

УДК 796.4:378.14

Жарун М.К.<sup>1</sup>, Сметанін С.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студент, НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>старш. викладач, НУ «Запорізька політехніка»

## **ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ТАЙЦЗІЦЮАНЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

В умовах сьогодення з урахуванням нагальної необхідності якомога більш широкого впровадження оздоровчих та рекреаційних технологій з метою покращення стану фізичного та ментального здоров'я різних верств населення, питання пошуку ефективних, доступних, інноваційних, сучасних та різноманітних засобів оздоровчого фітнесу є важливим елементом діяльності як фахівців у галузі фізичного виховання, так і спеціалістів сфери охорони здоров'я. Змушене використання занять у дистанційному форматі, відсутність можливості безпосереднього спілкування фахівця з клієнтами, обмеження у використанні спеціалізованих спортивних споруд та майданчиків висуває нові вимоги до організації занять та наповнення оздоровчих фітнес-програм, спонукає вивчати та впроваджувати нові напрямки і тренди в галузі фітнес-індустрії з метою збереження контингенту та створення умов для якомога більш повного задоволення їх потреб у руховій діяльності.

Як зазначено у джерелах спеціальної літератури, нетрадиційні види гімнастики є сукупністю спеціально підібраних фізичних вправ для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку організму, ефект яких можна побачити та відчуги на собі через практику різних форм гімнастики [7].

Варто зауважити, що існує значна кількість наукових праць, в яких представлені різноманітні ефективні методики оздоровлення з використанням нетрадиційних засобів фізичної культури, серед яких одне з провідних місць займають сучасні напрямки гімнастики оздоровчої спрямованості [2, 6].

Велике різноманіття нетрадиційних гімнастичних вправ оздоровчої спрямованості представлено на ринку індустрії фітнес-послуг перш за все завдяки таким розповсюдженим та знаним системам як пілатес, стретчинг, шейпінг та інші. Порівняно з цими напрямками, використання засобів тайцзіцюань та цигун у вітчизняній фітнес-індустрії здобуло набагато меншу популярність, хоча вже і не є чимось принципово новим та невідомим для широкого загалу.

Через вимушену зміну місця проживання, обмеження у використанні спортивних споруд, погіршення умов для зв'язку через

технічні та енергетичні проблеми, підвищення якості організації оздоровчо-тренувальних занять в дистанційному форматі стає нагальним завданням для багатьох фізкультурно-спортивних організацій та окремих фахівців галузі фітнес-індустрії. Сучасні дослідження свідчать, що використання засобів тайцзіцюань, що вже досить добре зарекомендував себе як засіб активного дозвілля та покращення рівня фізичної активності, може застосовуватися, зокрема, і при реабілітації пацієнтів із психосоматичними розладами [4]. З урахуванням проведення навчального процесу у ряді закладів в дистанційному або змішаному режимі, вимушеного переходу на дистанційні форми роботи значного обсягу фахівців різних сфер діяльності, аналіз досвіду використання тайцзіцюань в інших країнах, зокрема і в КНР, дозволяє стверджувати, що впровадження цих елементів в сучасні фітнес-програми може стати потужним засобом збереження фізичного і ментального здоров'я шляхом усунення застійних явищ і недостатньої рухливості опорно-рухового апарату [3].

Науковці зазначають, що більшість видів нетрадиційної гімнастики спрямовані на формування та підтримання стрункості фігури, відновлення працездатності, збільшення тривалості життя, розвитку фізичних якостей, а також для зняття нервової напруги [1, 2].

Для більш повного та якісного задоволення оздоровчих потреб важливе значення має індивідуалізація фітнес-програм, що може бути ефективно реалізована в тому числі і при проведенні занять у дистанційному форматі [5].

При тому, що коло засобів, яке може застосовуватися при формуванні фітнес-програм з використанням елементів тайцзіцюань є досить широким, у більшості випадків фахівці обмежуються порівняно невеликим арсеналом вправ стандартних форм без використання предметів. Найчастіше оздоровчі програми формуються на базі стандартного комплексу з двадцяти чотирьох рухів, що був сформований китайськими фахівцями ще у середині минулого сторіччя на базі традиційних форм тайцзіцюань стилю Ян. Однак використання без суттєвих змін саме цього елемента дуже ускладнено в умовах обмеженого простору (при проведенні занять в домашніх умовах, або в місцях тимчасового розміщення). Шляхом вирішення цього питання може стати використання більш сучасних оздоровчих програм, що були цілеспрямовано сформовані з метою найбільш економічного використання оточуючого простору (коли всі форми виконуються симетрично в один та інший бік лише на дожину одного кроку). Також можна широко впроваджувати елементи комплексних програм тайцзі-

цігун, що поєднують переваги двох оздоровчих систем і виконуються практично на місці.

Одним з напрямків підтримання зацікавленості клієнтів оздоровчих груп при заняттях оздоровчої спрямованості є розширення кола засобів за рахунок використання додаткового інвентарю та обладнання [1, 3]. На сучасному етапі накопичено вже значний досвід формування оздоровчих програм на основі тайцзіцюань з використанням різноманітного приладдя – це може бути як спортивний інвентар, що імітує традиційні види холодної зброї (меч, шабля, палиця, спис, тощо), так і побутові предмети, що були адаптовані до виконання вправ з яскраво вираженою специфікою біомеханічної структури, характерною для цієї форми традиційної китайської фізичної культури. Широке розповсюдження в останні роки здобули виконання вправ з тростиною, віялом, парасолею, м'ячем, кільцями, тощо. Виконання таких вправ сприяє розвитку координації рухів, сприяє формуванню правильної постави, укріплює м'язи, зокрема, і плечового поясу набагато ефективніше, ніж аналогічні звичні вправи тайцзіцюань, що виконуються без предметів. Однак, варто зазначити, що при плануванні індивідуальних фітнес-програм з використанням різноманітних предметів варто враховувати фактор наявності вільного простору, тому досить часто такі елементи планують на весняно-літній період, коли доступними є проведення занять на свіжому повітрі.

Цікавим напрямком використання надбання тайцзіцюань з урахуванням потреб сучасних фітнес-технологій є формування таких порівняно молодих напрямків як тайцзі жоулі цю (бай лун бол, плейстік) та жоу ле цю, де поряд з можливістю індивідуального виконання певних рухових завдань передбачена можливість ігрової взаємодії з партнером, що значно покращує емоційну складову занять.

Психологічний ефект при заняттях тайцзіцюань полягає в покращенні настрою та самопочуття, підвищенні оптимістичності, впевненості в собі та позбавленні від почуття тривоги, що є надзвичайно актуальним в умовах сьогодення для нашого суспільства. Вправи тайцзіцюань є простим і доступним засобом досягнення розслаблення м'язів та відновлення енергії.

Аналіз можливостей впливу індивідуальних фітнес-програм на організм тих, хто займається у дистанційному форматі, дослідження особливостей технічного забезпечення та організації роботи у такому форматі є перспективним завданням наших подальших досліджень, що мають сприяти покращенню рівня організації фізкультурно-оздоровчої діяльності та збільшення різноманітності її форм і засобів.

### Список використаних джерел

1. Дубинська О. Я. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
2. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укл.: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
3. Кузнецова Л., Долженко Л., Трачук С., Сяньюю Л. Аспекти функціонування системи фізичного виховання в закладах освіти китайської народної республіки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, Вип. 9(182), С. 153–156. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).27)
4. Серебреннікова О.А., Гнатишин М.С., Короліщук Н.В. і Белінська А.А. Застосування східної оздоровчої системи тайцзицюань у реабілітації пацієнтів із психосоматичними розладами. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. (Січ 2025), Вип. 2(5), 2024. С. 62–71. DOI:[https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).7](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).7)
5. Тихонов В. К. Нетрадиційні методи фізичного виховання як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді. *Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ*, Вінниця, 14-23 березня 2018 р. С. 772 – 774.
6. Фітнес та рекреація : навчальний посібник / І. Й. Малинський, В. П. Чаплигін, Р. В. Головащенко [та ін.] Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 312 с.
7. Цибульська В.В., Безверхня Г.В. Нетрадиційні засоби фізичної культури : навч.посіб. Умань, ВПЦ «Візаві», 2014. 171 с.