СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

УДК 796.035:796.015.52
Захаріна Є.А.[1], Корж Н.Л.[2]
[1] проф. НУ «Запорізька політехніка»
[2] доц. НУ «Запорізька політехніка»

СИЛОВІ ФІТНЕС-КЛАСИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ

Є.А. Захаріна, Н.Л. Корж

Фітнес є сучасною багатокомпонентною оздоровчою системою, спрямованою на підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення функціонального стану організму, корекцію статури, зміцнення здоров'я та підтримання належного психоемоційного стану людини. Він набув значного поширення серед осіб різного віку завдяки можливості індивідуалізації тренувального процесу, що передбачає врахування вікових, фізіологічних і психофізичних особливостей організму, а також персоналізований підхід до добору фізичних навантажень і раціонального харчування.

Термін «фітнес» походить від англійського слова fitness та вислову to be fit, що означають «бути у формі», «мати добрий фізичний стан», «здоров'я», «бадьорість». У науково-практичному вжитку це поняття набуло поширення у 1960-х роках унаслідок інтеграції найбільш ефективних елементів аеробіки, бодібілдингу та інших систем фізичного вдосконалення. Як самостійний напрям оздоровчої фізичної культури фітнес активно розвивався у США, де згодом сформувався не лише як форма рухової активності, а і як цілісна концепція здорового способу життя.

Поява та поширення фітнесу значною мірою були зумовлені погіршенням стану здоров'я населення економічно розвинених країн, що пов'язано зі зниженням рівня рухової активності, поширенням гіпокінезії, зростанням частоти хронічних захворювань і негативним впливом шкідливих звичок. У зв'язку з цим фітнес розглядається як ефективний засіб профілактики порушень здоров'я, підвищення життєвого тонусу, зростання загальної та спеціальної працездатності, розвитку фізичних якостей, корекції постави та оптимізації психоемоційного стану. Регулярні заняття сприяють психопрофілактиці, психокорекції, психорегуляції, формуванню стресостійкості та покращенню якості життя [2].

Концепція фітнесу ґрунтується на принципі FITT, який передбачає визначення основних параметрів фізичного навантаження, а саме частоти занять, інтенсивності, тривалості та типу фізичних вправ. Залежно від мети тренувального процесу можуть застосовуватися аеробні, силові, функціональні та змішані вправи, зокрема вправи з обтяженнями або без них,

а також високоударні чи низькоударні форми аеробної активності. Основу багатьох фітнес-програм становлять аеробні вправи, які позитивно впливають на діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищують витривалість і сприяють загальному оздоровленню організму.

На початковому етапі розвитку фітнес-центри були переважно орієнтовані на використання тренажерного обладнання. Однак з часом фітнес еволюціонував у комплексну систему, що охоплює різноманітні засоби оздоровлення: контрольовані кардіотренування, формування правильної техніки дихання, розвиток м'язової сили й витривалості, удосконалення постави, підвищення гнучкості, оволодіння навичками релаксації, а також дотримання принципів раціонального та збалансованого харчування. Таким чином, фітнес доцільно трактувати не лише як сукупність фізичних вправ, а як складову культури здорового способу життя.

Одним із важливих напрямів є силовий фітнес, який являє собою систему фізичних вправ з використанням зовнішніх або власних обтяжень, спрямовану на розвиток м'язової сили, силової витривалості, підвищення м'язового тонусу, корекцію компонентного складу тіла та вдосконалення фізичної форми. У таких тренуваннях застосовують гантелі, гирі, штанги, еспандери, фітболи, тренажери, а також вправи з масою власного тіла, зокрема віджимання, присідання, планки та вправи для м'язів черевного преса.

Силовий фітнес має комплексний вплив на організм. Він забезпечує збалансоване навантаження на основні групи м'язів, сприяє активізації метаболічних процесів, підвищенню рівня основного обміну, збільшенню енергетичних витрат організму та ефективному використанню калорій. Систематичні заняття силового спрямування дають змогу цілеспрямовано коригувати пропорції тіла, змінювати співвідношення жирової та м'язової тканини, компенсувати недостатній або надмірний розвиток окремих ділянок тіла за рахунок розвитку відповідних м'язових груп.

Отже, у сучасному науковому розумінні фітнес є цілісною оздоровчою системою, що поєднує фізичну активність, раціональне харчування та поведінкові практики, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, профілактику захворювань, гармонійний фізичний розвиток, корекцію тілобудови та підтримання високої якості життя. Силовий фітнес, як одна з його складових, є ефективним засобом фізичного вдосконалення, що сприяє розвитку силових якостей, покращенню функціонального стану організму та оптимізації складу тіла.

Зазначені програми призначені для осіб, які прагнуть покращити рельєф тіла, зменшити жирові відкладення в проблемних зонах, підвищити м'язовий тонус і забезпечити гармонійний фізичний розвиток. Силові класи ґрунтуються на послідовному опрацюванні окремих м'язових груп і

характеризуються цілеспрямованим впливом на певні ділянки тіла.

До основних різновидів силових класів належать такі:

Body Sculpt – базове силове тренування, спрямоване на комплексне опрацювання м'язів усього тіла як із використанням додаткового обладнання, так і без нього. У процесі занять можуть застосовуватися гантелі, амортизатори, бодібари та інші засоби, що підвищують ефективність навантаження. Цей вид тренування є доцільним на початковому етапі занять фітнесом, оскільки сприяє загальному зміцненню м'язової системи та формуванню основ фізичної підготовленості.

Upper Body – силовий клас, орієнтований на розвиток м'язів верхньої частини тіла, зокрема м'язів плечового пояса, рук, грудей і спини. Такі заняття сприяють підвищенню сили, покращенню постави та формуванню пропорційної тілобудови.

ABS (Abdominal Back Spine) – силовий клас, спрямований переважно на зміцнення м'язів черевного преса, спини та хребтового відділу. У ході виконання вправ можуть використовуватися бодібари, гантелі, гумові амортизатори та інше додаткове обладнання. Подібні тренування мають важливе значення для стабілізації тулуба, профілактики порушень постави та підвищення функціональної витривалості м'язів корпусу.

A.B.L. (Abdominal, Buttocks, Legs) – силовий клас, основною метою якого є тренування м'язів черевного преса, сідниць і нижніх кінцівок. Під час занять застосовуються степ-платформи, гантелі, бодібари та інші допоміжні засоби. Цей вид тренування сприяє зміцненню м'язів нижньої частини тіла, корекції фігури, покращенню м'язового тонусу та підвищенню загальної фізичної працездатності [1].

Отже, різновиди силових фітнес-класів відрізняються цільовою спрямованістю та особливостями навантаження, проте всі вони мають спільну мету – розвиток м'язової системи, удосконалення тілобудови та зміцнення здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Калістратов О. Г., Захаріна Є. А. Організація занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану : *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації.* Матеріали IIВсеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14 березня, 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 33–36.

2. Ковальова Н. В. Фітнес та його різновиди. Методичні рекомендації. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2022. 156 с.