5.Pashkov, I., & Paliy, O. (2020). Dynamics of endurance indexes of Taekwondoists 12-14 years under the influence of the proposed means. Yedynoborstva, (2(16)), 43–51. https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.05

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).41
УДК 796.412.015-053.5

Слободський Ю.С.
Orcid 0009-0003-9207-4524
Викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

КОМПОНЕНТИ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті здійснений аналіз особливостей реалізації основних компонентів фітнес-програми силового спрямування з дітьми молодшого шкільного та середнього віку. Актуалізовано розуміння фітнес-програми, як системно організована послідовність діяльності, що спрямована на сприяння розвитку фітнесу. Автор зазначає, що добре спланована фітнес-програма має вміщати в собі як аеробне тренування задля розвитку кардіо-респіраторної витривалості, так і силове наповнення тренування задля розвитку сили та силової витривалості.

Стверджується, що основними компонентами фітнес-програми силового спрямування є кардіо-респіраторна витривалість, сила, силова витривалість, гнучкість. Автором уточнено, що задля функціонального розвитку організму людини у фітнес-програмах мають бути раціонально окреслені обсяги активності рухів та показники частоти серцевого скорочення. Зазначено, що ключовими факторами побудови фітнес-програм силового спрямування є дотримання принципів специфічності, суперкомпенсації, індивідуалізації, систематичності та безпечності.

Автором здійснено окреслення особливостей побудови фітнес-програми з силовим наповненням для дітей. З'ясовано, що вирішальною умовою забезпечення оптимально-ефективного впливу на організм є відповідність величини навантажень.

Ключові слова: *фізичне навантаження, фітнес, силовий фітнес, компоненти фітнес-програм силового спрямування.*

Slobodskyi Yu. Components of a strength-training fitness program with children of junior and middle school age. *The article analyzes the peculiarities of the implementation of the main components of the strength training program with children of primary and secondary school age. The understanding of the fitness program as a systematically organized sequence of activities aimed at promoting the development of fitness has been updated. The author notes that a well-planned fitness program should include both aerobic training to develop cardiorespiratory endurance and strength training to develop strength and power endurance.*

It is claimed that the main components of a strength-oriented fitness program are cardiorespiratory endurance, strength, power endurance, and flexibility. The author clarified that for the functional development of the human body in fitness programs, the volumes of movement activity and indicators of heart rate should be rationally defined. It is noted that the key factors in building strength training programs are compliance with the principles of specificity, supercompensation, individualization, systematicity, and safety.

The author outlined the features of building a fitness program with strength training for children. It was found that the decisive condition for ensuring optimal and effective impact on the body is the correspondence of the amount of loads

Keywords: *physical activity, fitness, strength fitness, components of strength training programs.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спорту в Україні характеризується активною реформаторською освітньо-соціокультурною діяльністю. Це дає поштовх до перегляду й трансформації нових ефективно-практичних шляхів та засобів удосконалення цілісного процесу фізичного виховання серед дітей молодшого шкільного та середнього віку.

Актуалізується проблема пошуку шляхів підвищення рухової активності серед дітей молодшого та середнього шкільного віку на основі упровадження фітнес-технологій як системи утвердження здорового способу життя нації та закладання процесу виховання здорової молоді.

Слід зазначити, що наразі сучасний період розвитку сфери фітнесу можна охарактеризувати як різноманіття різносторонніх форм рухової активності. Зокрема, прослідковується модернізація адаптованих фітнес-програм згідно осіб різного віку та статі на основі залучення до занять більшої кількості людей.

Аналіз літературних джерел. Питання розвитку сили у школярів розкриті у працях В.Ареф'єва, Л.Матвєєва, та ін. [1; 7]. Підготовка школярів середніх класів висвітлена в роботах Л.Волкова, Л.Сергієнко[3; 9]. Про те, що розвиток м'язової сили є необхідним компонентом всебічного гармонійного розвитку підростаючого покоління говорили у своїх працях Л.Волков, Б.Шиян, М.Василенко [2; 3; 11]. Окреслено шляхи контролю та корекції показників тренувальних навантажень у силовому фітнесі. Проте наразі, серед праць вітчизняних та закордонних науковців недостатньо вивчена проблема адаптації основних компонентів фітнес-програм саме силового спрямування, що й актуалізувало обрання даного дослідження.

Мета статті – проаналізувати особливості реалізації основних компонентів фітнес-програм силового спрямування з дітьми молодшого та середнього шкільного віку.

***Виклад основного матеріалу дослідження**.*

Фітнес-програма являє собою системно організовану послідовність діяльності, що спрямована на сприяння розвитку фітнесу. Добре спланована фітнес-програма повинна вміщати в собі як аеробне тренування для розвитку кардіо-респіраторної витривалості, так і силове наповнення тренування для розвитку сили та силової витривалості. Проблема недостатнього обсягу рухової активності стає актуальною вже на ранніх періодах життя людини.

Згідно з аналізом праць Паришкура Ю. В., Єськова Д. С., Василенко М., Шияна Б. М, Cantieri F.P., Howley E.T. та ін. [2; 6; 7; 11; 12] можна виокремити фітнес-програми, що засновані на різних видах рухової активності таких, як: аеробної чи силової спрямованості; оздоровчі види гімнастики; рекреативні види рухової активності; аквафітнес; засоби психоемоційної регуляції [5]. Натомість інтеграційні фітнес-програми, що є узагальненими та орієнтованими на спеціальні групи, можуть бути розрахованими на дітей, людей літнього віку, людей із високим ризиком захворювання, жінок до та післяродового періоду та загальні програми для корекції маси тіла людини [1; 6].

Відповідно, ми бачимо розмаїття фітнес-програм, проте задля ефективності та чіткої реалізації поставлених цілей цих програм слід підкреслити відсутність довільності у їх побудові, тобто використання різних видів рухової активності. Адже фітнес-програма, особливо силового наповнення, повинна сприяти розвитку всіх компонентів такої програми. Ми виділяємо до основних компонентів фітнес-програм силового спрямування такі: кардіо-респіраторну витривалість, силу, силову витривалість, гнучкість. Означені компоненти фітнес-програм силового спрямування можуть мати різну структуру, залежно від поставлених цілей та задач.

Загалом фізичний стан дозволяє окреслити спрямованість тренувальних занять, визначити параметри фізичного навантаження та обрати засоби фітнес тренування. Окремі науковці (Паришкура Ю.В. та Єськова Д.С.) [6] прирівнюють фізичний стан до поняття «фізична працездатність». Напротивагу іншим дослідникам, Дутчак М. зазначає фізичний стан як рівень розвитку «максимальних аеробних можливостей» [4]. Іващенко Л., Пирогова Є., Козерук Ю., Качаровська О. окреслюють фізичний стан «як сукупність взаємопов'язаних ознак людини» [6].

Задля функціонального розвитку організму людини у фітнес-програмах мають бути раціонально зазначені обсяги активності рухів, що передусім залежать від фізіологічних, соціально-економічних та культурних факторів. Натомість визначення раціональної норми рухової активності буде прямо пропорційно залежати від індивідуальних особливостей людини. Ми розуміємо під поняттям «раціональна норма рухової активності» такий обсяг, що забезпечить зміцнення здоров'я та здатність підвищити працездатність людини [6; 7].

Оскільки сьогодні відсутні уніфіковані тижневі обсяги рухової активності, ми погоджуємось із такими варіантами поділу тижневого обсягу активності, зокрема; шкільний вік – 14-21 год.

В контексті дослідження праць [6; 10; 12], у фітнес-програмах доцільно закладати показники частоти серцевого скорочення (ЧСС), адже при пороговій ЧСС можливо досягти очікуваного тренувального ефекту, натомість при піковій, тобто найвищій ЧСС – можна загалом допускати проведення будь-яких силових вправ. У праці Сергієнко Л. окреслено «шляхи контролю та визначення фізичного розвитку у школярів» [8].

Таким чином, ми бачимо, що загальні енергетичні витрати, що є найбільш поширеною та певною формою оцінки обсягів рухової активності, обумовлені загальним характером праці, побуту та іншими факторами. Тривалість заняття становить не більше години. Включають в свою структуру: гімнастичні вправи, вправи з елементами важкої атлетики та вправи на розвиток кардіо-респіраторної витривалості.

Сьогодні фітнес використовують як комплексну оздоровчу технологію, яка має таку відмінність: ігровий формат занять; індивідуальні програми з урахуванням фізичного розвитку.

Найбільше зростання показників фізичної підготовленості зафіксовано у розвитку таких рухових якостей, як сила, гнучкість і координація, які найкраще розвиваються під час занять фітнесом силового направлення. Як правило, кожні три місяці комплекси вправ оновлюються. Окремі вправи, залежно від їх засвоєння, слід видозмінювати та ускладнювати.

Ключовими факторами для правильного відбору та побудови фітнес-програми силового спрямування є дотримання таких принципів тренування, як: специфічності (врахування чергування навантаження переважного впливу на розвиток сили, силової чи кардіо-респіраторної витривалості); суперкомпенсації (після виконання завдання наступає період стомлення, а згодом – підвищення метаболічних процесів, що і є фазою суперкомпенсації); індивідуалізації (індивідуальна регламентація силового навантаження передбачатиме активність, інтенсивність, тривалість та частоту); систематичності (системність впливу навантаження та регулярність повторення занять); безпечності (передбачає попереднє медичне обстеження) [6].

Формуючи структуру занять, враховують рівень фізичного стану та фізичної підготовленості. Заняття включає три блоки: підготовчий (ходьба, вправи загального розвитку, вправи на дихання, гімнастичні вправи) – 5–10 хв.; аеробний (спрямований на розвиток витривалості і зміцнення серцево-судинної та дихальної системи) – 25–40 хв.; силовий (вправи на розвиток силових якостей) – 15–30 хв. Це дає змогу узагальнити, що вирішальною умовою забезпечення оптимально-ефективного впливу на організм є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму. Натомість ознакою доступності фізичного навантаження є приємна втома, відчуття задоволення та незначне потовиділення.

Розглянемо особливості побудови фітнес-програм з силовим наповненням для дітей молодшого та середнього шкільного віку. Слід зазначити, що фітнес для дітей – це заняття, які спрямовані на оздоровлення та зміцнення дитячого організму. Програми занять повинні відповідати віку дитини. Заняття допомагають зміцнювати опорно-руховий апарат, м'язи, зокрема і серце, зв'язки, імунну та нервову системи.

В ході дослідження спостерігається, що якщо діти займаються фітнесом силового спрямування, в них підвищується рівень фізичного розвитку, загальне самопочуття, розвивається психологічна стійкість до стресових ситуацій, мотивація та бажання здорового способу життя і загальний розвиток, зміцнюється опорно-руховий апарат та еластичність зв'язок.

Спостерігається різниця у фізичній активності дітей що займаються на протязі кількох місяців в порівняні з початківцями, також помітна різниця у часі відпочинку між комплексами вправ, якістю виконання рухів, швидкістю виконання комплексу.

Відповідно, ми можемо узагальнити правила, яких слід дотримуватись при побудові основних компонентів фітнес-програм силового спрямування із дітьми молодшого та середнього шкільного віку, зокрема це: дозування силових фізичних вправ, з чіткою кількістю повторень, амплітудою рухів та темпом виконання; вправи із силовим напруженням, такі як з фітнес резиною, гантелями чи блочними тренажерами варто чергувати із вправами на розслаблення; після серії силових вправ варто виконувати дихальні вправи; уможливити зручне вихідне положення для дитини; чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для тулуба чи ніг задля уможливлення уникнення перевантаження за принципом розсіювання навантаження. Отже, у фітнес-програмах силового наповнення обов'язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частини занять. Основна частина при цьому буде мати збільшені паузи для пасивного та активного відпочинку.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, досвід вивчення та складання фітнес-програм силового спрямування з дітьми молодшого та середнього шкільного віку дозволяє окреслити основні фактори, що будуть сприяти їх ефективній реалізації, зокрема це урахування потреби фізичної активності, індивідуальних особливостей, щоб розроблені програми були доступними для виконання; основні компоненти фітнес-програм мають базуватися на конкретних цілях з обов'язковим урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості, а також необхідним є систематичний перегляд та модернізація компонентів фітнес-програм, що сприятиме поступальному фізичному вдосконаленню дитини.

Література

1.Ареф'єв, В. Г., Єдинак, Г. А. (2007). Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб.[для студ. вищих навч. закладів]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький ОА.С. 33-34.

2.Василенко, М. М. (2012). Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США.186–188.

3.Волков, Л. В. (1998). Спортивна підготовка дітей та підлітків. К.: Вежа, 134-135.

4.Дутчак, М. (2015). Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 44-52.

5.Козерук, Ю. В., Хлебурад, В. В., Дудоров, О. М., & Качаровська, О. В. (2016). Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті.76–79.

6.Паришкура, Ю. В., Єськова, Д. С. (2020). Перспективи та практики індустрії фітнесу. Актуальні проблеми інноваційного розвитку кластерного підприємництва в Україні. Київський національний університет технологій та дизайну.117-122.

7.Матвеєв, Л. П. (1999). Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. ЛП Матвєєв.–К: Олімпійська література, 317.

8.Сергієнко, Л. П. (2001). Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ, 360.

9.Сергієнко, Л. П. (2015). Комплексний педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей у віці 13–14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, (4), 78-83.

10. Тітова, Г. В., Боднар, А. І., Петренко, О. В., Чабан, І. О., & Абрамов, К. В. (2017). Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків.231–234.

11. Шиян, Б. М. (1996). Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛОНМІО, 232.

12. Cantieri, F. P., Gomes de Barros, M. V., Aires de Arruda, G., Gome, A. C., & Marques Aranha, Á. C. Aerobic training methodology used by fitness professionals.

References

1. Arefiev, V. G., & Yedinak, G. A. (2007). Physical education at school (for a young specialist): teacher. manual [for students higher education institutions]. Kamianets-Podilskyi: PP Buynytskyi OA.S. 33-34.

2.Vasylenko, M. M. (2012). The current state and problems of training fitness trainers in the USA. 186–188.

3.Volkov, L. V. (1998). Sports training of children and teenagers. K.: Tower, 134-135.

4.Dutchak, M. (2015). Paradigm of healthy motor activity: theoretical justification and practical application. Theory and methods of physical education and sports, (2), 44-52.

5. Kozeruk, Yu. V., Khleburad, V. V., Dudorov, O. M., & Kacharovska, O. V. (2016). Problems of implementing the basics of a healthy lifestyle and health improvement technologies in Ukrainian education. 76–79.

6.Parishkura, Yu. V., & Yeskova, D. S. (2020). Fitness Industry Perspectives and Practices. In Current problems of innovative development of cluster entrepreneurship in Ukraine. Kyiv National University of Technology and Design. 117-122.

7.Matveev, L. P. (1999). Basics of the general theory of sports and the system of training athletes. LP Matveev.–K: Olympic Literature, 317.

8.Sergienko, L. P. (2001). Comprehensive testing of human motor abilities: Training manual. Mykolaiv: UDMTU, 360.

9.Sergienko, L. P. (2015). Complex pedagogical control of the development of coordination abilities of children aged 13–14 years. Slobozhan scientific and sports bulletin, (4), 78-83.

10. Titova, G. V., Bodnar, A. I., Petrenko, O. V., Chaban, I. O., & Abramov, K. V. (2017). Strength fitness as one of the promising forms of influence of motor activity on age-adaptive changes in the body of men. 231–234.

11. Shiyan, B. M. (1996). Methods of physical education of schoolchildren. Lviv: LONMIO, 232.

12. Cantieri, F. P., Gomes de Barros, M. V., Aires de Arruda, G., Gome, A. C., & Marques Aranha, Á. C. Aerobic training methodology used by fitness professionals.