

УДК: 796.035:796.011.1

Решетняк Є.С.¹, Гальченко Л. В.²

¹студент 1 курсу групи КНТ-213 Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – канд. пед. наук., доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ У СУЧАСНОСТІ

Актуальність: фітнес-програми силової спрямованості у сучасності обумовлена кількома факторами. По-перше, зростаюча увага до здорового способу життя та підтримання фізичної форми підштовхує багатьох людей до занять силовими тренуваннями. По-друге, зменшення фізичної активності через сидячий спосіб життя та розвиток технологій, які зменшують потребу в фізичній праці, призводять до необхідності компенсувати цей недолік через спорт та тренування сили. По-третє, силові тренування допомагають підвищити м'язову масу, покращити обсяги тіла, збільшити метаболічний обмін та підтримувати кісткову масу, що особливо важливо з віком [2].

Мета статті - вивчення та аналіз актуальності та впливу фітнес-програм силової спрямованості в сучасному суспільстві на здоров'я, фізичну активність, та загальний рівень життя. Дослідження спрямоване на виявлення користі та можливих обмежень таких програм, а також на розкриття їхнього впливу на фізичний та психологічний стан осіб, які займаються силовим тренуванням, з метою покращення якості життя та попередження можливих проблем зі здоров'ям у сучасному суспільстві.

Т.Ю. Круцевич зазначає, що у сфері використання засобів рухової активності з'явився новий термін «фітнес», що дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні

(мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. У цьому розумінні фітнес є багатовекторним типом понять, оскільки охоплює більшість термінів, що характеризують сферу оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація та ін.) На користь пріоритетності застосування поняття «фітнес» свідчить і поширення його в галузі фізичного виховання і спорту, зокрема в державній системі фізичного виховання в навчальних закладах [3, с. 320–353].

Фітнес-програм, як зазначає Р. І. Літус у сучасній популярній спеціально організованій формі рухової активності, дуже багато (заняття в тренажерному залі, слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг, памп-аеробіка, супер-стронг, шейпінг, пол денс, слайд-аеробіка). Різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Тому до змісту поняття фітнес входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена [4, с. 263].

Н. І. Воловик зауважує, що фітнес-програми силовій спрямованості є невід'ємною частиною сучасної культури фізичної активності і спорту. Вони розроблені з метою розвитку сили, м'язової маси, функціональної придатності та зміцнення організму. Різноманітність програм: вони можуть бути спеціально розроблені для жінок або чоловіків, початківців або досвідчених атлетів, а також для досягнення конкретних цілей, таких як збільшення м'язової маси, схуднення або підвищення функціональної придатності. Збалансованість інтенсивності: силові тренування в сучасних програмах дозволяють контролювати інтенсивність навантаження, що важливо для запобігання перевантаження та травм. Це дозволяє адаптувати програму до потреб та можливостей кожної особи. Використання різних видів обладнання: гантелі, гири, тренажери, еспандери, та інше. Це розширює можливості тренувань і дозволяє адаптувати програму до різних умов та обмежень. Акцент на техніці та безпеці: це важливо для запобігання травм та забезпечення ефективного тренування. Індивідуалізація та персоналізація: індивідуалізація враховує рівень фізичної підготовки, обмеження та побажання учасника. Тренерська підтримка: Багато програм силовій спрямованості надають

можливість отримувати поради від досвідчених тренерів, що допомагає забезпечити правильність та ефективність тренувань [1].

Дослідження проведені О.М. Школа, А.В. Осіпцовим (2017), Ю.О. Усачовим, С.П. Пунда, В.В. Білецькою (2014) показали, які переваги можуть бути отримані завдяки силовим тренуванням: 1) збільшення м'язової маси: силові тренування сприяють росту м'язової маси. Під час навантаження м'язи працюють і адаптуються, збільшуючи свій об'єм. Це не тільки сприяє покращенню зовнішнього вигляду, але й збільшує базовий обмін речовин, що означає, що ваш організм спалює більше калорій, навіть у стані спокою; 2) зміцнення кісток: навчають ваші кістки переносити більше навантаження, що допомагає запобігти втраті кісткової маси і розвитку захворювань, таких як остеопороз; 3) покращення обсягів тіла: допомагають моделювати ваше тіло, вирівнюючи недоліки та підсилюючи переваги. Вони можуть призвести до зменшення жиру та збільшення м'язової рельєфності; 4) підвищення метаболізму: збільшують обсяг м'язової тканини, що споживає більше енергії навіть у стані спокою. Це може підвищити ваш метаболізм, допомагаючи вам легше контролювати вагу та підтримувати оптимальний рівень жиру; 5) зміцнення імунної системи: регулярні силові тренування можуть покращити імунну систему, роблячи вас менш вразливими до інфекцій і захворювань; 6) покращення функціональної придатності: силові тренування збільшують силу і витривалість м'язів, покращують функціональну придатність для виконання різних завдань у повсякденному житті; 7) зменшення ризику травм: сильні м'язи та зміцнені суглоби зменшують ризик отримання травм під час фізичних навантажень та підвищують загальну стійкість організму до різних небезпек [6; 7].

Н.С. Маляр з'ясувала, що силові тренування, відіграють важливу роль у підтримці та покращенні фізичного та психологічного здоров'я: 1) зниження ризику серцевих захворювань: регулярні силові тренування можуть сприяти зниженню ризику серцевих захворювань. Вони покращують роботу серця, підвищують ефективність кровообігу та знижують артеріальний тиск, що є ключовими чинниками для здоров'я серця; 2) зменшення ризику остеопорозу: сприяють зміцненню кісток та збільшенню їхньої щільності. Це допомагає запобігти остеопорозу та зменшує ризик перелому кісток; 3) покращення здоров'я суглобів та м'язів: підвищують стабільність суглобів, зменшують ризик травм та поліпшують функціональну придатність. Вони також можуть сприяти зменшенню болю в суглобах при деяких захворюваннях, таких як артрит; 4) покращення функціональної придатності: підвищують силу м'язів та

загальну витривалість, що полегшує виконання різних фізичних завдань у повсякденному житті; 5) психологічні користі: силові тренування не тільки корисні для фізичного здоров'я, але також мають психологічні переваги. Вони допомагають знижувати стрес, покращують настрій, збільшують впевненість та допомагають в боротьбі з депресією; 6) покращення якості сну: регулярні силові тренування можуть допомогти поліпшити якість сну, зменшити безсоння та допомогти відновлювати втомлені м'язи та нервову систему; 7) покращення імунної системи: регулярні тренування сили сприяють підвищенню імунітету, роблячи вас менш вразливими до інфекцій та захворювань [5].

Висновок. Роблячи висновок можна сказати, що фітнес-програми силової спрямованості в сучасному світі відіграють важливу роль у забезпеченні здорового способу життя. Вони сприяють покращенню фізичного здоров'я, включаючи зміцнення м'язів, підвищення функціональної придатності, зниження ризику серцевих захворювань та інших хронічних захворювань. Покращення психологічного стану, включаючи зниження стресу та покращення настрою, також є важливим аспектом фітнес-програм силової спрямованості. Вони дозволяють індивідуалізувати тренування під особисті потреби та цілі, а також залучають до активності учасників через спільноти та змагання. Загальний інтерес до силових тренувань продовжує зростати, що свідчить про їхню актуальність у сучасному світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Зеніна І.В., Добровольський В.Е., Шишацька В.І. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми: навч. посіб. / за ред. І.В. Зеніна. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 320–353
4. Літус Р.І. Фітнес-програми силової спрямованості на уроках фізичного виховання для учнів старшої школи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2017. Випуск 3 К (84). С. 262–265.
5. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: мет. реком. Тернопіль, ТНЕУ; Економічна думка, 2019. 41 с.
6. Усачов Ю. О., Пунда С.П., Білецька В.В. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум. Київ: НАУ, 2014. 56 с.

7.Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навч. посіб. Харків : Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2017. 217 с.