажери – 5-7 хв.
2. Загально-розвиваючі вправи – 5-7 хв.	2. Загально-розвиваючі вправи – 5-7 хв.
3. Присідання з гантелею (5-8 кг) 4x12 раз	3. Вертикальна тяга (10-20 кг) 4x12 раз
4. Розгинання ніг на тренажері (10-25 кг) 4x15 раз	4. Пуловер на спину (10-20 кг) 4x12 раз
5. Згинання ніг на тренажері (10-20 кг) 4x15 раз	5. Тяга гантель (4-7 кг) у нахилі 4x12 раз
6. Жим гантель (4-7 кг) вгору під кутом лавки 90° 4x12 раз	6. Бруси на компенсаторі – 4x8 раз
7. Розведення гантель (2-4 кг) в сторони 3x20 раз	7. Розгинання рук в кросовері з канатом (5-15 кг) 4x12 раз
8. Гіперстензія 4x12 раз	8. Піднімання ніг під прямим кутом на тренажері – 4x12 раз
9. Кардіотренажери – 5-7 хв.	9. Гіперстензія 4x12 раз
10. Стретчинг – 10 хв	10. Стретчинг – 10 хв.



Висновки. Розробляючи фітнес-програму силового спрямування для групових занять спортсменів 14-15 років, ми дотримувалися наступних методичних положень: 1) у розминку включати вправи на кардіотренажерах і ЗРВ; 2) в основній частині тренування слід починати опрацьовувати більш великі м'язові групи і потім переходити до найменших груп м'язів; 3) від тижня до тижня необхідно опрацьовувати різні групи м'язів, змінюючи вправи, щоб не призводити до звикання; 4) величину обтяження збільшувати індивідуально, залежно від прогресу у розвитку сили і силової витривалості різних груп м'язів; 5) у заминку включати вправи на кардіотренажерах і стретчинг.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література. 2012. С. 320-353.
2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумПДУ імені А. С. Макаренка. 2016. 556 с.
4. Маленюк Т. В., Косівська А. В. Секційні заняття – пріоритетний напрямок організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХНПУ, 2015. №4. С. 48-52.
5. Усачов Ю. А., Зінченко В. Б., Жуков В. О., Козубей С. П. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. Актуальні питання фізичного виховання, спорту та здоров'я студентської молоді: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 15-17 червня 2011 р. Бердянськ : БДПУ, 2011. С. 103-106.