



**Людмила Шестерова, к. фіз. вих., професор**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради  
Харків, Україна*

**Тетяна Синиця, к. фіз. вих., доцент**

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Ю. Кондрацюка»  
Полтава, Україна*

## **ПРИНЦИПОВІ ПОЛОЖЕННЯ ТРЕНУВАНЬ У ОЗДОРОВЧОМУ СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ**

**Вступ.** Активна популяризація здорового способу життя вимагає від фахівців у галузі фізичного виховання і спорту розробки спеціальних програм, що виключають або реально скорочують необхідність застосування різноманітних сильнодіючих засобів.

Багаточисельні групи дослідників займаються розробкою програм оздоровлення з використанням силових вправ [1, 4]. Більшість розроблених програм можуть бути розділені на два класи: програми розвитку окремих груп м'язів та програми загального розвитку із застосуванням локальних м'язових навантажень. Перший клас програм дозволяє спрямовано вирішувати питання розвитку окремих м'язових груп і допомагає при складанні індивідуальних рекомендацій при виправленні недоліків статури. Другий клас включає розробки, в яких даються рекомендації щодо підвищення рухової активності на основі анаеробних вправ, що дають можливість фахівцям намітити оптимальний план реабілітації після травм та захворювань.

**Мета дослідження.** Визначити основні принципові положення, на яких базується система тренувань, у оздоровчому силовому фітнесі.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основна проблема, з якою стикаються ті, хто починають займатися самостійно, а також інструктори, тренери і викладачі недостатня кількість методичних рекомендацій та навчальних посібників, які реально допомагають дозувати навантаження. Тому ті, хто займаються часто втрачають інтерес до занять і припиняють їх.

Часто популярними серед них є публікації в барвистих виданнях, що орієнтують на виконання комплексів і вправ в невідповідних, з точки зору біомеханіки та фізіології, положеннях, таких, як стоячи, сидючи, з великою кількістю прямих нахилів вперед без спеціальної попередньої підготовки й проробітки зв'язок і м'язів тазового дна та ступней; без сполучення з вправами циклічного характеру і на координацію.

Розробленню сучасних режимів навантажень та програм тренувальних занять силової спрямованості з використанням комплексу структурних чинників, які сприяють прискореному зростанню м'язової маси людини, упродовж останніх років приділяють особливу увагу фахівці з оздоровчого фітнесу [2, 3, 5].

Ними доведено, що методичні положення, на яких базується сучасний культуризм, заснований на принципах «накачки» скелетної мускулатури, не носять оздоровчої спрямованості, призводять до монотонності занять та підвищеного м'язового напруження. Методи штучного нарощування м'язової маси призводять до цілого ряду негативних наслідків, що роблять їх непридатними до використання в практиці оздоровчої фізичної культури.

Тому слід спрямувати зусилля на вдосконалення мікронасосної функції скелетних м'язів, зокрема методом колового тренування з використанням локальних м'язових навантажень, з включенням вправ на витривалість, гнучкість, координацію.

Основні принципові положення такої системи тренувань полягають у:

- створенні такого виду фізкультурно-оздоровчих занять, котрий супроводжував би людину протягом всього життя, підвищуючи її працездатність;
- можливості об'єднувати блок силової підготовки, спрямовано діючий на м'язову систему людини, з аквабілдингом, йогою, шейпінгом та ін.;
- широкому варіюванню різними зручними, знижуючими гравітаційне навантаження на серцево-судинну систему вихідними, граничними та проміжними положеннями при виконанні силових вправ;
- особливій увазі до укріплення м'язового захисту хребта та черевної порожнини;

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

Харків, 6 грудня 2023 рік



-сприянні вдосконаленню кровоносної системи, активації обмінних процесів, що здійснюються через кров і лімфу, шляхом вдосконалення мікронасосної функції скелетних м'язів;

-проведенні гігієнічних, відновних заходів, загартуванні як невід'ємної частини системи занять.

**Висновки.** Вище наведені положення, на яких базується система тренувань, будуть у нагоді інструкторам, тренерам і тим, хто починає займатися оздоровчим силовим фітнесом самостійно.

### Список використаної літератури.

1. Павлова Ю. О. Вплив занять кросфітом на психічний стан та якість життя молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. 1(45). С. 62-70.
2. Chernozub A., Imas Y., Korobeynikov G., Rorobeynikova L., Lytvynenko Y., Bodnar A, Dubachynskyi O., et al. The influence of dance and power fitness loads on the body morphometric parameters and peculiarities of adaptive-compensatory reactions of organism of young women. *Journal of physical education and sport*. 2018;18(2):955-60.
3. Kozina Zh., Ol'khovij O., Temchenko V. Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education. *Physical education of students*. 2016;1:21–28.
4. Sampson J. A., Groeller H. Is repetition failure critical for the development of muscle hypertrophy and strength. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2015;4:23–33.
5. Utomi V., Oxborough D., Ashley E., Lord R., Fletcher S., Stemberbridge M., et al. The impact of chronic endurance and resistance training upon the right ventricular phenotype in male athletes. *European Journal of Applied Physiology*. 2015 Aug;115(8):1673-82.