

Список використаних джерел

1. Хоменко В. Напрями використання інноваційних технологій у підготовці спортсменів. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. К.: НУФВСУ, 2019. С. 62-64.
2. Чухланцева Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. Спортивна наука України. 2016. №3(73). С. 21-25.
3. Martin Buchheit, Andrew Gray, Jean-Benoit Morin Assessing Stride Variables and Vertical Stiffness with GPS-Embedded Accelerometers: Preliminary Insights for the Monitoring of Neuromuscular Fatigue on the Field. Journal of Sports Science and Medicine. 2015. Vol. 14. P. 698-701.
4. <https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/meland-anders/mer-teknologii-idretten/>

УДК 796.03

МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА

А.Бойко, тренер (м.Чернігів)

Ю.В. Паришкура, кандидат педагогічних наук, доцент
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: тренер, методична підготовка, сила, силова витривалість.

У сучасних кваліфікаторах професій, стандартах освіти, дослідженнях науковців вказується, що професія тренера належить до педагогічних професій і містить у собі ті ж компоненти, що й професія педагога [1-2]. Однак має свої особливості, які залежать від того, як розвивається галузь фізична культура і спорт, як зростають рекорди, як змінюються методи навчання та тренування, як розвивається суспільство та інше [3].

Отже, на сучасному етапі тренер - це фахівець, який повинен перебувати у постійному різнобічному розвитку, у тому числі у контексті теоретично-методичної та практичної підготовки [2; 3].

Здатність тренера вести оздоровчо-рекреаційний і навчально-тренувальний процес інших, базується на компетенції у шести напрямках: навчання; спостереження; корегування, керування групою, харизма та власна мотивація, демонстрація. Глибина та широта компетентностей тренера у кожному напрямку впливає на ступінь підготовленості яку досягне клієнт.

Важливим компонентом успіху у тренерській діяльності є методична підготовленість. Мається на увазі складання планів і конспектів занять. Прикладом такого заняття на розвиток сили та силової витривалості буде наступне заняття, як наведено у прикладі нижче. Рекомендовано писати на дошці або аркуші та розміщувати у залі. (рис.1.).



Рис.1. Дошка для розміщення завдань для тренування.

Тема: Силовий фітнес (функціональне тренування).

Мета: розвиток сили та силової витривалості засобом комплексу вправ.

Завдання:

1. Навчати техніці турецького підйому.
2. Розвиток силової витривалості методом супер сет.
3. Виховання наполегливості та волі шляхом самоконтролю у процесі виконання вправ у супер сеті.

Розминка.

- 10 свінгів;
- 10+10 обертів гири над головою;
- 1-3 заходи на стіну;
- 10-16 віджимань;
- 1хв. планка на прямих руках.

Всі вправи виконуються без відпочинку між вправами, 2-3 кола в залежності від рівня підготовленості клієнтів.

Воркаут (основна частина):

1. Навчати техніці турецького підйому, організаційно-методичні вказівки: використовувати словесні та практичні методи навчання: показ, розповідь, виконання у полегшених умовах (без ваги та виконувати вправу по частинам, (права і ліва по разі 4 кола);

2. Розвиток силової витривалості засобом супер сет:

100 разів – жим лежачи гриф, гантелі або блин (за розбив – «штраф»: 10-16 віджимань);

100 разів підйом на біцепс гриф або гантелі (за розбив – «штраф»: 1-3 заходи на стіну);

100 разів підйом прямих ніг на поперечині або кільцях, можна з відмашкою (за розбив – «штраф» 6-12 трастерів з грифом або штангою 20-50 кг).

Заминка. Стрейчинг або бігова доріжка 5 хв.

Висновки. Тренер у персональному тренуванні - це рольова модель. Відтак процес відбувається перманентно та потребує постійного самоаналізу, саморозвитку та самовдосконалення.

Список використаних джерел

1. Павлюк, О. М., Брусак, О. М. Особливості науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічна проблема. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 3 (351), 326-336. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-326-336](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-326-336)

2. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: Наказ МОНУ від 24.04.2019 р. No567.
URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf> (дата звернення: 20.02.2023)
3. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект). Запоріжжя: Запорізький держ. ун-т, 2003. 442 с.

УДК 796.412:613.71

ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ У ФІТНЕСІ

Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент

Б.О. Бузинний, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: раціональне харчування, здорове харчування, оздоровче харчування, фітнес, збалансоване харчування.

Харчування – це один з найважливіших чинників зовнішнього середовища, що впливає на організм людини впродовж усього життя. Складові компоненти харчових продуктів у процесі метаболізму перетворюються на структурні й функціональні елементи клітин, а також енергію, необхідну для функціонування організму. Саме тому енергетична цінність, кількісний і якісний склад фактичного харчування впливає на фізичну та розумову працездатність, адаптаційні можливості організму, імунний статус, стан здоров'я та тривалість життя людини [5]. У харчуванні сучасної людини переважають прості вуглеводи, трансжири, хлорид натрію, спостерігається недостатнє споживання клітковини, омега-3 жирних кислот тощо. Незбалансоване харчування разом з такими чинниками способу життя, як мала фізична активність, паління і зловживання алкоголем, призвели до різкого зростання захворювань, що мають назву «хвороби цивілізації». Виникла ситуація коли вирішити проблему незбалансованого харчування сучасної людини за рахунок самого лише класичного підходу, а саме – використання положень раціонального харчування, стало нереально. В практиці експертів ВООЗ використовується термін «здорове харчування». На нашу думку, саме впровадження систем здорового та оздоровчого харчування серед населення сприятиме зниженню частоти виникнення «хвороб цивілізації» та збільшенню тривалості життя [1].

Згідно з глобальною стратегією ВООЗ щодо харчування, фізичної активності та здоров'я, фізична активність – це основний засіб покращення фізичного та психічного здоров'я особистості [1]. Найбільш дієвою стратегією з харчування, фізичної активності та здоров'я є поєднання можливостей здорового та оздоровчого харчування з фітнесом [2, 3]. Для досягнення позитивного ефекту, будь-яка система здорового чи оздоровчого харчування має бути індивідуалізована, тобто слід враховувати рухову активність людини, її вік, наявність хронічних і гострих захворювань, національні традиції, вподобання,