

4. Козлова, К. П., Дмитренко, С. М., Асаулюк, І. О. Модульна технологія стимуляції розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури. *Збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. Луцьк: Вежа, 2008. Т. 2. С. 149–150.
5. Козлова, К., Асаулюк, І., Дмитренко, С. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. Львів: ЛДІФК, 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 156–159.
6. Платонов, В. М., Булатова, М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

ЗМІСТ ТА КОНСТРУЮВАННЯ ПРОГРАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ

Ковальчук А.Е, Шпильчук В.Д.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Описано спрямованість та основні засоби функціонального фітнес тренування. Запропоновано базовий набір елементарних вправ, що є основою для конструювання функціональних фітнес-програм. Представлено алгоритм конструювання програм функціональної фітнес-тренування, сформульовані практичні рекомендації щодо реалізації даних програм.

Ключові слова: фітнес, функціональне тренування, вправи функціонального тренінгу, програма тренування.

Summary. Kovalchuk A.E, Shpylchuk V.D. **Content and design of a functional fitness training program.** The focus and main means of functional fitness training are described. A basic set of elementary exercises is proposed, which form the basis for constructing functional fitness programs. An algorithm for constructing functional fitness training programs is presented, and practical recommendations for implementing these programs are formulated.

Keywords: fitness, functional training, functional training exercises, training program.

Вступ. На сучасному етапі розвитку теорії та методики фітнесу все більшою підтримкою вчених та практиків користується комплексний підхід

до конструювання фітнес-програм, що передбачає підбір та виконання вправ переважно з вагою власного тіла, що залучають до роботи широкий спектр м'язових груп та сегментів тіла і навіть функціональних систем організму. До таких вправ відносяться рухові завдання з арсеналу функціонального тренінгу та кросфіту.

Мета дослідження. Проаналізувати фітнес тренувань функціонального напрямку.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Функціональний тренінг - вид тренування, заснований на природні рухи людини, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, рухових здібностей, корекцію пропорцій статури, а також удосконалення роботи основних життєво важливих систем організму. Функціональний тренінг передбачає виконання швидко-силових вправ, вправ на силову витривалість та координацію у формі кругового тренування з використанням як ваги власного тіла, так і різного додаткового обладнання (гантелей, гир, міні-штанг, набивних м'ячів, петель TRX, нестабільних поверхонь тощо) [1].

Кросфіт являє собою систему загальної фізичної підготовки (поєднання силової та кардіотренування), засновану на базових рухах, що чергуються, з різних видів спорту. Передбачає виконання високоінтенсивної роботи з великою кількістю повторень за короткий час [2].

Основними засобами цих видів фітнес-тренування є комбіновані (складені з кількох відносно простих рухових завдань) вправи. Прикладом може бути дуже популярна вправа-зв'язка «бьорпі» («бурпі»), що складається з послідовного (без пауз) виконання глибокого присідання, переходу стрибком в упор лежачи, віджимання, повернення стрибком у присід, вистрибування з присіду вгору, повернення в присід.

Таким чином, окрема комбінована вправа являє собою серію (ланцюжок послідовних) вправ, що доповнюють одна одну, а критерієм її закінчення зазвичай виступає завершення циклу рухів, пауза або перехід в

інше принципово нове вихідне положення, характерне для інших рухових завдань.

Ми пропонуємо поділяти комбіновані вправи на:

1) прості, у яких відбувається послідовне виконання ряду різних вправ з поверненням в одне й те саме вихідне положення після кожного повторення;

2) складні, які поділяються на дві групи:

- послідовні, в яких кінцеве положення однієї вправи використовується як вихідне для виконання іншої, наступної за нею вправи;

- одночасні, що являють собою рухові завдання, які передбачають одночасне виконання двох і більше вправ.

На підставі результатів аналізу наукових та методичних робіт провідних фахівців у галузі оздоровчої фізичної культури та фітнесу [1, 3, 4], нами було розроблено алгоритм конструювання індивідуальних та групових програм функціонального фітнес-тренування.

Перший етап. Фітнес-тестування – оцінка рівня фізичної кондиції потенційних котрі займаються.

Другий етап. Постановка задач фітнес-тренування.

Третій етап. Конструювання макроциклу фітнес-тренування: визначення обсягу тренуючих впливів (кількість та типи мезо- та мікроциклів, кількість занять на тиждень), параметрів окремого тренувального заняття, підбір вправ, вибір параметрів навантаження та відпочинку.

Четвертий етап. Реалізація програми функціонального тренування.

Вправи можуть виконуватися, як із вагою власного тіла та окремих його сегментів, так і з обтяженнями – невеликими гантелями або обтяжувачами для рук та ніг. Такий підхід дозволяє розробляти індивідуальні програми функціонального фітнес-тренування для різних контингентів населення (чоловіків та жінок молодого та зрілого віку, підлітків, дітей, людей похилого віку) з урахуванням рівня соматичного здоров'я, фізичної та

функціональної підготовленості, індивідуальних переваг займаються у виборі засобів функціонального тренінгу.

Досвід реалізації функціональних фітнес-програм дозволив нам сформулювати такі практичні рекомендації:

- Заняття фітнесом на основі функціонального тренінгу краще всього проводити «коловим» способом.

- Оптимальний обсяг тренуючих впливів для осіб з незначним досвідом занять фітнесом має становити 8-10 вправ, що виконуються по 15-20 повторень у двох серіях (колах) з використанням окремих (поодиноких) та простих комбінацій вправ; для досвідченіших - 8-12 вправ у трьох серіях із застосуванням як окремих, і різних (простих і складних) комбінованих вправ.

- Рекомендується перемежовувати серії функціональних вправ тренінгу з аеробними вправами на кардіотренажерах (або на свіжому повітрі) тривалістю 3-5 хв.

- Кількість тренувань на тиждень для початківців - два-три, для осіб з досвідом фітнес-тренувань - три з інтервалами між ними в один-два дні з метою повноцінного відновлення.

- Підбір вправ у серії (крузі) має бути спрямований на різні м'язові групи, утворюючи повноцінний комплекс, що гармонійно впливає на основні м'язи всього тіла.

Висновки. Методика функціонального тренінгу з використанням власної маси тіла та тренажерів для підвісного та ротаційного тренінгу дозволяє покращити самопочуття та позбавити від страху складних вправ та сприяють схудненню.

Список використаної літератури.

1. Воловик, Н. І. *Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Кібальнік, О. Я., Томенко, О. А. *Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посіб.* Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. 124 с.
3. Луценко, Л. С., Бодренкова, І. О., Мошенська, Т. В. Функціональне тренування жінок першого зрілого віку, які займаються аеробікою. *Наука і освіта*, 2016, № 4, С. 139–144.
4. Griban, G., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., & Lytvynenko, A. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2021, № 9 (1), Pp. 62–70.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

Котовий М.О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Наукове дослідження присвячене вивченню і дослідженню динаміки показників фізичного розвитку, загальної і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю у річному макроциклі.

За результатами дослідження встановлено статистично значущі прирости показників кваліфікованих борців у більшості тестів як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості в усіх трьох групах.

Результати проведеного дослідження доповнюють методику спортивного тренування, дають можливість використовувати нові підходи до модернізації змісту тренувального процесу на основі використання індивідуального підходу в залежності від вагових категорій.

Ключові слова: греко-римська боротьба, річний макроцикл, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, технічні елементи спортивної боротьби, вагові категорії, фізичні здібності.

Summary. Kotovyi M.O. **Characteristics Of Physical Fitness Indicators Of Qualified Greco-Roman Style Wrestlers.** The scientific study is devoted to the study and research of the dynamics of indicators of physical development, general and special physical fitness of qualified wrestlers of the Greco-Roman style in the annual macrocycle.