

УДК 796.412:796.894"364"

Калістратов О.Г.¹, Захаріна Є.А.²

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

² д-р. пед. наук, проф., НУ «Запорізька політехніка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ В ДОМАШНІХ УМОВАХ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Тези присвячені організації занять силовим фітнесом в домашніх умовах під час воєнного стану. Аналізуються можливості адаптації тренувальних програм, використання імпровізованих засобів, та збереження психофізичного здоров'я українців у нестабільний період.

Ключові слова: силовий фітнес, домашні умови, тренувальні програми, психофізичне здоров'я, воєнний стан.

Abstract. The thesis is devoted to the organization of strength fitness classes at home during martial law. The author analyzes the possibilities of adapting training programs, using improvised means, and preserving the psychophysical health of Ukrainians in an unstable period.

Key words: strength fitness, home conditions, training programs, psychophysical health, martial law.

У період воєнного стану, коли звичні умови життя порушуються, і доступ до спортивних закладів може бути або обмеженим, або неможливим, як ніколи актуальним і важливим є забезпечення можливості зберігати своє фізичне та психічне здоров'я. У цьому контексті виникає актуальна потреба в організації та забезпеченні ефективних занять силовим фітнесом в домашніх умовах. Силовий фітнес не лише сприяє зміцненню м'язів та підвищенню фізичної сили, але й має велике значення для підтримки психічного стану, відчуття самоконтролю та здоров'я загалом.

Розглянемо більш детально різновиди силових класів ці класи призначені для тих, хто хоче зробити своє тіло рельєфним, прибрати жир з проблемних місць та підтримувати м'язи в тонусі. Силові класи передбачають послідовну проробку різних груп м'язів.

Різновиди силових класів:

Body Sculpt – базове силове тренування, спрямоване на проробку м'язів всього тіла як без, так і з використанням додаткового обладнання (гантелі, амортизатори, бодібари), яке послужить хорошим стартом для досягнення фізичного досконалості.

Upper Body – силовий клас, спрямований на тренування м'язів верхньої частини тіла.

ABS (Abdominal Back Spine) – силовий клас, спрямований на проробку преса та спини, в якому задіяне додаткове обладнання: бодібари, гантелі, гумові амортизатори та інше.

A.B.L. (Abdominal. Buttocks. Legs.) – силовий клас, являє собою заняття, спрямоване на тренування м'язів преса, сідниць та ніг. На заняттях використовується додаткове обладнання у вигляді степ-платформ, гантелей або боді-барів. Даний вид тренування допомагає зміцненню м'язів нижньої частини тіла та потрібним чином забезпечує корекцію фігури [1].

Мета роботи: полягає в аналізі організації занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану.

Основні завдання дослідження включають:

- аналіз загальної ситуації, пов'язаної з фізичною активністю та спортом під час надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного стану. Це включає аналіз доступу до спортивних закладів, ресурсів та інфраструктури для занять фітнесом.

- оцінка ефективності занять силовим фітнесом в домашніх умовах: аналіз методів та стратегій занять силовим фітнесом, які можуть бути використані в домашніх умовах під час періоду воєнного стану. Це охоплює оцінку безпеки, доступних ресурсів (таких як обладнання та інструкції), і ефективності тренувань.

Розробка рекомендацій щодо оптимальної організації занять: на основі отриманих даних розробка конкретних рекомендацій щодо організації та проведення занять силовим фітнесом в домашніх умовах під час воєнного стану. Ці рекомендації повинні враховувати обмеження ресурсів та аспекти з безпеки.

Аналіз впливу силового фітнесу на психічне здоров'я та самопочуття: вивчення впливу занять силовим фітнесом на психологічний стан і самопочуття під час кризової ситуації. Це охоплює аспекти стресостійкості, самоконтролю та загального самопочуття [2].

У період воєнного стану, ситуація щодо доступу до спортивних закладів та інфраструктури для занять фітнесом значно ускладнюється. У таких умовах звичні тренування у спортивних залах, клубах або на вулиці можуть бути обмежені або недоступні зовсім через небезпеку від воєнних дій. Це ставить під загрозу фізичне та психічне здоров'я молоді, оскільки звичні види фізичної активності відійшли на другий план. Недостатній рух та фізична неактивність можуть призвести до зниження фізичної сили, втрати м'язової маси та загального зниження фізичного здоров'я.

Зокрема, для людей, які цінують спорт та фітнес, важливо мати можливість займатися виконанням вправ та тренувань, які спрямовані на розвиток м'язової сили, зокрема, силового фітнесу. Однак в умовах воєнного стану навіть доступ до відповідного обладнання та простору для таких занять може бути обмеженим. Тому важливо дослідити можливості занять силовим фітнесом в домашніх умовах, оцінити їхню ефективність та

вплив на фізичне та психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. Такий аналіз дозволить розробити практичні рекомендації та стратегії для збереження та підтримки здоров'я молоді в умовах воєнного стану.

Тема організації та ефективності занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану є дуже актуальною і важливою, особливо з урахуванням сьогоденної ситуації, яка відбувається у країні.

Фізична активність та заняття спортом в період воєнного стану, мають важливе значення як для фізичного, так і для психологічного здоров'я. Спорт та фітнес можуть стати засобом не лише збереження фізичної форми, але й засобом релаксації, відволікання від стресу та підтримки психічного здоров'я.

Умови воєнного стану часто обмежують доступ до звичних спортивних закладів та інфраструктури, але це не повинно перешкоджати людям займатися фізичними вправами. Навіть в домашніх умовах можна знайти ефективні методи силового тренування без великого обладнання.

Необхідно проводити належний аналіз ситуації та розробляти конкретні практичні поради щодо організації занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану. Це може включати в себе розробку програм тренувань, які не потребують великого обладнання або доступу до спортивних закладів, а також психологічну підтримку та поради зі стрес-менеджменту.

Крім того, важливо підкреслити значення виховання свідомості про важливість фізичної активності та здорового способу життя, навіть у надзвичайних обставинах. Це може сприяти не лише підтримці фізичного здоров'я, але й формуванню резервів психічної стійкості та здатності до адаптації в умовах стресу.

Дослідження планується проводитися зі студентами НУ «Запорізька політехніка». Під час дослідження будуть досліджені такі аспекти: вивчення поточного стану учасників як фізичного, так і психічного, їхньої готовності до виконання вправ з силового фітнесу.

Розробка рекомендацій: На основі отриманих даних розробка рекомендацій щодо оптимальної організації занять силовим фітнесом в домашніх умовах для підтримки фізичного та психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Висновок. Отже, в процесі підготовки до дослідження про організацію та ефективність занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану, варто визначити важливість теми в умовах надзвичайних ситуацій. Воєнний стан часто супроводжується обмеженнями та ризиками, що можуть вплинути на здоров'я та фізичний стан населення. Забезпечити можливість фізичної активності під час таких

обставин стає складною задачею.

Враховуючи обмеження доступу до спортивних закладів та інфраструктури, дослідження організації та ефективності занять силовим фітнесом в домашніх умовах стає актуальним. Відповідні методи та стратегії тренувань можуть забезпечити молоді можливість зберігати фізичне здоров'я та психологічну стійкість навіть у складних умовах воєнного стану.

Під час попереднього аналізу стану справ в цій області, слід врахувати різноманітні фактори, такі як доступність ресурсів, безпека тренувань, індивідуальні особливості та мотивація.

Список використаних джерел

1. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Ковальова Н. В. Фітнес та його різновиди. Методичні рекомендації. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2022. 156 с.