

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ВПРАВ У ФІТНЕСУ

Бойко Олександр Григорович,

доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-0108-1995

Козерук Кирило Вадимович,

аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-6918-5627

Костюченко Максим Анатолійович,

старший викладач кафедри фізичної підготовки,
старший лейтенант внутрішньої служби
Пенітенціарної академії України
ORCID ID: 0000-0003-3889-1307

Абрамов Сергій Анатолійович,

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
ORCID ID: 0000-0001-7504-0195

Нікітенко Євгеній Вікторович,

аспірант кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
ORCID ID: 0009-0006-5865-8595

Сьогодні активно розвивається фітнес, різних напрямків, функціональне тренування. Важливою умовою у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є формування теоретично-методичної підготовленості у процесі здобуття освіти з подальшою реалізацією під час навчання фітнесу. Теоретично-методична підготовленість формується під час здобуття освіти рахунком слухання лекцій, практичної діяльності та самостійної підготовки, зокрема написання конспектів, підготовки до самостійного проведення частини або всього заняття. Для опанування отриманого матеріалу під час лекцій слід описати окрім етапів навчання вправ, підвідних і спеціальних засобів для покращення засвоєння матеріалу, а і теоретична складова, що є початком інформування тих, кого навчаємо або тренуємо.

У роботі представлено навчання на прикладі вправи «Вигрее», що є однією з найрозповсюдженіших вправ, яку можливо використовувати під час дистанційного та онлайн навчання. Під час її навчання слід почати навчання з вивчення м'язів, що беруть участь у її виконанні у класичному варіанті вправи та в її різновидах. Також слід розібратись у послідовності навчання, яке слід почати зі словесного та наочного методів: пояснення та показу, надалі переходити до практичного методу, починаючи з допоміжних вправ.

Мета роботи. Узагальнити та систематизувати данні прикладом опису теоретично-методичної інформації при навчанні однієї вправи, у процесі самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження. Вивчення літературних джерел і їх аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, опис.

Методологія дослідження передбачало використання основ теорії та методики фізичної культури, методичних основ спортивного тренування, анатомії та фізіології, аналіз та синтез, актуалізація, опис.

Наукова новизна полягає у здійсненні актуалізації важливих сторін самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, що доречно для формування теоретично-методичної підготовленості.

Матеріали та методи. У процесі збору та систематизації інформації проводились бесіди з фітнес-тренерами м. Чернігова та м. Києва (n=32).

Висновки. У процесі узагальнення та систематизації інформації при навчанні вправ наведено на прикладі навчання вправам данні теоретично-методичної самопідготовки, що є актуальні для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Ключові слова: навчання фітнесу, майбутні фахівці фізичної культури та спорту, фізичні вправи, функціональний тренінг, персональне тренування.

Boiko Oleksandr, Kyrylo Kozeruk, Kostiuchenko Maksym, Abramov Sergiy, Nikitenko Yevgeniy. Theoretical and methodological aspects of teaching exercises in fitness

Today, fitness, various directions, and functional training are actively developing. An important condition in the training of future specialists in physical culture and sports is the formation of theoretical and methodological preparation in the process of obtaining an education with further implementation during training in fitness. Theoretical-methodical preparation is formed during education by listening to lectures, practical activities and independent preparation, in particular, writing notes, preparing to conduct part or all of the lesson independently.

In order to master the material received during the lectures, in addition to the stages of learning exercises, guided and special means for improving the assimilation of the material, as well as the theoretical component, which is the beginning of informing those who are taught or trained, should be described.

The work presents training on the example of the "Burpee" exercise, which is one of the most common exercises that can be used during distance and online training. During its training, you should start studying the muscles involved in its performance in the classic version of the exercise and in its variations. It is also necessary to understand the sequence of teaching, which should begin with verbal and visual methods: explanation and demonstration, and then proceed to the practical method, starting with auxiliary exercises.

The purpose of the work. Summarize and systematize the data as an example of the description of theoretical and methodological information when teaching one exercise, in the process of self-training of future physical culture and sports specialists.

Research task. Study of literary sources and their analysis, synthesis, generalization, systematization, description.

Research methodology provided for the use of the basics of the theory and methodology of physical culture, methodological basics of sports training, anatomy and physiology, analysis and synthesis, actualization, description.

The scientific novelty consists in actualization of important aspects of self-training of future specialists in physical culture and sports, which is appropriate for the formation of theoretical and methodological preparedness.

Materials and methods. In the process of collecting and systematizing information, conversations were held with fitness trainers from Chernihiv and Kyiv (n=32).

Conclusions. In the process of summarizing and systematizing information during exercise training, theoretical and methodical self-training data are given on the example of exercise training, which are relevant for future specialists in physical education and sports.

Key words: fitness training, future physical culture and sports specialists, physical exercises, functional training.

Постановка проблеми та її актуальність. На сьогоднішній день активно розвиваються різні напрямки фітнесу, зокрема функціональний тренінг. Тренери використовують його у персональному та груповому тренуванні, загальній фізичній підготовці у спорті, фізичному вихованні здобувачів освіти [1-2, 8-9]. Під час занять застосовують різні методи навчання та тренування, засоби та обладнання, застосовуються різні режими роботи та відпочинку.

Здатність тренера вести освітній і навчально-тренувальний процес базується на компетентностях сформованих у процесі здобуття освіти, теоретично-методична підготовленість, зокрема [4]. Мається на увазі вміння майбутнього фахівця фізичної культури та спорту у послідовному використанні методів навчання: словесних (пояснення, бесіда, команда, тощо), наочних (показ, візуалізація), практичних (поетапне навчання: від простого до складного, розучування складно-координованих вправ частинами), прикладом складання планів і конспектів занять у процесі навчання фітнесу. А також, теоретично-методична самопідготовка. Глибина та широта його компетентностей і психологічної готовності у впливатимуть на ступінь підготовленості яких досягатимуть учні або клієнти [5].

Відтак, слід розібратись у послідовності навчання складних вправ на прикладі вправ, що є базовими у фізичній культурі, спорті та фітнесі, а також сформулювати теоретично-методичні вказівки, що будуть в нагоді майбутнім фахівцям фізичної культури та спорту під час самопідготовки до занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовка висококваліфікованих фахівців посідає особливе місце в системі вищої освіти. Вона є стрижнем і водночас визначальною умовою ефективного функціонування

такої системи. Низка законодавчих, програмно-нормативних актів, стандартів освіти по кожній професії, прийнятих в Україні, покликана сприяти швидкому та ефективному реформуванню системи вищої освіти, підготовки висококваліфікованих кадрів [5].

Теоретично-методична підготовленість формується [4] у процесі здобуття освіти, безпосередньо під час опанування професійно-спрямованих освітніх компонентів, прикладом дисциплін, що мають велику кількість практичних занять.

Мета роботи. Узагальнити та систематизувати данні прикладом опису теоретично-методичної інформації при навчанні однієї вправи, у процесі самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження. Вивчення літературних джерел і їх аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, опис.

Методологія дослідження передбачало використання основ теорії та методики фізичної культури, методичних основ спортивного тренування, анатомії та фізіології, аналіз та синтез, актуалізація, опис.

Наукова новизна полягає у здійсненні актуалізації важливих сторін самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, що доречно для формування теоретично-методичної підготовленості.

Матеріали та методи. У процесі збору та систематизації інформації проводились бесіди з фітнес-тренерами м. Чернігова та м. Києва (n=32).

Виклад матеріалу. Теоретично-методична підготовленість фахівця фізичної культури та спорту формується під час здобуття освіти рахунком слухання лекцій, практичної діяльності та самостійної підготовки, зокрема написання конспектів, підготовки до самостійного проведення частини уроку/заняття або всього

заняття. Для опанування отриманого матеріалу під час лекцій слід описати окрім етапів навчання вправ, відповідних і спеціальних засобів для покращення засвоєння матеріалу, а і теоретична складова, що є початком інформування тих, кого навчаємо або тренуємо [3].

Прикладом, навчання вправі «Вигрее», що є однією з найрозповсюдженіших вправ [1]. Незважаючи на назву, що має іноземне походження і, можливо, не настільки відому, як відтискання або присідання, «Вигрее» – це складна вправа, яка опрацьовує багато основних груп м'язів тіла.

Під час її навчання слід почати навчання з вивчення м'язів, що беруть участь у її виконанні вправи «Вигрее» (рис.1), саме: квадрицепси стегна (працюють на згинання та розгинання); біцепси рук (працюють на розгинання та згинання під власною масою тіла); грудні м'язи; сідничні м'язи; черевний прес; м'язи спини; плечі (поперечне згинання та розгинання) [6].



Рис. 1. М'язи, що працюють під час виконання вправи «Вигрее» (класичний варіант), джерело: <http://surl.li/mzozyw>

«Вигрее» – це калістенічна вправа, яка використовує масу тіла для опору. Під час виконання вправи основна увага приділяється калістенічному тренуванню всього тіла, спрямованому на розвиток сили та витривалості, як нижньої, так і верхньої частини тіла [2].

Стандартна вправа «Вигрее» працює на зміцнення м'язів ніг, стегон, сідниць, живота, рук, грудей і плечей. Підвищує кардіореспіраторну підготовленість і спалює жир, виконується у 5 кроків (рис. 2). Найпростіший спосіб описати «Вигрее» – це уявити його як відтискання з подальшим присіданням у стрибку [8].

«Вигрее» можна виконувати як частину високоінтенсивного інтервального тренування (НІТ – high-intensity interval training). НІТ – це тип кардіотренування, який передбачає виконання коротких серій інтенсивного виконання вправи із подальшим коротким періодом відпочинку [9].

Крім розвитку рухових якостей та спалювання жиру, включення «Вигрее» у програму занять допоможе три-

По суті, вправа складається з двох частин: активне відтискання з поальшим стрибком вгору. Виконання 5-10 разів вправи «Вигрее» поспіль може бути виснажливим, але ця універсальна вправа може бути вартою того, особливо якщо завданням є розвиток сили та витривалості [7]. Під час виконання вправи спалюються калорії та підвищується рівень тренуваності, що у свою чергу відображається у руховій підготовленості.

Більшість людей можуть зробити близько 15-20 повторень вправи «Вигрее», за хвилину, більш підготовлені 25-30. Виходячи з цього, у таблиці нижче показано, скільки калорій спалюється, виконуючи «Вигрее», без зупинки протягом хвилини [8].

Людина масою тіла 55 кг може спалити близько 250 калорій, виконуючи «Вигрее», протягом 20 хвилин, якщо вправу виконувати з вищою інтенсивністю спалюється більше калорій.

мати багато інших переваг кардіо-тренування, таких як:

- зміцнення серця і легенів;
- поліпшення кровообігу;
- зниження ризику серцевих захворювань і діабету;
- зниження кров'яного тиску;
- поліпшення рівня холестерину;
- поліпшення роботи мозку.

Для виконання легкого (класичного) рівня «Вигрее» не потрібно жодного обладнання, окрім маси власного тіла та достатньо місця для виконання руху.

Для різноманітності та збільшення навантаження можна внести деякі зміни в стандартну вправу «Вигрее», додавши у неї обважнювачі або додаткові відтискання чи стрибки [2].

Основні методичні рекомендації:

1. Початок із положення упор присівши: коліна зігнуті, спина пряма, ноги на ширині плечей. Опустити руки на підлогу перед собою так, щоб вони знаходилися прямо перед ногами в упорі.



Рис. 2. Покрокова схема виконання вправи «Burpee», джерело: <http://surl.li/msbmv1>

2. Утримуючи масу тіла на руках, відштовхнутись ногами, щоб опинитися на руках і ногах і у положенні відтискання.

3. Тримуючи тіло прямо від голови до п'ят, необхідно зробити одне відтискання (спина не повинна провисати, а стегна до гору).

4. Відштовхнутись ногами, поверніться у вихідне положення.

5. Підвестись і витягніть руки над головою.

6. Швидко підстрибнути до гори так, щоб приземлитися у вихідне положення.

7. Після приземлення із зігнутими колінами, упор присів і ще одне повторення.

8. Швидко виконати кілька повторень, щоб змусити працювати серце і легені [7].

Заняття фітнесом з використанням «Burpee», як і будь-яке інше фітнес-тренування або інтенсивну рухову активність, необхідно починати з розминки. Вона може проводитися за таким планом:

- ходьба на місці з високим підйомом колін протягом хвилини;

- хвилина класичних присідань;

- підйоми навшпиньки, при яких потрібно тягнутися верхніми кінцівками вгору (1 хвилина);

- кілька віджимань від стіни або платформи [3].

Окрім класичного варіанту вправи «Burpee», залежно від рівня рухової підготовленості, можуть входити такі варіанти цього тренувального впливу:

- «Веигри» зі стрибком. Лежачи на спину, верхні кінцівки вздовж тулуба, підтягнути стегна і коліна до грудей. Зусиллям м'язів преса різко перекоотитися вперед і стрибком стати на обидві ступні в присіді. Далі необхідно без допомоги рук вистрибнути якомога вище, а потім повернутися у вихідне положення (лежачи на спині) і повторити вправу. Виконувати потрібно максимально можливу за 1 хвилину кількість разів.

- «Burpee» з жаб'ячим стрибком. Встати прямо, ноги нарізно. Присісти, упор присів, руками між стопами. Вистрибнути назад і прийняти горизонтальне положення. Відтиснутись і різко повернутися в упор присід, розташували ступні з боків від кистей рук. Потім потрібно вистрибнути, в стрибку розвівши коліна в сторони, і при цьому постаратися торкнутися долонями колін, а п'ятами сідниць.

- «Burpee» з пліе. Прийняти акцент на долоні і носки стоп. Стрибком привести стопи до корпусу, розташували їх з боків від долонь, і підняти таз. На даному етапі тіло має перебувати у положенні, що нагадує присідання пліе. Долоні потрібно з'єднати разом на рівні грудей, як при здійсненні молитви, а лікті направити в сторони. Потім потрібно нахилити корпус, спертися на долоні, знову прийняти горизонтальне положення й відтиснутись. Усю послідовність дій у цій вправі потрібно безперервно повторювати протягом 1 хвилини.

- «Burpee» з перекоатом на спині. Стоячи рівно, зігнути коліна та присісти, притиснувши зігнуті лікті до тулуба. З цього положення опустити таз максимально низько та перекоотитися на спину. Не затримуючись на підлозі, зусиллям м'язів живота перекоотитися вперед, вставши на всю поверхню ступнів. Упор долонями у підлогу перед собою й різко відвести ноги назад, прийнявши горизонтальне положення. Так само різко повернутися у присід і розпрямити корпус, повернувшись у вихідне положення. Цю вправу потрібно виконувати в швидкому темпі 1 хвилину.

Висновки. У процесі узагальнення та систематизації інформації при навчанні вправ у фітнесі наведено на прикладі навчання вправі «Burpee» дані теоретично-методичної підготовки, що є актуальні для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у розкритті інших сторін професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у процесі навчання фітнесу.

Література:

1. Батіщева М.Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. N 18. С. 241–245.
2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми, 2010. 230 с.
4. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. N 2. С. 162–169.
5. Паришка Ю.В., Вихляєв Ю.М., Томіч Л.М., Супрунюк М. В. (2022). Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 5 (150). С. 78–82. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
6. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ. Перша друкарня, 2020. 704 с.
7. Рыбалко П.Ф., Жуков В.Л., Красілов А.Д. Самостійне оздоровче тренування. Навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.
8. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2005. N 2-3. С. 68–70.
9. Школа О.М., Осіпцов О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

References:

1. Batishcheva M.R. Aktualni problemy pidhotovky maibutnix vchyteliv fizkultury do provedennia shkilnykh ta pozashkilnykh zaniat z ozdorovchoho fitnesu [Actual problems of training future physical education teachers to conduct school and extracurricular fitness classes]. *Pedahohika, psykhohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu*. 2004. N 18. S. 241–245.
2. Volovyk N.I. Osnovy ozdorovchoho fitnesu: Navchalnyi posibnyk [Basics of health fitness: Study guide]. *Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Dragomanova*, K.: 2010. 240 s.
3. Kibalnyk O.Ia., Tomenko O.A. Ozdorovchyi fitnes [Health fitness]. *Teoriia ta metodyka vykladannia: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv haluzi znan 0101 «Pedahohichna osvita» fakultetiv fizychnoho vykhovannia pedahohichnykh universytetiv*. Sumy, 2010. 230 s.
4. Levytskyi V. Orhanizatsiia profesiinoho navchannia fakhivtsiv z ozdorovchoho fitnesu [Organization of professional training of health fitness specialists]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2004. N 2. S. 162–169.
5. Paryshkura Yu., Tomich L. (2022). Orhanizatsiino-metodychni zasady u rozrobtsi stsenariiu sviata dlia maibutnix fakhivtsiv fitnesu ta rekreatsii [Organizational and methodological principles in the development of a holiday scenario for future fitness and recreation specialists]. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky*, Vyp. 3. S. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
6. Platonov V.M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [A modern system of sports training]. Kyiv. Persha drukarnia, 2020. 704 s.
7. Rybalko P.F., Zhukov V.L., Krasilov A.D. Samostiine ozdorovche trenuvannia [Independent fitness training]. *Navch.-metod. posibnyk*. Sumy: Vyd-vo Sum DPU im. A. S. Makarenka, 2017. 106 s.
8. Usachov Yu. Do pytannia pro identyfikatsiiu systemnoho statusu zasobiv ozdorovchoho fitnesu [To the issue of identification of the system status of health fitness equipment]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2005. N 2-3. S. 68-70.
9. Shkola O.M., Osiptsov O.M. Suchasni fitnes-tekhnohii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti [Modern fitness technologies of health and recreational orientation]: *navchalnyi posibnyk. Komunalnyi zaklad «KhHPA» KhOR*. Kharkiv, 2017. 217 s.