

СЕКЦІЯ XXIII. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Середенко Ольга Олександрівна

магістр фізичної культури, тренер з фітнесу
Херсонська державна морська академія, Україна

Богданова Аліна Олегівна

ORCID ID: 0000-0001-9278-0996

асистент кафедри безпеки життєдіяльності та
професійно-прикладної фізичної підготовки
Херсонська державна морська академія, Україна

Сучасність дає людям можливості займатися різними видами рухової активності. Одним з таких напрямів є фітнес, який є найбільш сприятливим для збільшення показників рухової активності та функціонального стану серед дорослого населення [2].

Серед основних особливостей занять фітнесом виділяють: різноманітність вправ різної спрямованості; висока емоційність занять; варіативність методів; творче самовираження; підвищення фізичної підготовленості, розширення рухового досвіду.

На практиці виокремлюють наступні основні напрями фітнесу: спортивний фітнес; прикладний фітнес; оздоровчий фітнес [1, 2].

В контексті нашого дослідження [2], ми приділяли увагу саме оздоровчому напрямку фітнесу, який спрямований на зниження захворюваності та досягнення фізичного благополуччя. Нами були узагальнені основні завдання, що ставляться перед оздоровчим фітнесом: сприяння гармонійному розвитку людини, вдосконалення рухових вмінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості, оптимізація функціонального стану людини та інше.

З метою вирішення поставленої мети нами були проаналізовані основні організаційно-методичні аспекти проведення занять з фітнесу на базі фітнес-клубу «SL» (тренер Середенко О.).

Заняття фітнесом проводились 3 рази на тиждень тривалістю 60 хвилин. Усі заняття склалися з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Методика занять містила комбіновані комплекси функціонального спрямування (за Джо Уіксом [3]), що здійснювали різнобічний вплив на різні групи м'язів.

В методиці використовувались наступні види фітнес-тренувань:

1. Кардіотренування ВІІТ (високо-інтенсивний інтервальний тренінг) – комплекс не тривалих інтенсивних серій вправ з короткими інтервалами відпочинку між ними. Дане тренування здійснює позитивний вплив на серцево-судинну систему.

Тривалість таких комплексів складає від 15 до 30 хвилин.

2. Силові тренування (тренінг з додатковою вагою) – комплекс вправ з використанням додаткового обтяження. Сприяють розвитку витривалості та сили. Навантаження збільшується поступово.

3. Кардіотренування LISS (низькоінтенсивний кардіотренінг в постійному темпі) – безперервне виконання вправ низького ступеня складності [1, 2, 3].

Навантаження корегувалось завдяки: кількості повторень в одиницю часу; тривалістю відпочинку; різною координаційною складністю вправ; використанням додаткового інвентарю; різноманітними вихідними положеннями вправ.

Перед початком занять з групою відбувалась постановка мети та завдань, як фактору підвищення мотивації. Короткі завдання з часом перебудовувались у челенджі та дозволяли сформувати певну звичку до здорового способу життя.

Важливою умовою в досягненні поставленої мети була постановка смарт-цілей та ведення щоденника самоконтролю. Смарт-цілі відрізнялися конкретністю, доступністю, реалістичністю. В той же час, щоденник самоконтролю дозволяв відстежити власні досягнення та проаналізувати прогрес [2].

Серед структурних компонентів щоденника самоконтролю можна виокремити наступні:

- фізична форма: вправи та обсяги навантаження, тривалість відпочинку, самопочуття, складності під час виконання та інше;
- харчування: меню, калорійність, час прийому, самопочуття та інше;
- психологічні налаштування: смарт-цілі, рівень впевненості в собі, вправи з аутотренінгу та інше [2, 3].

Враховуючи вище зазначене, нами були визначені основні організаційно-педагогічні умови ефективного проведення занять з оздоровчого фітнесу:

1. Розроблена фітнес-програма має сприяти формуванню свідомого ставлення до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

2. Програма має враховувати рівень фізичної підготовленості та функціонального стану тих, хто займається.

3. Мета та завдання мають бути конкретними та досяжними.

4. Програма має передбачати наявність контролю та самоконтролю за різними показниками фізичного стану.

5. Забезпечення наявності підтримки через спілкування в групі та онлайн-ресурси.

6. Врахування потреб та мотивів тих, хто займається.

7. Забезпечення постійного оновлення комплексів програми, що сприятиме інтересу до занять та досягненню оптимальних результатів [2].

Серед основних принципів реалізації програми з фітнесу виокремлено наступні:

1. Індивідуалізація занять.
2. Планування змісту з акцентом на нормалізацію фізичного стану.
3. Адекватність та послідовність застосування фізичного навантаження.
4. Суворе дотримання правил техніки безпеки та попередження травматизму [1, 2].

З боку тих, хто займається важливо забезпечити: осмислення та сприйняття програми, належне виконання рухових дій, самоконтроль, взаємодію в групі та взаємоконтроль, обговорення питань та проблем з тренером.

Більш розгорнуто деталі дослідження викладено в кваліфікаційній роботі на

здобуття другого ступеня вищої освіти «магістр» О.О. Середенко [2].

Список використаних джерел:

1. Довгань Н.Ю., М'ясоєденков К.О., Короп М.Ю. (2016). Фізичне виховання. Фітнес. К.: Київ.нац.торг.-економ.ун-т. 416 с.
2. Середенко О.О. (2022). Вплив занять оздоровчим фітнесом на фізичний стан жінок першого зрілого віку: кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти «магістр». Херсонський держ. ун-т, ф-т фізичного виховання та спорту, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Херсон : ХДУ. 52 с.
3. Уикс Джо (2021). В форме за 30 дней. Питание, фитнес, мотивация. М. : Манн, Иванов и Фербер. 264 с.