

УДК 613.9-057.87

Пантік В. В.

ЗМІСТ, СТРУКТУРА ТА ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

У статті узагальнено досвід теорії та практики з питань розробки фітнес-програм силового спрямування для студентської молоді, основних принципів побудови програм за результатами вивчення та узагальнення досвіду роботи фітнес-клубів: спостережень, опитувань тренерів та інструкторів, контент-аналізу рекламно-інформаційних матеріалів, моніторингу роботи фітнес-центрів по здійсненню фітнес-послуг та власних досліджень. Обґрунтовано зміст, структуру тренувальних програм та ефективність фітнесу, використання якого призводить до підвищення рівня працездатності, збільшення рухової активності, формування правильної постави, пластичності, нормалізації маси тіла, підвищення інтересу до занять фізичними вправами та спортом.

Ключові слова: *фітнес, фітнес-програма, педагогічні принципи, критерії класифікації та типологія фітнес-програм силового спрямування.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Одним із основних чинників здорового способу життя сучасної людини є раціональна рухова активність, що проявляється у вигляді природних локомоцій (ходьба, біг, плавання), ігрових дисциплін, силових і гімнастичних комплексів, тренажерних систем, а також різних нетрадиційних вправ, як правило, інноваційного характеру. Сьогодні весь цей арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, спрямованих на досягнення і підтримання фізичного благополуччя, прийнято позначати терміном «оздоровчий фітнес» [1; 2; 3; 4; 7]. Парадигма освіти у сфері фітнесу як сучасної оздоровчої технології за останні десятиліття суттєво змінилася. Його поява і популярність об'єктивно відображають ситуацію принципового реформування сфери фізичного виховання в умовах конкуренції та ринкової економіки, коли турбота про належний рівень психофізичної підготовленості стає особистою справою людини, зокрема студентської молоді, як генетичного потенціалу країни [1; 5; 10; 11].

Однак неадекватні за обсягом та інтенсивністю фітнес-програми, що перевищують функціональні можливості організму, нерідко призводять до негативних наслідків, а в ряді випадків – і до незворотних змін. Це відбувається при незнанні або ігноруванні основних принципів побудови програм із силового фітнесу [6; 12; 13; 14].

У більшості випадків в основу своїх класифікацій дослідники закладали такі ознаки, як цілі та види використаних вправ. Однак існуюче різноманіття фітнес-програм вже не вкладається у запропоновані рамки і вимагає розширення критерійної бази. У зв'язку з цим ми провели власний аналіз, в результаті яких були виділені наступні принципи побудови фітнес-програм силового спрямування [6; 7; 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, зв'язок з науковими чи практичними завданнями. Як свідчать соціологічні дослідження, лише 15% українців вважають себе здоровими [<http://www.ukrstat.gov.ua>]. Дослідження українських науковців свідчать, що напружена навчальна та інтелектуальна діяльність призводить до зменшення часу, який використовується для рухової активності викликає погіршення як фізичного стану, так і соматичного здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників. Відсоток осіб студентської молоді із низькою руховою активністю складає близько 60% [10; 11].

Це властиво і студентам, у яких співвідношення динамічного і статичного компонентів життєдіяльності становить за часом у період навчальної діяльності 1:3, у позанавчальний час відповідно 1:8. Та обставина, що динамічний компонент діяльності студентів під час навчальних занять і у позанавчальний час однаковий, вказує на низький рівень рухової активності значної контингенту студентів. У той же час певна частина студентів займається спортом, а це лише 10-13% від загальної кількості студентів вузу, рівень досягнень в якому вимагає від них виконання порівняно високих за обсягом і інтенсивністю фізичних навантажень [4; 6; 10; 11]. Аналіз наукової літератури [1; 3; 4; 7] свідчить про те, що існуючі методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективні для підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості, інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами [10; 11].

Як свідчать наші дослідження, у сучасних умовах життя інтерес до занять фітнесом у студентської молоді є досить високим [3; 11]. Тому грамотність побудови програм розвитку сили під час занять силовим фітнесом є чи не основою у даному процесі [4; 10].

Мета дослідження – аналіз змісту, структури та дидактичних принципів побудови фітнес-програм силового спрямування для студентів вузів.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати основні принципи побудови програм для занять силовим фітнесом;
- 2) розкрити основний зміст програмного матеріалу для занять силового спрямування;
- 3) характеристика структури програмного матеріалу.

Використано теоретичні **методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, конкретизація, порівняння, прогнозування та аналогії.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасній дидактиці принципи навчання розглядаються як рекомендації, напрями педагогічної діяльності та навчального процесу в цілому, як способи досягнення педагогічних цілей з урахуванням закономірностей навчального процесу. Досягнення позитивних результатів при регулярних заняттях фізичними вправами можливо лише при дотриманні окремих умов, які виражаються у вигляді дидактичних принципів [6; 13;14].

Розмаїття фітнес-програм, їх структура та використання різних видів рухової активності повинні відповідати основним педагогічним принципам. Але тренери та фітнес-інструктори можуть мати свої принципи побудови тренувального процесу [2; 3; 6].

Тому основою для організації ефективного тренувального процесу із силового фітнесу, на нашу думку, слід вважати наступні принципи:

Принцип індивідуальних відмінностей. Врахування анатомічних та фізіологічних особливостей індивіда. Двоє людей однієї статі та віку завжди отримують абсолютно різний ефект від однієї і тієї ж вправи. Добре продумані програми занять силовим фітнесом повинні враховувати індивідуальні особливості людини та їх реакцію на навантаження.

При побудові програми тренувань варто враховувати не тільки загальну фізичну підготовку людини, її знання, вміння та навички, але й зріст, вагу, тип статури, стать та вікову категорію.

Прискорення результатів тренування. Даний принцип дозволяє ефективніше досягати результатів тренування. Слід використовувати інтервальні тренування, які на нашу думку дають значний приріст показників.

Наприклад, жінкам потрібно більше часу для відновлення після навантаження, ніж чоловікам, а людина старшого віку буде довше відпочивати після вправ, ніж підліток.

Принцип збільшення навантаження. Щоб м'язи мали приріст в масі, об'ємі та силі, слід збільшувати навантаження. Правило 6+1 дає значний приріст в силі та об'ємі м'язів. Вага снаряду підбирається таким чином, щоб вимоги шість раз виконати вправу, а сьомий раз – виконання вправи через надмірне напруження! Силова витривалість розвивається шляхом роботи м'язів більш тривалого періоду та більш високою інтенсивністю.

Проте, уникайте різкого збільшення навантаження. Використовуйте правило десяти відсотків: збільшуйте навантаження не більше ніж на одну десяту в тиждень, щоб організм встигав адаптуватися.

Принцип прогресу. Поступове і систематичне збільшення навантаження покращує тренуваність без ризику отримати травму. Якщо навантаження зростає занадто повільно – хороших результатів досягти не вдасться, якщо занадто швидко – можна перетренуватися і травмуватися.

Типовий приклад – «спортсмени вихідного дня», які в будні ведуть сидячий спосіб життя, а у вихідні влаштовують інтенсивне тренування. Це порушує принцип прогресу, оскільки збільшення навантаження відбувається не плавно і постійно, а різко зростає на короткий період.

Принцип прогресу пояснює і необхідність повноцінного відпочинку та відновлення. Постійне фізичне та психологічне перенапруження призводить до швидкої втоми, травм і різкого енергетичного дисбалансу організму.

Принцип адаптації. Адаптація – це здатність організму пристосовуватися до збільшення або зменшення фізичного навантаження. Крім того, адаптація дозволяє організму працювати більш ефективно і витратити менше енергії на виконання однієї і тієї ж роботи. Саме це змушує збільшувати рівень навантаження або змінювати схему тренування, щоб досягти прогресу.

Принцип систематичності. Вправи силового фітнесу покращують фізичний стан індивіда та рівень соматичного здоров'я, але, якщо тренування повністю припинити, то все напрацьоване дуже швидко втрачається. Тому слід систематично протягом не тільки навчання у вузі, але і в подальшому використовувати фізичні вправи силового характеру з метою покращання фізичного та психічного станів, але і профілактики захворювань організму в цілому.

Принцип специфічності. Силові тренування є специфічним видом, але надзвичайно ефективні для осіб різних статей та віку. Внести корекцію у зовнішній вигляд, поліпшити свій фізичний стан та знизити ризик захворюваності, швидше позбутися надлишкової маси тіла – для всіх цих завдань підійде один тип занять: силовий фітнес.

Принцип позитивності занять. Даний принцип має неабияку значимість. На нашу думку, для осіб, які не професійно займаються силовими видами спорту, якість виконання фізичної вправи має другорядне значення, хоча вона й більшою мірою впливає на результативність занять. Насамперед має

значення моральне задоволення від процесу тренування, настроїв осіб, що займаються та матиме вплив на бажання в подальших заняттях. Тому фітнес інструкторам слід звертати увагу на психологічний стан індивіда з метою забезпечення «драйву» від занять та позитивних емоцій, адже особі знову захочеться пережити «позитив» від занять і вона виявить бажання прийти до вас на заняття. Напевно, це основний принцип побудови програм не тільки у фітнесі, але й у інших видах спорту.

Структура силової фітнес-програми має такі компоненти: розминка; домінуючий механізм енергозабезпечення м'язової діяльності; силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна частина.

Для силового фітнесу рекомендований змішаний тип енергозабезпечення, тобто аеробно-анаеробний. Наприклад: Interval Training – програма тренування, що складається з певної кількості частин, інтервалів – блоків аеробного (кардіо) і анаеробного (силового) навантаження [4; 6].

Але найбільшу ефективність при виконанні вправ силового характеру має анаеробний тип енергозабезпечення. Як зразок Power Training – високоінтенсивна програма силового тренування всіх м'язових груп. Під час занять рекомендовано використання різного роду обладнання та тренажери [4; 6; 12].

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану осіб, що займаються [4; 6].

Виходячи з вашого стану організму, підбираємо навантаження. Навантаження – поняття досить широке і включає в себе не тільки вагу на снаряді, але і досить багато інших параметрів. Отже, з чого складається ваше навантаження.

- 1) кількість тренувань на тиждень;
- 2) кількість вправ за тренування;
- 3) складність вправ;
- 4) кількість підходів у вправі за тренування в цілому.
- 5) кількість підйомів за підхід і за тренування в цілому.
- 6) відпочинок між підходами (інтенсивність).
- 7) величина обтяження (вага на снаряді і т.д.).

Це все кількісні та якісні характеристики навантаження. Вони визначають, наскільки ваше тіло втомиться після тренування, і наскільки тренування буде стресовий для вас. Можна також враховувати загальний тоннаж (кількість піднятих кілограмів) за тренування, тиждень, місяць і т. д. Те ж саме можна робити і з кількістю підходів і підйомів. Для новачків рекомендований наступний вид тренування: 2-3 тренування в тиждень, 5-8 вправ за тренування, 3 підходи у вправі, 10-15 підйомів за підхід, відпочинок між підходами – 2-3 хв. [4; 6].

Перед складанням фітнес-програми необхідно визначити чотири основні моменти:

- вибір типу фітнес-тренування;
- частота занять;
- тривалість заняття;
- інтенсивність заняття.

Вибір типу фітнес-тренування. Існує величезна кількість видів фізичної активності, як і видів спорту. Кожен із них має безліч своїх шанувальників. Тому при виборі типу фітнес – тренування головне, на що слід звернути увагу в першу чергу, на рівень вподобання або інтересу до даного виду занять. Це необхідно враховувати, оскільки важливу роль у тренуваннях відіграє мотивація. Крім того, обраний вами вид тренувань повинен точно відповідати вашим потребам.

Частота занять. Частоту занять визначають різні фактори, але головне, що вона не може бути розглянута без урахування обраного режиму тренувань, тривалості та інтенсивності занять. Крім того, першочерговими факторами для визначення частоти занять є: наявність часових ресурсів (вільного часу) або графік вашої роботи, наявність рухових навичок, рівень і терміни поставленої мети, рівень фізичної підготовки. Різні види тренувань мають різну оптимальну частоту занять. Зазвичай чим сильніше напруження потрібне в обраному виді фітнес тренування, тим рідше вони повинні відбуватися. Тренування досвідчених «силовиків» (штангістів, пауерліфтерів або культуристів) можуть відбуватися один раз на день. Зверніть увагу, що це стосується саме досвідчених атлетів зі стажем більше десяти років. Тренування зі складною руховою координацією, але з набагато меншою напругою, наприклад, теніс, можуть проходити один-два рази на день щодня. Тривалість й інтенсивність тренувань, які визначають частоту занять, залежать від вашого досвіду. Початківці не можуть розвинути високу інтенсивність і тривалість тренувань, тому фізично вони можуть проводити заняття часто, але за умови низької інтенсивності та тривалості занять. Буває, тренування початківця зі слабким початковим рівнем підготовки може тривати не більше 5 хв. Часті, але з мінімальними навантаженнями тренування потрібні для оптимальної адаптації до фізичної роботи і швидшого формування рухових навичок, без яких неможливе підвищення інтенсивності тренувань. З часом навантаження можна буде збільшувати, а частоту занять зменшувати. Тому, що чим нижчий рівень фізичної підготовки, тим вища частота тренувань. Для дуже слабо підготовлених осіб можна почати фітнес-програму зі щоденної п'ятихвилинної розминки або прогулянки. Результати проведених досліджень показали, що найбільш

оптимальною частотою для початківців є проведення 3-5 занять на тиждень. Це, однак, не означає, що проведення 6 або 7 занять на тиждень не надасть позитивного додаткового впливу, просто оптимальний результат забезпечують 3-5 занять на тиждень. Починати слід з 3 занять на тиждень і довести до 5, якщо м'язова діяльність приносить задоволення і добре переноситься. Буває, людина активно приступає до занять, тренуючись щодня протягом декількох тижнів, що зрештою призводить до значного стомлення. Однак в умовах сучасного життя студентам рідко вдається вийти на рівень трьох занять на тиждень внаслідок своєї великої завантаженості на заняттях. Найчастіше трапляються випадки, коли молоді люди можуть тренуватися два або навіть тільки один раз на тиждень. За науковими даними, мінімальні позитивні зрушення можуть виявитися, якщо вдається займатися не рідше одного разу на дев'ять днів. Таким чином, визначення частоти занять з урахуванням потреб у досягненні цілей і можливостей займатися досить часто є одним із ключових питань складання вашої фітнес-програми. Якщо ви не виходите на рівень трьох занять на тиждень, постарайтеся докласти зусиль і знайти вільний час для досягнення цього рівня.

Тривалість заняття. Якщо ви вже вибрали напрямки фітнесу, у яких хотіли б працювати і розвиватися, визначилися з частотою занять, встановили найближчі цілі і виділили час для щотижневих тренувань (тому що тренуватися необхідно якщо не щодня, то хоча б щотижня), то слід визначити тривалість занять. Тривалість занять зазвичай змінюється залежно від зміни інтенсивності.

Якщо інтенсивність тренувань підвищується, то тривалість зменшується. Після підвищення інтенсивності починають збільшувати тривалість до певної межі, встановленої залежно від перерахованих вище факторів, потім інтенсивність знову підвищують, а час тренування зменшують.

Інтенсивність заняття. Інтенсивність занять – найбільш важливий фактор складання фітнес-програми. Правильно вибрана інтенсивність може підвищити інтерес до продовження занять фітнесом, що буде стовідсотковою гарантією того, що ви досягнете бажаних результатів. Помилка у виборі інтенсивності є головною причиною припинення тренувань. Якщо інтенсивність надто мала, то тренування зазвичай припиняють через відсутність результату. Хто ж захоче витратити свої ресурси часу та грошей, не отримуючи за це жодної компенсації у вигляді підвищення рівня фізичної форми й поліпшення стану здоров'я? Коли ж інтенсивність надто велика й організм не встигає пристосуватися до темпів підвищення навантаження, вмикається біологічний закон адаптації «наближення – відторгнення». Якщо організм відчуває шкоду, якої завдає надто велике навантаження, якщо рівень навантаження перевищує адаптаційні здатності організму, то він вмикає підсвідомі механізми. У різних видах фізичної діяльності інтенсивність визначається різними параметрами. Наприклад, в аеробних тренуваннях основними показниками інтенсивності можуть бути швидкість і кут нахилу бігової доріжки, а під час тренувань у тренажерному залі – величина обтяження і кількість підйомів. Інтенсивність вимірюється у відсотках від ваших максимальних можливостей. Зазвичай для оздоровчого ефекту достатньо працювати з інтенсивністю 50-70%. Але це не догма. Інтенсивність може змінюватися залежно від самопочуття й періоду тренувань. Крім того, основною причиною зміни інтенсивності при тривалих тренуваннях є зміна цілей.

Висновки. Сучасний розвиток силового фітнесу характеризується використанням великого арсеналу засобів та методів, які постійно розширюються шляхом запозичення з інших видів спорту, розробці нового обладнання для занять, трансформування у нові форми шляхом взаємопроникнення, комбінування та переосмислення вже існуючих засобів. Тому важливе значення для розвитку студентської молоді має правильна побудова фітнес-програм силового спрямування із урахуванням певних педагогічних принципів. Зміст та структура програми компонується за певною схемою, яка дає більш адекватно систематизувати засоби і методи розвитку сили.

Використані джерела

1. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич*. Київ, 2008. Т. 2. С. 320–354.
2. Венгерова Н. Н. Классификация фитнес-программ. *Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции*. Санкт-Петербург, 2009. С. 23–32.
3. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2010. 228 с.
4. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы: учебное пособие. Волгоград, 2005. 287 с.
5. Ілюшина Н., Кібальник О. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф.* Суми, 2007. С. 81–87 (Автору належить аналіз спеціальної літератури, вибір методів дослідження, формулювання висновків).
6. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ, 2008. 198 с.

7. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування: навч.-метод. посібник. Суми, 2006. 48 с.
8. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 4. С. 63–66.
9. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник. Київ, 2010. 248 с.
10. Pantik V., Tsos A., Kasandra O. Studentki uczelni ukraińskich a ich poziom aktywności fizycznej. *Health Problems of Civilization 2017, Volume 11, Issue 3. ISSN 2353-6942 (Web of Science, Clarivate Analytics, Index Copernicus, ICV 2015: 90.41, International Committee of Medical Journal Editors (ICMJE), Polish Ministry of Science and Higher Education: 9 points, AGRO, ProQuest, Polish Medical Bibliography, Polish Medical Library (GBL), WorldCat, ROAD Directory of Open Access scholarly Resources, Directory of Open Access Journals (DOAJ))*
11. Tsos A, Hylchuk Y, Andreichuk O, Pantik V, Tsymbaliuk S. Physical and Mental Health Components Condition in The Life Quality of Students Who Regularly Practice Kickboxing and Yoga, *Phys Activ Rev* 2017, 5: 37–43. (Web of Science)
12. Хоули Эдвард Т., Дон Френкс Б., Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ: Олимпийская литература. 2004. 376 с.
13. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G.B. Dwyer, S.E. Davis. 2nd ed. Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. XIV, 192 p.
14. Darst, P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. 6th ed. San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. XIV, 560 p.

Pantik V.

CONTENTS, STRUCTURE AND PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF CONSTRUCTION FITNESS PROGRAM FOR POWER RETENTION FOR STUDENTS OF HIGHER SCHOOL

The current development of power fitness is characterized by the use of a large arsenal of means and methods that are constantly expanding through borrowing from other sports, developing new equipment for the classes, transforming into new forms through interpenetration, combining and re-thinking existing means. Therefore, it is important for the development of student youth to have a proper construction of fitness programs of power direction, taking into account certain pedagogical principles. The content and structure of the program are structured according to a certain scheme, which allows more systematize means and methods of power development.

The experience of theory and practice on fitness programs developing of forceful direction for students, the basic principles of design programs on the results of the study and summarizing of fitness clubs experience: observations, coaches and trainers surveys, content analysis of promotional and informational materials, monitoring work of the fitness centers for the implementation of fitness services and own researches has been summarized.

The content and the structure of training programs and the effectiveness of fitness, use of which leads to increasing of the efficiency level and physical activity, also formation of correct posture, plasticity, normalization of the body weight, interest in physical exercises and sports have been justified.

Fitness classes provide different goals: muscles growth, weight loss, increased strength, body form support. Similar exercises are often used to achieve the desired result, but while changing the principles of training. In case of drawing up the programs, a lot of factors are taken into account: the structure of the class, which can be adjusted depending on the target orientation of the classes, the level of physical state of the persons, engaging in sports, the number of approaches and iterations, quantitative and qualitative characteristics of the load, as well as special techniques and appropriate nutrition.

But in our opinion, one of the main special techniques or principles of power training in all types of fitness is the principle of positively classes. This principle has a big significance. Also on our mind, for those who are not professionally engaged in power sports, the quality of exercising is of secondary importance, although it has a greater impact on the result of the classes. First of all, the moral satisfaction of the training process, the mood of those, who engage in sports, have an impact on the desire for further classes. Therefore, fitness instructors should pay attention to the psychological state of the individual in order to provide a classes "drive" and positive emotions. Because the person would like to have "positive" classes experience and will show a desire to come again. Probably this is the basic principle of drawing up the programs not only in fitness but also in other sports.

Key words: *fitness, fitness-program, pedagogical principles, classification criteria, typology of the force direction fitness programs.*

Стаття надійшла до редакції 08.06.2018 р.