

4. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008, 178-184.

5. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. С. 64-67.

УДК 37.016:796.412

ПОНЯТТЯ ПРО СИЛОВИЙ ФІТНЕС ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Ю.В. Паришкура , кандидат педагогічних наук, доцент
О. Ю. Сусол, студент, майстер спорту з велосипедного спорту
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: силовий фітнес, сила, силова підготовка, м'язи, вправи.

Силовий фітнес – це комплекс фізичних вправ з навантаженням, направлений на розвиток сили та витривалості організму, підвищення м'язового тонусу і м'язової маси. Такі тренування проходять з використанням різноманітного спорядження такого як: гантелі, гирі, боді-бари, еспандери, фітболи і так далі. Крім того, власна вага теж може стати обтяженням при віджиманнях, тренуванні пресу, та інших вправах. Перш за все, силові тренування дають комплексне, збалансоване навантаження на всі групи м'язів. Також відбувається прискорення метаболізму та активне спалювання калорій. За допомогою цілеспрямованих занять ви зможете скоригувати пропорції тіла, компенсувати недостатні чи зайві об'єми [1-2].

Важливе значення для зміцнення здоров'я здобувачів освіти, особливо юнаків, має силова підготовка. У закладах вищої освіти одним з головних завдань фізичного виховання лишається розвиток силових якостей і покращення здоров'я.

Недостатня тренуваність м'язів призводить до порушень постави, плоскостопості, захворювань хребта, розвитку захворювань серцево-судинної і дихальної систем, ожиріння тощо. Тому розвиток сили, однієї із складових фізичної підготовки, для молоді є досить актуальним [4].

Існує чимало різноманітних фітнес класів, таких як: атлетична гімнастика, Табата, TRX, Kangoo Jumps® [1-2; 5-7].

Атлетична гімнастика – це система вправ, що розвиває силу, в поєднанні з всебічною фізичною підготовкою, що направлена на зміцнення здоров'я. На заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами: гімнастичною палицею, набивними м'ячами, скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправами на приладах: гімнастичній стінці, канаті.

Табата – тренування за 4 хвилини. Один раунд триває 20 секунд + 10 секунд на відпочинок. За дослідженнями лікарів з Японії всього 4 хвилини інтенсивного тренування Табата можуть замінити 45 хвилин бігу підтюпцем. В цілому тренування займає 25 хвилин і за цей час спалюється приблизно 300 кілокалорій.

TRX – це «вправи загального опору тіла». В ході заняття відбувається активне опрацювання всіх груп м'язів тіла. Подібні тренування забезпечують тіло силовим навантаженням, а також розвивають гнучкість і витривалість. Основними різновидами станцій TRX є:

1. Стельові TRX конструкції. Застосовуються у разі обмеженої площі приміщення, в якому проходять інші види тренувань. Перевага даного різновиду станції – у будь-який час прибираються кріплення системи TRX, тим самим звільняється місце для інших занять.

2. TRX ферми для спортзалів. Відмінне рішення для великих спортзалів дозволяє створити окрему зону для повноцінного TRX тренінгу. Висота перекладин підбирається таким чином, щоб TRX петлі не доводилося додатково регулювати.

3. Окремі станції TRX. Розроблені для вирішення технічних (необхідність буріння стелі) і функціональних (якщо стеля дуже висока й на конструкції постійно будуть висіти подовжувачі для петель TRX) складностей монтажу, а також дозволяють переміщати TRX конструкцію всередині клубу і використовувати TRX рами для вуличних занять. Такі рами дозволяють виконувати на них класичні вправи, наприклад, підтягування, підтягування на біцепс та ін. [7].

Kango Jumps® – фітнес-напрямок, який активно набирає популярність. Тренування з Kango Jumps® полягає у стрибках і активних рухах. Рухи виконуються у спеціальному взутті, яке зовні нагадує лижні черевики [5]. У перекладі з англійської словосполучення Kango Jumps означає «стрибки кенгуру» – це оригінальна аеробна програма занять, основні рухи у цій програмі схожі з тими, що виконуються в традиційній аеробіці. Стрибки в черевиках з пружинячою платформою дають рівномірне навантаження на все тіло [6].

Отже розуміння засобів силового фітнесу для майбутнього фахівця фітнесу та рекреації є важливим джерелом у формуванні професійних компетентностей.

Список використаних джерел

1. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 41 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник [упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко] ; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Синиця С. В. Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Львів : 2019. 244с.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 139 с.
5. Taunton J.E. MaxVO2 Improvements and Injury Prevention / J.E. Taunton, FACSM, N.S. Miller, E.C. Rhodes, FACSM, B.D. Zumbo, S. Fraser. – University of British Columbia, Vancouver, B.C. Canada – December 11th 2002.
6. Vance J. Impact Forces During Running in a Novel Spring Boot / J. Vance, J.A. Mercer. – Department of Kinesiology, University of Nevada, Las Vegas. – 1999.
7. <https://wodshop.com.ua/uk/trx-stantsiyi> (дата звернення 25.03.2023.)