

8. Ingerleib, M.B. Anatomy of physical exercises / MB Ingerleib. - 2nd ed. - Rostov n / D: Phoenix, 2009. - 187 p.
9. Zhichkin, A.E. Athletic training in the gym. - Харьков: Изд-во ХГПУ, 2006. - 73 с.
10. Kuznetsov SA History of the development of Paralympic sports in the world / Kuznetsov SA, Kuznetsova ZM // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. - 2014. - V. 31. - P. 46-53
11. Powerlifting sports for the blind [Electronic resource] - Access mode3: http: // www. powerbryansk.ru/literatura/statyi7.shtml
12. Stetsenko AI Theoretical and methodical bases of training in powerlifting. Powerlifting of Ukraine. - К.: № 1 (2), 1997. - с.25
13. Ostapenko, LP Powerlifting - step by step // Sports life of Russia. - 2001. - №7. - 15 p.
14. Gresko O. Powerlifting - a sport for men / O. Gresko // Mus1e & Fitness. - 1998. - № 2. - P. 85.
15. Looking at S.A. Become strong: A tutorial on the basics of powerlifting. Book 2 // SA Glyadya, MA Starov, Yu. V. Batygin. - Kharkiv: K-Center, 1999. - 71 p.
16. Manko IN On the ways to improve training in powerlifting / IN Manko // Physical education and sports: problems and solutions: Nauch. tr. Department of Athletics IFC and Judo ASU. - Maikop: Izd-vo ASU, 2007. - P. 223-228.
17. Ostapenko JI. A. Power triathlon: features of the training process at the stage of selection and initial training: [textbook. aid.] / JT. A. Ostapenko. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 150 с.
18. Sheiko, B.I. Methods of training powerlifters in the sports improvement group Text. / B.I. Sheiko // Olympus. -2000. -№ 1.
19. Belsky IV Effective training systems. Minsk "Vida-N", 2003.- 350p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).26

Тимчик С.Г.
викладач,
Дмитрієв В.О.
студент

Національний технічний університет України
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"

ВПРАВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА ВІДДІЛЕННІ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Фітнес - це, в першу чергу, здоровий спосіб життя. Фітнес - відповідь людини на зростання темпів життя. Бажання бути у формі - природне бажання, тим більше актуальне зараз, коли хвороби і погані звички стали справжньою розкішшю. Фітнес - шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми "виховання тіла" (Медіна Е.Н. 2000). Єдиного і остаточного визначення фітнес не існує. До сих пір спостерігається різночитання навіть у написанні слова "фітнес".

Часто в англійській мові використовується вираз "To be fit", що можна перекласти як "бути в формі". У підручнику (Хоулі Е.Т., Френкса Б.Д. 2000) "Оздоровчий Фітнес" можна прочитати наступне визначення різних категорій фітнесу: загальний фітнес - це прагнення до оптимального якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Використовують так само термін "позитивне здоров'я".

Фізична культура, будучи однією з граней загальної культури, багато в чому визначає поведінку людини на виробництві, в навчанні, в побуті, в спілкуванні. Розвиток фізичної культури і спорту - одне з найважливіших доданків сильної соціальної політики, яка може забезпечити реальне втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, відкрити широкий простір для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів і потреб.

Ключові слова: атлетична гімнастика, студент, фітнес, екіпіровка, початківець, бодібілдинг.

Timchyk S.G, Dmitriev V.O Exercises for fitness in physical education classes at the Department of Athletics.

Fitness is, first of all, a healthy way of life. Fitness is a person's response to the growth of life. The desire to be in shape is a natural desire, especially relevant now that illness and bad habits have become a real luxury. Fitness - a chance to change the quality of life without radicalism and excessive effort; the most perfect training system to date, which has absorbed all the most effective methods of "body education" (Medina EN 2000). There is no single and final definition of fitness. There is still a discrepancy even in the spelling of the word "fitness".

The English language often uses the expression "To be fit", which can be translated as "to be in shape". In the textbook (Hawley ET, Franks BD 2000) "Health Fitness" you can read the following definition of different categories of fitness: general fitness - is the pursuit of optimal quality of life, including social, mental, spiritual and physical components. The term "positive health" is also used.

Physical culture, being one of the facets of general culture, largely determines human behavior at work, in education, in everyday life, in communication. The development of physical culture and sports is one of the most important components of a strong social policy that can ensure the real implementation of humanistic ideals, values and norms, open a wide space for identifying people's abilities, meeting their interests and needs.

Nowadays, sport has become more and more part of people's lives. Deep study of human physiology makes theoretical justifications in sports. Trainings are thought over so that they most organically fit into the general vital activity of a human body. Classes began not only to be guided by the principle of "do no harm", but also seeks to bring the greatest benefit to man. Probably, it

is possible to notice that one of theoretically the most substantiated kinds of sports now becomes fitness. It should also be noted that fitness is a sport that, in addition to physical satisfaction, brings moral satisfaction.

Nowadays, sport has become more and more part of people's lives. Deep study of human physiology makes theoretical justifications in sports. Trainings are thought over so that they most organically fit into the general vital activity of a human body. Classes began not only to be guided by the principle of "do no harm", but also seeks to bring the greatest benefit to man. Probably, it is possible to notice that one of theoretically the most substantiated kinds of sports now becomes fitness. It should also be noted that fitness is a sport that, in addition to physical satisfaction, brings moral satisfaction.

Keywords: athletic gymnastics, student, fitness, equipment, beginner, bodybuilding.

Постановка проблеми. У українській мові слово "Фітнес" придбало кілька значень. По-перше, під цим терміном мається на увазі сукупність заходів, що забезпечують різносторонній фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я. Як правило, це тренування з обтяженнями, спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси; т.зв. "Аеробні" або "кардіо" тренування, спрямовані на розвиток серцево-судинної і дихальної систем; тренування гнучкості; формування культури харчування і здорового способу життя. Найбільш близьким до цього поняття "фітнес" в російській мові буде поняття "фізична культура" або "фізкультура".

По-друге, існує "фітнес" як вид спорту, що з'явився відносно недавно в рамках змагального бодібілдингу. Збільшення прихильників максимального розвитку фізичних якостей серед жінок, з одного боку, і стрімко йде на спад популярність змагального жіночого бодібілдингу, з іншого, виявили потребу в зміні форми і критеріїв, за якими могли б змагатися жінки. Реалізувалася ця тенденція у вигляді досить популярних зараз змагань з "фітнесу", де йде оцінка, як пропорцій тіла спортсменки, так і вміння володіти цим тілом, проявляється в так званій довільній програмі (Медіна Е.Н. 2000).

Мета статті (постановка завдань). Розглянути різноманітні Програми для фітнес-занять для жінок: система Пенні Прайс; система Моніки Брандт «ПРОБЛЕМНІ ЗОНИ»; система Деббі Крак; Фітнес програму для чоловіків – бодібілдинг.

Оздоровчий фітнес для зміцнення здоров'я населення: загальний фітнес, фізичний фітнес; спортивно-орієнтований.

Спеціальне екіпірування для занять фітнесом.

Ступінь підготовленості початківця фітнес-мена – як визначити.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні в фітнес включені як силові вправи, так і класичні елементи аеробіки. Навантаження під час занять доводиться на великі м'язи, суглоби, хребет і нижні кінцівки. У зв'язку з цим для фітнесу потрібно спеціальне екіпірування. Обов'язковою є наявність кросівок, які збільшують ресорну функцію стопи, і зменшують навантаження на суглоби. Одяг обов'язково повинна бути зручною і комфортною. Перед тим, як приступити до занять фітнесом, необхідно проконсультуватися з приводу навантажень у лікуючого лікаря. У деяких випадках доцільно буде пройти попередній фітнес-тест, який допоможе визначити ступінь підготовленості початківця фітнес-мена. В даний час багато спортивних тренажери самі автоматично проводять цей тест, потрібно тільки ввести свою стать і вік. Даний тест не тільки дозволить правильно підібрати програму тренувань, а й допоможе об'єктивно оцінити успіхи в даному спорті.

Почати займатися фітнесом можна з будь-яким рівнем підготовки, і початківець спортсмен під керівництвом досвідчених інструкторів зможе підібрати ті види тренувань, які йому найбільш цікаві (аеробіка з елементами єдиноборств, степ-хореографія, йога та ін.). Але в будь-якому випадку метою цих тренувань буде підтримка чудової фізичної форми. Звичайно, основними споживачами продуктів сучасної фітнес індустрії є жінки. Думаючи про хорошу фізичну форму, вони перш за все мріють про те, щоб прибрати "непотрібні" сантиметри в певних ділянках тіла.

Сучасний фітнес практично кожен день додає в свій склад нові види програм, на основі яких досвідчені інструктори допоможуть підібрати індивідуальний план занять. Тільки персональні тренування дадуть максимальний результат. Сьогодні в світі існують десятки різних систем. З них можна виділити ті, якими користуються інструктори майже в усьому світі. Однією з таких програм є система Пенні Прайс. Керуючись цією програмою, інструктор чимало часу приділить початкового розвитку аеробного витривалості, так як заняття завжди тривалі і вимагають того, щоб м'язи могли витримувати тривалі навантаження.

Система Пенні Прайс полягає в максимально можливе повторення вправ з легким і вагами. У цю програму також обов'язково входить їзда на велотренажері і ходьба на біговій доріжці. В ході заняття використовується степпер.

Тренуючись за цією програмою, жінки вже через два тижні відчують, що їх м'язи зміцніли, через чотири-шість тижнів зміни стають помітні оточуючим. А найкращий можливий результат досягається вже через півроку, після першого тренування.

Інша відома система- система Моніки Брандт «ПРОБЛЕМНІ ЗОНИ».

Основу цієї системи також складають дуже легкі обтяження, максимальне число повторень і мінімальний відпочинок між сетями - 15 секунд, не більше! Новачкам найкраще тренувати нижню частину тіла чотири рази на тиждень. І робити по три сеті на кожну вправу. Чим більше зайвої ваги необхідно прибрати, тим вище повинна бути число повторень: 30 - оптимальний варіант. І навпаки: межа для худорлявих - 15 повторень. Для сідниць найбільше вправа - випади назад, так, щоб коліно опускалося вниз строго за п'ятою. Внутрішні частини стегон опрацьовуються на тренажері для призводять. Якщо зводити стегна зусиллям колін, а не кісточок, вправа діє ефективніше.

Система Деббі Крак потрібна тим жінкам, які не хочуть ставати чоловікоподібними велеток. Для отримання плавних ліній і зміцнених м'язів автор радить використовувати гантелі замість штанги.

Таким чином, практично всі системи тренувань для жінок, які не збираються брати участь у фітнес-змаганнях, а просто хочуть зміцнити свої м'язи і розвинути витривалість, придбати приємні для ока обриси, полягають в максимальному числі повторень вправ з мінімальним навантаженням. У таких системах використовують катаболітичну методику.

Для тих же, хто хоче отримати рельєфну мускулатуру, програми абсолютно протилежні: використовуючи максимально можливе ускладнення, спортсмен робить мінімальне корисне число повторень. Ця методика є анаболическою, тобто спрямованою на створення органічних речовин для нарощування м'язової маси.

Існує думка, що фітнес-спорт для жінок. Сучасний фітнес універсальний. Але для чоловіків пропонується робити упор на бодібілдинг, не забуваючи при цьому про те, що необхідні також загальнозміцнюючі вправи і розвиток витривалості.

Пріоритетним напрямком фізичної культури є зміцнення здоров'я населення. Сьогодні цей напрямок характеризується бурхливим збільшенням різноманітних форм занять фізичними вправами.

Серед них досить широке поширення отримав в останні роки так званий, "оздоровчий фітнес". У перекладі з англійської мови "фітнес (fitness)" означає придатність, відповідність.

В даному аспекті фітнес відображає здатність вести без шкоди для здоров'я досить активну побутову і професійну діяльність. Витоки своєї фітнес бере в США, де в 80-х роках ХХ ст. була зроблена спроба глибокого вивчення стану здоров'я населення, оцінки ступеня рухової активності його і визначення їх взаємозв'язків, а також можливостей реалізації фізичних кондицій в повсякденній побутовій та професійній діяльності. На підставі такого дослідження в 1990 р унормує організацією охорони здоров'я і фізичної культури США (АКСМ) були розроблені стандарти оптимальної фізичної підготовленості людей різного віку, що визначили physical fitness - фізичну придатність до американського способу життя.

Останнє - дуже важливо, так як визначає конкретну адресацію як стандартів, так і системи, за допомогою якої вони досягаються. Тим часом, в процесі поширення фітнесу як форми і системи оздоровлення ця важлива сторона не береться до уваги; вважається, що самі по собі заняття фізичними вправами - не роблять, і цього достатньо, щоб до фітнесу поставитися позитивно. Однак спосіб життя американця в Америці і, наприклад, японця в Японії, і їх (а це дуже важливо!) Менталітет - дуже різні. Тому і стандарти фізичної придатності теж повинні бути різні. Хоча цілком допустимо, що основна ідея і основні положення fitness придатні для будь-яких національних ареалів і природнокліматичних регіонів.

Навіть поверхове ознайомлення з оздоровчим фітнесом підтверджує це положення, оскільки в якості визначають успішність оздоровлення факторів він розглядає: систематичні фізичні навантаження, збалансоване харчування, здоровий і достатній сон, релаксацію і стійкість до стресів, відмова від вживання тютюну, алкоголю, нікотину та інших шкідливих звичок.

На сьогоднішній день "фітнес" в цілому можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційної визначеності і особистою зацікавленістю.

Умовно виділяють три види фітнесу: 1 - загальний фітнес, 2 - фізичний фітнес, 3 - спортивноорієнтований.

Загальний фітнес, або вступний, використовується на початковому етапі занять і має на увазі оптимальну якість життєдіяльності, що охоплює соціальні, розумові, духовні і фізичні компоненти, що визначають «позитивне здоров'я». Тобто мається на увазі динамічний багатовимірне стан, що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність, емоційну реактивність і психологічну впевненість.

Заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ низької інтенсивності, плавними, обмеженими за амплітудою і напруженості рухами, спрямованими на загальний фізичний і руховий розвиток, поліпшення складу тіла, підтримання або розвиток функціональної дієздатності і деякого задоволення потреби в руховій діяльності. Зазвичай цьому відповідає 2-3 разовий в тиждень режим занять.

Фізичний фітнес має на увазі досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання певної рухової програми діяльності. Інакше кажучи, це - «базовий» фітнес, спрямований на досягнення і підтримання фізичного благополуччя і зниження ризику виникнення захворювань. Для даного типу фітнесу характерні регулярні фізичні навантаження середньої інтенсивності, вправи на розтягування провідних і слабких відділів опорно-рухового апарату, вправи силового і аеробного характеру, раціональне харчування, нормальне реагування на психічні навантаження за рахунок формування здібностей переносити напруги, перемикається на інші дії та форми діяльності, здорові норми поведінки, різноманітність діяльності, емоційний комфорт і ін.

Спортивно-орієнтований фітнес визначається як найбільш висока ступінь рухової активності і спрямований на розвиток рухових здібностей і фізичних якостей для вирішення спортивних завдань. Співвіднесення умов конкретного виду спортивної діяльності і вимог до прояву відповідних здібностей з можливостями реалізації їх в процесі даного виду фітнесу є відмінною його рисою.

Таким чином, кожен вид фітнесу має свої межі рухової активності, включає рухові дії певної напруженості, складності та емоційного забарвлення - що дозволяє вирішувати широке коло завдань оздоровлення різних категорій людей, що відрізняються за віком, станом здоров'я, підготовленості, способу життя, інтересам. Систему фітнесу в цілому можна уявити як «фітнесіндустрію», що включає: задокументовану програму дій, організаційну форму - "фітнес-клуб", колектив професіоналів, що реалізують конкретну програму дій, систему кадрового забезпечення, професійно-виробничі підприємства і владні структури, що забезпечують технічне оснащення системи і важелі соціальноправового регулювання діяльності її.

Перспективи подальших досліджень. Розглянути різновиди оздоровчої аеробіки: зміст і побудовою заняття. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіораспіраторної системи.

У широкому сенсі до аеробіки відносяться: ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, і інші види рухової активності. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних в безперервно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем. Термін "аеробіка" використовують для різноманітних програм, які виконуються під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість. Цей напрямок оздоровчих занять отримав величезну популярність у всьому світі.

Висновки. Термін «фітнес» означає різнобічний розвиток фізичних здібностей при поліпшенні самопочуття під час занять фітнесом. Дозволяє зберегти і зміцнити здоров'я, врівноважує емоційний стан, удосконалює фізичну форму. Фітнес

дозволяє людині жити повноцінно, бути вільною від контрольованих факторів ризику. За допомогою фітнесу розвиваються потенційні фізичні здібності.

1. Спеціальний оздоровчий ефект фітнес тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

2. Фітнес-тренування сприятливо впливають і на дихальну систему людини, оскільки в процесі тренувань збільшується число альвеол, які беруть участь в роботі, зростає життєва ємність легенів. Дихальний апарат, розвинений таким чином, дозволяє краще засвоювати кисень, що забезпечує повноцінну життєдіяльність клітин, і тим самим підвищує працездатність організму.

3. Під впливом регулярних занять фізичними вправами м'язи людини збільшуються в обсязі, стають сильнішими, підвищується їх пружність. Рух має суттєвий вплив на розвиток і форму кісток, до яких прикріплюються м'язи. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. Підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про оздоровчий вплив занять фітнесом на організм людини.

Література

1.Тимчик С. Г. Оздоровче значення занять атлетичною гімнастикою. Историчний підхід. Актуальные научные исследования в современном мире. Выпуск 6(50) Часть 5 Июнь 2019 г. Переяслав-Хмельницкий,с. 78-81

2.Тимчик С.Г. Євлєнтьєв М. Тренування дівчат фітнес – бікіні на заняттях фізичним вихованням на відділенні атлетичної гімнастики. - Актуальные научные исследования в современном мире. Выпуск 4 (36) Часть 6 Апрель 2018 г. Переяслав – Хмельницкий. С.101 – 106

3.Тимчик С. Г., Терещенко А. Кросфіт, його вагомність та необхідність у житті сучасного студента. - "Актуальные вызовы современной науки" VIII Международная научная конференция. 21-22 декабря 2016 г. Сборник научных трудов. Выпуск 8. Часть 1. Переяслав-Хмельницкий -С. 64-68.

4. Губарева Е.С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики: дис. канд. наук по физ. восп. и сп.: 24.00.02 / Губарева Е.С./НУФВСУ.-2001.-211 с.

5. Дункан А. Моя жизнь.-К.:Мистецтво, 1990.-213 с.

6. Сосина Ю.В. Алфавит ритмической гимнастики .К.:Здоров'я. 1986. - 95с.

7. Граевская Н.Д. Дыхання і тренуваність. -М.: Медицина, 1976. - С. 65-68.

8.Дорофеева Т.С. Функціональна анатомія опорно-рухового апарату. - Смоленськ, 1997 - С. 41 - 46.

9.Дубровський В.І., Смирнов В.М. Фізіологія фізичного виховання і спорту. - М.: Владос прес, 2002. - С. 381-382.

10.Закар'ян Л.Х., Савенко А.Л. Фітнес - шлях до досконалості. - Ростов н / Д.: Фенікс, 2001. - С. 101 - 104.

11.Кіслухіна І.І. Аеробіка і аерофітнес - новий напрямок в оздоровчій гімнастиці // Фізкультурна освіта Сибіру. - 1995. - № 2. - С. 21- 23. 12.Крестовников А.Н. Нариси з фізіології фізичних вправ. -: Фізкультура і спорт, 1985. - С.214-218.

Reference

1. Tymchik SG Health value of athletic gymnastics. Historical approach. Current scientific research in the modern world. Issue 6 (50) Part 5 June 2019 Pereyaslav-Khmelnytsky, p. 78-81

2. Timchik SG Evlentyev M. Training of girls fitness - bikini in physical education classes at the Department of Athletics. - Current scientific research in the modern world. Issue 4 (36) Part 6 April 2018 Pereyaslav - Khmelnytsky. P.101 - 106

3. Tymchik SG, Tereshchenko A. Crossfit, its importance and necessity in the life of a modern student. - "Current challenges of modern science" VIII International Scientific Conference. December 21-22, 2016. Collection of scientific works. Issue 8. Part 1. Pereyaslav-Khmelnytsky -S. 64-68.

4. Gubareva ES Development of pedagogical technologies in improving kinds of gymnastics: dis. Cand. Phys. resp. and sp.: 24.00.02 / Gubareva ES / NUFVVSU.-2001.-211 p.

5. Duncan A. My life.-K.: Art, 1990.-213 p.

6. Sosina Yu.V. Alphabet of rhythmic gymnastics .K.: Health. 1986. - 95p.

7. Граевская Н.Д. Breathing and training. -M.: Medicine, 1976. - P. 65-68.

8. Dorofeeva TS Functional anatomy of the musculoskeletal system. - Smolensk, 1997 - P. 41 - 46.

9.Dubrovsky VI, Smirnov VM Physiology of physical education and sports. - M: Vldos press, 2002. - P. 381-382.

10. Zakaryan LH, Savenko AL Fitness is the path to perfection. - Rostov n / D.: Phoenix, 2001. - P. 101 - 104.

11. Kislukhina II Aerobics and aerofitness - a new direction in health gymnastics // Physical Education of Siberia. - 1995. - № 2. - P. 21- 23.

12.Krestovnikov AN. Essays on the physiology of exercise. -: Physical Culture and Sports, 1985. - P.214-218.