



Олександр Тихорський, к.фіз.вих.
Олександр Горбенко, к.фіх.вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ ПОЧАТКІВЦЯМИ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

Вступ. Навчання техніці вправ у тренажерному залі є важливою складовою для початківців, що займаються фітнесом. Навчання правильної техніки дозволяє уникнути неправильних рухів, які можуть спричинити травми. Правильна техніка, в свою чергу, забезпечує максимальне залучення м'язів, сприяючи ефективному тренуванню. Важливим є підйом мотивації через відчуття впевненості в тому, що вправа виконана правильно. Коли початківець спостерігає покращення своєї фізичної форми, це може бути додатковим стимулом для подальших тренувань.

Мета дослідження дослідити методику навчання техніці вправ у тренажерному залі для початківців

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідники виділяють три стадії навчання руховим діям [1]: когнітивну, асоціативну та автономну.

- Когнітивна. Початківець легко відволікається, намагається «відчути» вправу, робить помилки, іноді внаслідок порушення зворотного зв'язку[3]. Результативність дій низька. Навчання у даній стадії включає пояснення та візуальну демонстрацію руху, визначення безпечної амплітуди, спрощення вправи до необхідного рівня, надання зворотного зв'язку (словесного, тактильного, візуального).

- Асоціативна. Вправи виконуються більш впевнено з меншою кількістю помилок, порядок рухів добре організований, може бути необхідно лише уточнення рухів чи функціональних завдань. Початківець виявляє і сам усуває помилки в рухах, коли вони відбуваються[2]. Стратегія навчання вправам на даній стадії включає збільшення складності вправ чи завдань, акцентування уваги на вирішенні наявних проблем, зміна послідовності виконання вправ.

- Автономна. Вправи виконуються послідовно та автоматично, можуть вирішуватися на фоні інших завдань. Початківець здатний застосовувати вивчені вправи і виявляти отримані навички при вирішенні все більш складних завдань і в різних навколишніх умовах[4]. Техніка виконання вправ стійка до змін характеристик навантаження. Стратегія інструктування початківця передбачає використання програм, які включають вправи прогресивно зростаючої складності, зміну характеристик навантаження під час виконання вправ, зміну зовнішніх умов. Важливо слідкувати при підвищенні навантаження за відсутністю небажаних або небезпечних змін техніки.

Висновки. Навчання техніки вправ у тренажерному залі для початківців є важливою складовою фітнес-процесу. Дослідження підтверджує, що ефективна стратегія інструктування, орієнтована на стадії когнітивного, асоціативного та автономного навчання, сприяє безпеці та покращує результативність тренувань, дозволяючи початківцям ефективно розвивати свої фізичні навички.

Список використаної літератури

1. Jansson, A. K., Lubans, D. R., Smith, J. J., Duncan, M. J., Haslam, R., Plotnikoff, R. C. A systematic review of outdoor gym use: Current evidence and future directions. *Journal of science and medicine in sport*, 2019. №22(12), 1335-1343.
2. De Prisco, R., Guarino, A., Lettieri, N., Malandrino, D., Zaccagnino, R. Providing music service in ambient intelligence: experiments with gym users. *Expert Systems with Applications*, 2021. 114-121.
3. Nathan, R. J., Victor, V., Pei Kian, T. Gym-goers' self-identification with physically attractive fitness trainers and intention to exercise. *Behavioral sciences*, 2022. №12(5), p.158.
4. Nikolajsen, H., Sandal, L. F., Juhl, C. B., Troelsen, J., & Juul-Kristensen, B. Barriers to, and facilitators of, exercising in fitness centres among adults with and without physical disabilities: a scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 2021. №18(14), p. 73.