

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).35)
УДК 378.016:796.035: [37.091.12:796-051

Паришкура Ю. В.
ORCID <http://orcid.org/0000-0002-8777-1726>
Scopus-Author ID: 57195975990
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Державний торговельно-економічний університет (м. Київ)
Цибровський А. І.
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5715-9077>
старший викладач кафедри фізичної культури і спорту,
Державний торговельно-економічний університет (м. Київ)
Осипенко К. А.
ORCID <https://orcid.org/0009-0007-0844-9792>
Researcher ID: JXX-0516-2024
асистент кафедри фізичної реабілітації
Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів)
Шишацька В. І.
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0313-0324>
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» (м. Київ)

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАВЧАННЯ ФІТНЕСУ

На сьогоднішній день активно розвивається фітнес, різних напрямків. Важливою умовою у підготовці майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт є формування методичної підготовленості у процесі навчання фітнесу. У роботі представлено конспекти фітнес-уроків. Мета роботи. Розробити та представити конспекти фітнес-занять навчання фітнесу майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Методологія дослідження передбачало використання основ спортивного тренування, аналіз та синтез, актуалізація, опис. Наукова новизна полягає у здійсненні виокремлення актуальних сторін функціонального тренування, що доречно впроваджувати у персональному тренуванні та загальній фізичній підготовці у спорті, яке відбулося у даній роботі через представлення розроблених конспектів фітнес-занять у якості методичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту при навчанні фітнесу. Матеріали та методи. У процесі збору інформації та розробки конспектів фітнес-уроків у навчанні фітнесу майбутніх фахівців фізичної культури і спорту проводились бесіди з фітнес-тренерами (n=32). Висновки. У освітньому процесі здобувачів освіти слід тренуватись не тільки фізично, а і методично, зокрема, зі складання конспектів.

Ключові слова: навчання фітнесу, майбутні фахівці фізичної культури і спорту, фізичні вправи, функціональний тренінг.

Paryshkura Yuliia, Tsybrovskiy Artem, Osypenko Kateryna, Shyshatska Valentyna. Preparing future physical culture and sports specialists for fitness training. Nowadays, fitness is actively developing, in particular: functional training and personal training. Fitness coaches of sports teams use fitness means in general physical preparation. During the classes, various methods of structuring the session are used, including the EMOM regime. This is the performance of physical exercises in a mode where each subsequent exercise starts from a new minute, rest until the end of this minute, and then from the new next minute a new exercise in turn from the complex. The work presents outlines of training sessions where the given mode acts as a training influence. One of the features of the activity of a physical culture and sports specialist in professional activity, especially in fitness as a trainer, is the ability to compile a lesson plan. Therefore, at the current stage, a coach is a specialist who should be in constant diverse development, including in the context of theoretical-methodological and practical training, in particular fitness training and forming the ability to compile a lesson plan. Therefore, an important condition in the preparation of future specialists in the specialty 017 Physical culture and sport is the formation of this type of readiness in the process of education. The purpose of the work. Develop functional training fitness lesson plans that are relevant in the fitness training of future physical culture and sports specialists. Recommend the implementation of model fitness lessons in the presented outlines, both in personal training and in general physical preparation of athletes. The methodology of the study involved the use of the basics of sports training, analysis and synthesis, updating, description. Scientific novelty. The scientific novelty lies in the fact that the relevant aspects of functional training that are appropriate to apply in personal training and general physical preparation in sports have been singled out. Outlines of fitness lessons have been developed as theoretical-methodological preparation of future physical culture and sports specialists in fitness training.

Materials and methods. During the collection of information, observations and development of lesson plans for fitness training of future physical culture and sports specialists, conversations with fitness trainers (n=32) were held. **Conclusions.** A coach in fitness is a certain type of role model. Thus, in addition to presenting a clear and professionally compiled lesson plan, the coach

demonstrates exercises, makes adjustments, changes tasks, training impact, and so on. The process takes place permanently and requires constant self-analysis, self-development, and self-improvement. Therefore, in the process of obtaining education, learners should be trained not only physically but also methodically, for training to compile an outline as well.

Keywords: fitness training, future physical culture and sports specialists, physical exercises, functional training.

Постановка проблеми та її актуальність. У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до розвитку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, розширення фітнес індустрії та вдосконалення фітнес-технологій, викликане збільшенням попиту щодо індивідуалізації тренувального процесу заради його відповідності особливостям кожної окремої особи, у тому числі атлетів різних видів спорту, що сприяє підвищенню ефективності занять.

Однією з особливостей діяльності фахівця фізичної культури та спорту у професійній діяльності, зокрема у фітнесі (аеробний та танцювальний фітнес, функціональний тренінг, персональне тренування, тощо) є вміння до складання конспекту на заняття [6]. Тож, важливою умовою у підготовці майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура та спорт є формування теоретично-методичної підготовленості у процесі здобуття освіти [1, 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. 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]. Однак має свої особливості, які залежать від того, як розвивається галузь фізична культура та спорт, як змінюються методи навчання та тренування, як розвивається суспільство та інше [3; 7; 10]. Отже, на сучасному етапі тренер – це фахівець фізичної культури та спорту, який повинен перебувати у постійному різнобічному розвитку, у тому числі у контексті теоретично-методичної та практичної підготовки [1].

Здатність тренера вести навчально-тренувальний процес інших, базується на компетенції у таких напрямленнях як: навчання; та спостереження, корегування та керування, харизма та власна мотивація, оптимальна демонстрація [1; 4]. Глибина та широта його компетентностей у впливає на ступінь підготовленості яку досягне учень або клієнт [5].

Важливим компонентом успіху у тренерській діяльності є методична підготовленість [5; 7]. Мається на увазі складання планів і конспектів занять у процесі навчання фітнесу.

Мета роботи. Розробити конспекти фітнес-занять функціонального тренінгу, як виду фітнесу, що актуально у навчанні фітнесу майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Рекомендувати до впровадження модельних уроків фітнесу, як у персональному тренуванні, так, і у загально-фізичній підготовці спортсменів.

Методологія дослідження передбачало використання основ спортивного тренування [6], аналіз та синтез, актуалізація, опис.

Наукова новизна полягає у тому, що здійснено виокремлення актуальних сторін функціонального тренування, що доречно застосовувати у персональному тренуванні та загальній фізичній підготовці у спорті. Розроблено конспекти занять у якості теоретично-методичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту при навчанні фітнесу.

Матеріали та методи. У процесі збору інформації, спостереження та розробки конспектів занять для навчання фітнесу майбутніх фахівців фізичної культури і спорту проводились бесіди з фітнес-тренерами (n=32).

Результати дослідження. На сьогоднішній день активно розвивається фітнес, зокрема функціональний тренінг. Тренери використовують засоби функціонального тренування у персональному тренуванні та у загальній фізичній підготовці у спорті [2; 3; 7; 10].

Під час занять застосовують різні методи навчання та тренування, зокрема режим ЕМОМ. Це виконання фізичних вправ таким способом, коли кожна наступна починає виконуватись з нової хвилини (за ЕМОМ 1 хв., бувають й інші, наприклад на 2, 5, 15 хв., у залежності від мети та завдань), відпочинок до її кінця цієї хвилини, а далі з нової наступної хвилини нова вправа по черзі з комплексу. Нижче представлено приклади конспектів фітнес-уроків де засобом тренувального впливу виступає даний режим.

КОНСПЕКТ ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯ № 1

Тема: Силовий фітнес.

Мета: Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 1.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання вправи «Станова тяга».

2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 1.

3. Виховання дисциплінованості шляхом самоактуалізації та самоконтролю у процесі виконання вправ засобом режиму ЕМОМ.

І. Підготовча частина (15 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2-3 кола з відпочинком 1-2 хв.):

	Вправа	Дозування	
		жінки або особи з низьким рівнем рухової підготовленості рівень 1	чоловіки або особи з високим рівнем рухової підготовленості рівень 2
1	Присідання руки за голову	10-12 разів	14-17 разів
2	«Скручування»	10-12 разів	14-17 разів
3	Випади назад	10-12 разів	14-17 разів
4	Відтискання	10-12 разів	14-17 разів
5	«Планка» на передпліччях	30 сек	1 хв.

II. Основна частина (40 хв.):

1. Ознайомити з технікою виконання вправи «Станова тяга»: показ, розповідь, пояснення, виконання у полегшених умовах (2-3 підходи), відповіді на запитання. Виконання вправи «Станова тяга» (маса спорядження 30-50 % від мах) 5 повторів × 3 підходи (контроль: техніка виконання вправи, техніка безпеки; здійснювати: страхування та корегування техніки виконання вправи).

2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 1 у режимі ЕМОМ 1 хв. (пояснення методики виконання вправ у режимі ЕМОМ, показ вправ комплексу № 1):

- присідання з вагою: 10 разів для рівня 1/15 разів для рівня 2;
- оберт гири над головою: 5+5 разів для рівня 1/8+8 для рівня 2;
- вправа «Вигрее»: 10 разів для рівня 1/15 разів для рівня 2;
- вправа «Планка»: ліва 30 сек, права 30 сек, дві 30 сек для рівня 1/ліва 60 сек, права 60 сек, дві 60 сек для рівня

2;

- присідання з підйомом грифу над головою Overhead 5 разів для рівня 1/10 разів для рівня 2.

3. Виховання наполегливості шляхом самоконтролю у процесі виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ. Моніторинг і контроль виконання, взаємопідтримка.

III. Заключна частина (5 хв.): заминка (5 хв), сповільнення дихання та ЧСС, вправи на розвиток гнучкості.

КОНСПЕКТ ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯ № 2

Тема: Силовий фітнес.

Мета : Розвиток сили та силової витривалості засобом комплексу № 2.

Завдання:

1. Ознайомлення з технікою виконання вправ із гантелями.
2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання вправ комплексу № 2.
3. Виховання волі під час виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ.

I. Підготовча частина (15 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка режим ЕМОМ 1 хв. (3 кола з відпочинком між ними 1хв.):

	Вправа	Дозування	
		жінки або особи з низьким рівнем рухової підготовленості <i>рівень 1</i>	чоловіки або особи з високим рівнем рухової підготовленості <i>рівень 2</i>
1	Присідання з млинцем над головою	12 разів	15 разів
2	Повороти тулуба у сторони з млинцем у руках	12 разів	15 разів
3	Відтискання	12 разів	15 разів
4	Випади назад	5 разів на кожному	7-8 разів на кожному
5	Вправа «Планка» на прямих руках	30 сек	1 хв

II. Основна частина (35 хв., 2 кола):

1. Ознайомити з технікою виконання силових вправ з гантелями (розповідь, пояснення, виконання у полегшених умовах, підбір ваги гантелей, виконання вправи 2-3 рази, контроль: техніки виконання вправи, техніки безпеки; здійснювати: страхування та корегування техніки виконання вправи).

2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 2 у режимі ЕМОМ 1 хв. (2-4 кола в залежності від рівня підготовленості, відпочинок 1:30 між колами.):

- присідання та «Протяжка» зі зміною гантелі вниз: 10 разів для рівня 1/15 разів для рівня 2;
- відтискання off: 10 разів для рівня 1/15 разів для рівня 2;
- випади з гантелями назад: 5+5 разів для рівня 1/7+7разів для рівня 2;
- V-up-S одна або дві ноги разом: 10 разів для рівня 1/15 разів для рівня 2.

3. Виховання волі під час виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ. Підкріплення, контроль виконання, команди, техніка безпеки.

III. Заключна частина (10 хв.): Заминка (10 хв.) вправи: Stretching.

Висновки. Тренер у фітнесі – це свого роду рольова модель. Відтак, на заняття окрім представлення чіткого та професійно складеного конспекту тренер здійснює показ вправ, веде корегування, оперативно змінює завдання, тренувальний вплив, тощо. Процес відбувається перманентно та потребує постійного самоаналізу, саморозвитку та самовдосконалення. Отже у процесі здобуття освіти здобувачів освіти слід тренувати не тільки фізично, а і методично, до навчання до складання конспекту у тому ж числі.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у розкритті інших тренувальних впливів та режимів у процесі навчання фітнесу.

Література

1. Батіщева М.Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. N 18. С. 241-245.

2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми, 2010. 230 с.
4. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. N 2. С. 162-169.
5. Паришкура Ю.В., Вихляєв Ю.М., Томіч Л.М., Супрунюк М. В. (2022). Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 5 (150)С. 78-82. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
6. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ. Перша друкарня, 2020. 704 с.
7. Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Красілов А.Д. Самостійне оздоровче тренування. Навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.
8. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2005. N 2-3. С. 68-70.
9. Школа О.М., Осипцов О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

References:

1. Batishcheva M.R. Aktualni problemy pidgotovky maibutnikh vchyteliv fizkultury do provedennia shkilnykh ta pozashkilnykh zaniat z ozdorovchoho fitnesu [Actual problems of training future physical education teachers to conduct school and extracurricular fitness classes]. *Pedahohika, psykhohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu*. 2004. N 18. S. 241-245.
2. Volovyk N.I. Osnovy ozdorovchoho fitnesu: Navchalnyi posibnyk [Basics of health fitness: Study guide]. *Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Dragomanova*, K.: 2010. 240 s.
3. Kibalnyk O.Ia., Tomenko O.A. Ozdorovchyi fitnes [Health fitness]. *Teoriia ta metodyka vykladannia: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv haluzi znan 0101 «Pedahohichna osvita» fakultetiv fizychnoho vykhovannia pedahohichnykh universytetiv*. Sumy, 2010. 230 s.
4. Levytskyi V. Orhanizatsiia profesiinoho navchannia fakhivtsiv z ozdorovchoho fitnesu [Organization of professional training of health fitness specialists]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2004. N 2. S. 162-169.
5. Paryshkura Yu., Tomich L. (2022). Orhanizatsiino-metodychni zasady u rozrobtsti stsenariiu sviata dlia maibutnikh fakhivtsiv fitnesu ta rekreatsii [Organizational and methodological principles in the development of a holiday scenario for future fitness and recreation specialists]. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky*, Vyp. 3. S. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
6. Platonov V.M. Suchasna systema sportynoho trenuvannia [A modern system of sports training]. Kyiv. Persha drukarnia, 2020. 704 s.
7. Rybalko P.F., Zhukov V.L., Krasilov A.D. Samostiine ozdorovche trenuvannia [Independent fitness training]. *Navch.-metod. posibnyk*. Sumy: Vyd-vo Sum DPU im. A. S. Makarenka, 2017. 106 s.
8. Usachov Yu. Do pytannia pro identyfikatsiiu systemnoho statusu zasobiv ozdorovchoho fitnesu [To the issue of identification of the system status of health fitness equipment]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2005. N 2-3. S. 68-70.
9. Shkola O.M., Osipsov O.M. Suchasni fitnes-tekhnohohii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti [Modern fitness technologies of health and recreational orientation]: *navchalnyi posibnyk. Komunalnyi zaklad «KhHPA» KhOR*. Kharkiv, 2017. 217 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).36)

Пастух З.М.

**аспірант кафедри фізичного виховання та реабілітації
Тернопільського національного педагогічного університету
імені В. Гнатюка, м. Тернопіль**

Барладин О. Р.

<https://orcid.org/0000-0002-3562-3334>

к. мед. н., доцент,

**доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації
Тернопільського національного педагогічного університету
імені В. Гнатюка, м. Тернопіль**

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЮВАЛЬНОГО ЛІКУВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ, У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ УСТАНОВАХ

Серед захворювань дихальної системи у дітей різноманітні форми бронхіальної астми посідають чільне місце в розвитку дитячої інвалідності. Захворюваність та смертність від неї постійно зростають у всьому цивілізованому світі. У статті обговорюються питання немедикаментозного лікування бронхіальної астми у дітей.

Актуальність проблеми реабілітації дітей, хворих на бронхіальну астму, обумовлена гострою необхідністю