

вікових особливостей розвитку підлітків різних соматотипів дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості дітей.

Список використаної літератури

1. Арефьев В.Г., Стешиц А.В. Тип тілобудови як спосіб розподілу студентів на однорідні за морфофункціональним станом групи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 7-10.
2. Кравчук Я. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2010. № 1 (9). С. 40-43.
3. Спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. В.М. Сокрута. Донецьк: Каштан, 2013. 472 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник; у 2-х т. / за заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2012. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.
5. Христовая Т.Е. Влияние физических нагрузок на обмен веществ и гормональный статус людей с разным соматотипом. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 6. С. 131-135.
6. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers*. Opole, 2018. P. 336-341.

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ 35-40 РОКІВ

Хуртенко О. В., Пацан В. М.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті проаналізовано структуру і зміст групових занять силовим фітнесом з жінками 35-40 років. Визначено тривалість частин тренувального силового заняття. Охарактеризовано відмінні особливості побудови силових занять.

Вступ. На сьогоднішній день більшість фахівців сходяться на думці, що поліпшення показників здоров'я і в цілому якості життя у жінок перш за все пов'язано із спеціально організованою руховою діяльністю, чому найбільш повно відповідають заняття різної спрямованості в умовах фітнес-клубу [2]. Очевидними перевагами таких занять є можливість

вибору часу і їх виду, наявність необхідного інвентарю, керівництво і контроль фахівця, можливість індивідуалізації тренувального процесу, чому в повній мірі відповідають групові заняття силової спрямованості [5].

Мета дослідження. Дати характеристику структурі і змісту групових занять силовим фітнесом з жінками.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Однією з головних переваг сучасних силових фітнес-програм є різноманіття їх видів, які класифікуються за інтенсивністю, рівнем підготовленості займаючихся і додатковим обладнанням, що застосовується [1].

Стандартне тренування по груповим програмам силовим фітнесом триває 55-60 хвилин і складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної [8].

Метою підготовчої частини заняття є підготовка організму до майбутнього навантаження в основній частині: розігрів основних груп м'язів, збільшення частоти серцевих скорочень до нижньої межі цільової зони (60% від максимуму), збільшення еластичності зв'язкового апарату.

Тривалість розминки залежить від температури навколишнього середовища, від опалення приміщення, і становить в середньому 6-10 хвилин. Розминка складається з трьох частин: вступної, аеробної і prestretch (престретчинг).

В процесі вступної частини розминки створюються умови для кінестетичної зібраності, тобто моральної підготовки займаючихся до майбутнього навантаження і зосередження на власних м'язових відчуттях. Фахівці вважають, що найбільш раціональними засобами в цій частині є низькоамплітудні ізольовані рухи, що відбуваються в середньому темпі. Аеробна частина розминки складається з базових кроків класичної аеробіки або степ-аеробіки. Закінчується розминка попередніми розтягуванням м'язів, які будуть задіяні в основній частині заняття [4].

У стандартному годинному тренуванні основна частина починається після престретчингу і включає в себе комплекс вправ на основні м'язові групи, що сприяє підвищенню рівня розвитку силової витривалості, поліпшення силових кондицій, формуванню м'язового корсету, корекції фігури шляхом цілеспрямованого впливу на проблемні зони.

Тривалість основної частини становить не менше 45 хвилин.

Виконання вправ з незначним обтяженням (2-4 кг) в основній частині заняття розвиває силову витривалість - здатність м'язів протистояти втомі під час тривалого

виконання силових вправ. Застосування додаткового обладнання (штанги, гантелей, бодібарів) дозволяє підсилити ефект розвитку власне-силових якостей.

Зазвичай в силових тренуваннях задіяні повільні м'язові волокна, які використовують головним чином аеробний окислювальний шлях ресинтезу АТФ. Інтенсивність заняття силової спрямованості в основній частині повинна бути в межах 60 - 80% від максимальної [6].

Силові вправи в тренуванні можуть виконуватися з вільними обтяженнями, в подоланні опору пружних предметів, в подоланні ваги власного тіла і його частин. Об'єктивним критерієм інтенсивності навантаження є оптимальна зона інтенсивності, яку оцінюють по пульсу, за формулою Карвонена. Візуальною оцінкою оптимальності навантаження є рясне потовиділення і помірне почервоніння шкірних покривів займаючихся [3].

На закінчення основної частини заняття використовується poststretch (постстретч), в основі якого відбувається відновлення довжини м'язів до первісного стану. Ця частина заняття базується на статичній розтяжці, яка може проводитися в тих же вихідних положеннях, що і prestretch, але кожна поза фіксується і утримується близько 6 секунд. Тривалість заключної частини заняття близько 3-5 хвилин.

Метою заключної частини заняття є приведення організму в стан спокою (зниження частоти серцевих скорочень, відновлення дихання і збільшення еластичності м'язів і зв'язок).

Для більш ефективної побудови занять різними видами силового фітнесу необхідно доцільно формувати комплекси вправ в основній частині з урахуванням рівня фізичної підготовленості займаючихся, їх віку і соматичних показників.

Відмінною особливістю побудови силових занять є планування тренувального процесу протягом тижня в залежності від кількості занять на вказаний період (2-5 разів на тиждень). У мікроциклі (тиждень) підбір пропонованих вправ повинен охопити тренування всіх основних груп м'язів з великим акцентом на проблемні зони.

В обов'язковому порядку на кожному тренувальному занятті рекомендується виконувати вправи на м'язи живота і «кора» (CORE - позначає приналежність до осьового скелету і м'яких тканин, які його зміцнюють). А також доцільно періодично змінювати пропоновані вправи, тому що це підвищує мотивацію до занять і сприяє поступовій адаптації організму до збільшення навантаження від заняття до заняття [7].

Для практичного застосування доцільно використання двох варіантів формування комплексів вправ [4]:

1) на кожен групу м'язів пропонується від однієї до трьох вправ з інтервалами відпочинку між ними не більше однієї хвилини і стретчингом;

2) із застосуванням «прогресії» на основі однієї вправи на конкретну групу м'язів зі збільшенням навантаження (від простого до складного) за допомогою збільшення ваги сили.

Для найбільш ефективного проведення групових занять з силового фітнесу незалежно від обраного виду і методики, необхідно здійснювати тренувальний процес по чітко складеному плану, контролювати його і враховувати ряд компонентів - показники фізичної підготовленості займаючихся, їх стать, вік та ін.[6]

Висновки. Отже, групові заняття силовим фітнесом дозволяють досягти оздоровчого ефекту при оптимальному фізіологічному впливі на організм жінок за допомогою різноспрямованих фітнес-програм силового характеру, які ґрунтуються на єдності методичних прийомів і рекомендацій, забезпечуючи якісне виконання рухових завдань, на відміну від аеробних напрямків фітнесу.

Список використаної літератури

1. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Вип. 112(3). С. 228–232.
2. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4 (20). С. 305–310.
3. Плаксина, О.И. Индивидуальная оздоровительно-силовая подготовка женщин, занимающихся в фитнес-клубе: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2008. 21 с.
4. Просветова, О.В., Зливкова О.А., Краснова Г.О. Силовая тренировка в групповых программах: методические рекомендации. Волгоград: ВГАФК, 2019. 46 с.
5. Пушкина, В.Н., Чайка Ж.Ю., Варенцова И.А. Силовой тренинг: история, основы, тренировка: учебное пособие. Архангельск: ИПЦ САФУ, 2012. 196 с.
6. Ростовцева, М.Ю. Оптимальная физическая нагрузка в фитнес-тренировке: степ-аэробика или изотон. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2017. – № 3. – С. 57.
7. Хуртенко О., Хоронжевський Л. Аналіз ефективності занять з функціональним обладнанням вірг для жінок першого періоду зрілого віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. №2(6). С. 56-60
8. Хуртенко О. Види фітнесу в системі оздоровлення жінок різного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2011. №11. С. 84–88.