

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ В УРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТАРШОКЛАСНИЦЯМИ

Синиця С. В., Литовченко А. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

На сучасному етапі розвитку суспільства питання поліпшення показників здоров'я жінок є на часі. В цілому якість життя жінок пов'язано зі спеціально організованою руховою діяльністю, чому найбільш повно відповідають заняття різної спрямованості в умовах ЗЗСО [1; 3].

Проведені науковцями дослідження про аналіз занять фітнесом в спортивних закладах м. Полтави показав, що найбільшою популярністю серед групових силових програм користуються Рипр-аеробіка та аеробіка з бодібарами – 23%, силові групові програми комплексного характеру – 20% і функціональний тренінг – 22% [3].

Мета дослідження – розкрити сучасне уявлення про силовий тренінг, як вид оздоровчої рухової активності старшокласниць закладів загальної середньої освіти.

Сучасне силове фітнес-тренування має два формати проведення заняття – персональний тренінг (заняття у тренажерному залі) та груповий.

В даний час на заняттях фітнесом активно застосовують види силових групових програм, таких як – Power Training (силовий тренінг).

Дослівно у перекладі з англійської Training означає виховання, навчання, тренування, а Power – сила, потужність. Таким чином, дослівний переклад Power Training – силове (потужне) тренування, і розуміється як комплекс інтенсивних вправ з обтяженнями, спрямований на розвиток сили, силової та загальної витривалості та набору м'язової маси [3].

Крім того, під силовим тренінгом розуміються фізичні вправи з використанням додаткового обладнання, яке викликає м'язовий опір, розвиваючи анаеробну витривалість, збільшуючи м'язову масу [2; 4].

Вище перелічені поняття більшою мірою підходять під визначення тренінгу як виду персонального фітнесу – тренування. Однак за даними анкетування, проведеного серед ти, хто займаються фітнесом у місті Полтаві, встановлено, що силовими напрямками займаються 78% жінок, із них 47% обирають групові заняття [2].

Ряд авторів, які присвятили свої публікації дослідженню силового фітнесу, визначають силову аеробіку як різновид фізичного навантаження (тренування) – виконання силових вправ з обтяженням в інтенсивному (аеробному) режимі [1; 3].

Вінс Жіронда ввів поняття «аеробно-силовий тренінг», в основі якого було виконання вправ з додатковим обтяженням (вага) у певному темпі, і не призначених для розвитку сили, а які дають чисто культуристичні, чи косметичні ефекти.

Аналіз поняття силовий тренінг показав, що по-перше, можна стверджувати, що силове тренування є одним з варіантів підтримання хорошої фізичної форми та рівня здоров'я, яке входить у систему «фітнес». Основною ознакою силового тренування, що відрізняє його від інших видів фітнесу, можна вважати наявність подолання зовнішнього опору.

По-друге силове тренування можна поділити:

1. За формою занять: на індивідуальне та групове.
2. За цільовою спрямованістю: для збільшення м'язової маси та зменшення жирової.
3. За кінцевою метою занять: для досягнення максимального результату, перемоги у змаганнях та досягнення ідеальних пропорцій, оздоровлення.

Таким чином, встановлено два поняття силового тренінгу, яке найчастіше використовуються у літературі:

– у першому випадку автори під силовим тренінгом розуміють індивідуальні (персональні) тренувальні заняття силової спрямованості, основна мета яких – збільшення м'язової маси, розвиток фізичної якості сили та досягнення максимального результату в формуванні «тіла бодібілдера». У деяких джерелах цей вид силового тренінгу називають атлетичною гімнастикою – тренування з великими вагами, виконання вправ «до відмови» на межі можливостей, застосування спеціальних дієт з високим вмістом білка, а також використання спеціалізованого спортивного харчування та фармацевтичних препаратів, стимулюючих зростання м'язової маси;

– у другому випадку автори силовим тренінгом називають групові або персональні заняття силової спрямованості, які здійснюються з метою оптимізації об'ємів тіла за рахунок зміни компонентного складу тіла у бік збільшення частки м'язової маси та зниження жирової, підвищення зовнішньої привабливості, поліпшення самопочуття та підтримки загального рівня здоров'я та працездатності, характерні інтенсивні види навантажень, з застосуванням різноманітного додаткового обладнання, велика варіабельність застосовуваних засобів та методів.

Відомо, що основною метою занять фітнесом у жінок є зміна параметрів власного тіла, а розвиток силової витривалості – лише приватне завдання підвищення рівня працездатності, яку ставлять перед собою інструктори, але не ті, хто займаються. Багато групових занять силової спрямованості для жінок передбачають середній та

високий рівень інтенсивності, що не узгоджується з поняттям аеробного навантаження [4].

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що описаний новий напрямок, який набув останніх років значної популярності, практично не має усталеної назви. Таким чином, автором роботи під силовим фітнесом мається на увазі високоєфективний груповий силовий клас, в основі якого лежить оптимально дозоване навантаження середньої чи високої інтенсивності, спрямоване на оптимізацію компонентного складу тіла, зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності та продовження краси та здоров'я тих, хто займається.

### **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.

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Ситкіна К. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.п.н., доц. Шостак Є. Ю.**

Баскетбол характеризується різноманітною руховою діяльністю. Він включає біг, ходьбу, стрибки, метання, ловлю і кидки, різні силові вправи. Ці вправи виконуються за умов взаємодії з гравцями своєї команди та командами суперників. Ефективність дій спортсмена у грі обумовлена швидкістю оцінки ігрових положень та діями гравців, удосконаленням технічних прийомів, рівнем фізичного розвитку.

Практика показує, що заняття баскетболом зазвичай розпочинаються з 7-8 років. Першою ланкою, наймасовішою, є загальноосвітні школи, де цей вид спорту входить у різні форми