

5. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов / В. М. Зациорский // Физкультура и спорт. – 1966. – 49. с.
6. Мошенець О. Д. Методика навчання вправ із футболу / О. Д. Мошенець // Фізичне виховання в школах України. – 2011. – № 8. – С. 25-29.
7. Платонов В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. И. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

УДК 796.012.6:796.012.12+37.091.3-058.53

АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ У НЕФОРМАЛЬНОМУ НАВЧАННІ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

К. Козерук аспірант спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник П.Ф. Рибалко, доктор педагогічних наук,
професор

*Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка*

Ключові слова: фізичні вправи, неформальне навчання, фітнес-програми, сила, силова витривалість, здобувачі освіти.

Одним із основних чинників здорового способу життя у сучасному світі є раціональна рухова активність, що проявляється у вигляді природних локомоцій, фізичних вправ, ігрових комплексів для активного відпочинку та засобів інноваційного характеру [1]. Нині весь арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу та рекреації, спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя, прийнято позначати терміном «фітнес». Сфера фітнесу, як засіб сучасних оздоровчих технологій за останні десятиліття суттєво змінилася. Об'єктивні ознаки його популярності відображаються у принциповому реформуванні сфери фізичної культури та спорту в умовах конкуренції та ринкової економіки, коли турбота про належний рівень психофізичної підготовленості стає особистою справою людини [4].

Останнім часом серед різних верств населення більш популярними стають фізичні вправи з обтяженнями. Ними займаються як чоловіки, так і жінки, різного віку, соціального походження, рівня рухової підготовленості, тощо. Особливу перевагу їм надають здобувачі освіти у неформальному навчанні фізичних вправ [2-3].

Сила та силова витривалість є провідними якостями для розвитку у фітнесі силового спрямування, оптиміально побудоване заняття є ознакою благополуччя особистості [4].

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язового напруження.

Силова витривалість – здатність м'язів підтримувати розвиток зусиль протягом певного періоду часу [3].

Результати багатьох спеціальних наукових досліджень доводять, що заняття фізичними вправами силового спрямовання збільшують міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах й сприяють покращенню здоров'я, рухової підготовленості, підвищують результативність із обраного виду рухової діяльності, збільшують гнучкість, зміцнюють серце та інтенсифікують рівень метаболізму [2-3].

Силовими вважаються такі фізичні вправи, що виконуються з максимальним напруженням основних груп м'язів і виявляють у статичному або динамічному режимі скорочення при малій швидкості руху. Слід виділяти локальні, регіональні і глобальні вправи. У виконанні локальних вправ беруть участь менше 30% м'язів, регіональних 30-50%, глобальних понад 50%.

Силові тренування помірної інтенсивності – є необхідною частиною повноцінної фітнес-програми. Кожне фітнес-заняття повинно включати вправи, спрямовані на розвиток і підтримання рівня м'язової сили та силової витривалості [3]. М'язова сила та силова витривалість є специфічними для кожного м'язу та м'язових груп, різні м'язи організму можуть мати різний рівень сили та витривалості. Сила і силова витривалість взаємозв'язані, збільшення однієї, як правило, призводить до збільшення іншої. Існує три основні методи для розвитку сили: ізометричний, ізотонічний та ізокінетичний.

Ізометричний метод. Цей метод заснований на статичному скороченні м'язів, під час якого довжина м'яза під час дії опору не змінюється. Одним з його недоліків є те, що оскільки рух кінцівки відсутній, приріст сили здійснюється тільки при певному куті згинання кінцівки, при якому виконується вправа, і величина приросту сили є неоднаковою.

Ізотонічний метод. Він передбачає виконання вправ з обтяженням або на тренажерах, що забезпечують рух опору по фіксованій траєкторії. Під час виконання ізотонічних вправ м'язи скорочуються як концентрично, так і ексцентрично.

Ізокінетичний метод. Ізокінетичні тренажери забезпечують регулювання величини опору та швидкості виконання. Учасник програми може вибрати швидкість, з якою він бажає виконувати вправу.

Під час побудови фітнес-занять для поліпшення рівня розвитку м'язової сили та витривалості необхідно враховувати всі принципи фітнес-тренування, проте найбільшої уваги варто приділити принципу суперкомпенсації [2-3].

Сучасний розвиток фітнесу характеризується використанням великого арсеналу засобів та методів, які постійно розширюються шляхом запозичення засобів із інших видів спорту, розробкою нового обладнання, трансформування у нові форми шляхом взаємопроникнення, комбінування та переосмислення вже існуючих засобів. Тому важливе значення має

раціональна побудова фітнес-програм силового спрямування із урахуванням певних педагогічних принципів.

Список використаних джерел

1. Козерук К. В. Пліометричні вправи в процесі неформального навчання в умовах сьогодення // Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С.113-115.
2. Козерук К.В. Силові види спорту для студентів нефізкультурних інститутів та факультетів / К.В.Козерук, В.П.Жула, О.А. Філоненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 135 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 185-188.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоровье, 1990. – 176 с.
4. Oleksandr Pechko. Motor activity as a factor in forming a student's health culture / Oleksandr Pechko, Julia Kozeluk, Volodymyr Borysenko, Kyrylo Kozeluk // *Medzinárodný nekonferenčný zborník: Vzdelávanie a spoločnosť IV*. Prešovská univerzita v Prešove, 2019. P. 181-187. URL: <http://www.pulib.sk/web/pdf/web/viewer.html?file=/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova13/subor/Zbornik2.pdf>

УДК 796.012.12:796.332/.333-056.6:796.015-026.37

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

В. Пасика, здобувач освіти II курсу
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник Ю.В. Паришка
кандидат педагогічних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: спритність, координація, рухова підготовка, юні футболісти, футбол, фітнес.

Футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву рухових якостей у постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике [1, 3]. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю. Різноманітність змісту ігрової діяльності у футболі вимагає комплексного розвитку рухових якостей і функціонального вдосконалення всіх систем організму. А це можливо лише в процесі різнобічної фізичної підготовки, коли, разом з розвитком рухових якостей, приділяється увага і розвитку