

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2023.16705168conf

Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:

матеріали IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 16-17 травня, 2023 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 171 с.

Містить матеріали щодо застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій, інноваційних практик у спорті та фізичному вихованні. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, питання фізичного виховання різних груп населення, сучасних фітнес технологій, фізичної терапії та ерготерапії.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автора(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Голова організаційного комітету: Г. Лопатенко.

Організаційний комітет: В. Білецька, І. Ляхова, О. Мусіяченко, Н. Пилипченко, М. Прядко, Т. Руденко, В. Савченко, О. Ярмолюк.

Редакційна комісія: М.В. Латишев, Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

Надані матеріали пройшли рецензування, перевірку на подібність в системі Strike Plagiarism і представлені в авторській редакції. За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Затверджено Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 4 від 23 травня 2023 року).

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://zfvs.kubg.edu.ua/>





Ковбаса Д., Тимчик О. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ТРАВМАХ ГРУДНОЇ КЛІТКИ, ЩО ВИНИКЛИ В РЕЗУЛЬТАТІ ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНИХ ПРИГОД	138
Кожанова О., Пітенко С., Петрова Н. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ 15 - 30 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ТРЕНІНГОМ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	141
Кулініченко А., Білецька В., Літвінова К. ФІТНЕС В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	144
Лахтадир О., Євдокимова Л., Чорній І. ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ	147
Радченко А., Полевенко О. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З КЛИШОНОГОСТЮ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ВТРУЧАННЯ	150
Савченко В., Харченко Г., Керестей В., Омері І., Буряк О., Погребняк Ю. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ДОМЕНІВ МІЖНАРОДНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ, ОБМЕЖЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я ФІЗИЧНИМ ТЕРАПЕВТОМ	152
Савченко В., Харченко Г., Омері І., Неведомська Є., Тимчик О., Яценко С. ЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЛЮДИНИ З ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ХВОРИХ І ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ	156
Скоробагатько В., Полянничко О. РОЗВИТОК ФІТНЕСУ В УМОВАХ МЕГАПОЛІСУ	160
Тіптюк Ю., Ясько Л., Головач І. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ З УРАХУВАННЯМ МОТИВАЦІЙНИХ ПРИОРІТЕТІВ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	162
Хоміцька В., Корж Є., Гнута Н., Гацко О. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	165
Чубко Р. КРОСФІТ ЯК ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ	168



Література:

1. Всесвітня доповідь запобігання дорожньо-транспортному травматизму. Женева, 2014.
2. Statistical Yearbook of Ukraine for 2016. Ed. by Iryna M. Zhuk. Kyiv, State Statistics Service of Ukraine, 2015, 575 p.
3. European facts and the Global status report on road safety 2015. URL: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/293082/European-facts-Global-StatusReport-road-safety-en.pdf. (accessed 08 August 2017).
4. Гоженко А.І. Проблеми виникнення дорожньо-транспортних пригод та дорожньо-транспортного травматизму в Україні. Можливі шляхи їх вирішення / А. І. Гоженко, Ю. С. Біла // Акт.пробл.транспорт. медицины. 2012;3:11–22.
5. Redelmeier D.A. Road crash fatalities on US income tax days / D. A. Redelmeier, C. J. Yarnell // JAMA. 2012;307(14):1486–1488.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ 15 - 30 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ТРЕНІНГОМ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Кожанова Ольга, Пітенко Сергій, Петрова Наталя

Київський університет імені Бориса Грінченка
(м. Київ, Україна)

Вступ. Останнім часом зростає роль фізичних вправ у зміцненні здоров'я, профілактиці різних захворювань, організації дозвілля, продовження життя і творчої активності людей різного віку. У зв'язку з цим з'являються нові види занять з оздоровчих видів фітнесу, які користуються популярністю та доступні серед дітей та дорослих. Один з таких в деякому роді революційних фітнес-методів на мові професіоналів називається «функціональним тренінгом» [1, 2].

Функціональний тренінг один з нових етапів розвитку фітнесу, фізичної культури та спорту. Він пропонує широкі можливості для тренувань людям будь-якого рівня підготовленості, віку, фізіологічних особливостей та різноманітних потреб. Особливо це актуально для осіб студентського віку. Основи даного виду тренувань полягають у тому, що рухи, які використовуються у тренуванні, імітують повсякденні рухи. Завдяки цьому покращується функціональна сила м'язів, що беруть участь в цих рухах. Устаткування, на якому відбувається тренування, дозволяє здійснювати рухи не за фіксованою траєкторією, як на звичайних тренажерах, а по вільній: серед них тягові тренажери, амортизатори, м'ячі тощо. Тому м'язи працюють і рухаються, як це відбувається в повсякденному житті. Завдяки цьому, зникає зайва напруга в суглобах та хребті, зменшується ймовірність появи травм, пов'язаних з неприродним положенням або станом частин тіла під час фізичного навантаження, як це буває на звичайних тренажерах [1, 5].

Однак функціональний тренінг призначений не тільки для тих, хто мріє про підтягнуті пружні форми. Він рекомендується й тим, кому необхідно позбутися певної кількості зайвих кілограмів. Схуднення має супроводжуватися приведенням м'язів у тонус, а функціональний тренінг ефективно сприяє цьому. Суть цієї методики – це розвиток фізичних якостей людини, а саме: сила, швидкість, витривалість, координація



та гнучкість [3, 4]. Однак в інтернет ресурсах та джерелах є достатня кількість рекламної інформації, рекомендацій і описів тренувань, але наукових даних, розроблених методик та ефективних програм побудови занять було виявлено недостатньо, що й обумовило актуальність тематики даного дослідження.

Мета дослідження – визначити практичний досвід щодо особливостей застосування функціонального тренінгу для розвитку фізичних якостей у юнаків та дівчат 15 - 30 років, які займаються функціональним тренінгом в оздоровчому фітнесі.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет, анкетування, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Результати досліджень. З метою визначення особливостей застосування функціонального тренінгу було проведено анкетування. В анкетному опитуванні прийняли участь 16 осіб віком від 15 до 30 років (8 чоловіків та 8 жінок). Анкета містила питання про особливості способу життя респондентів, застосування функціонального тренінгу в їх практиці тренувань, особливості впливу тренувань на їх підготовленість та організм в цілому тощо. Опитування проводилося з клієнтами фітнес-студії «Фактура» м. Києва, які тренувалися персонально з тренерами з функціонального тренінгу.

На запитання скільки годин ви займаєтесь фітнесом було встановлено, що шість опитуваних відповіли, що 1-3 години на тиждень (37,5%), сім відповіли 4-6 годин (43,75%), двоє відповіло 7-9 (12,5%) та лише 1 людина дала відповідь 10-12 (6,25%) – ця людина виявилась спортсменом (рис. 1).

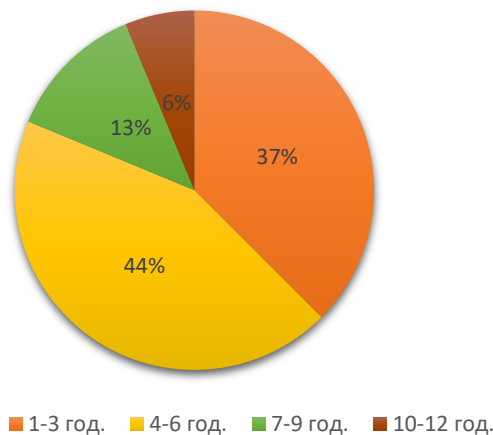


Рисунок 1. Співвідношення часу (%), який витрачається респондентами на заняття оздоровчим фітнесом за результатами анкетного опитування ($n = 16$)

Було встановлено, що троє осіб орієнтовані здебільшого на розвиток сили (18,75%), чотири особи – швидкості (25%), п'ять – витривалості (31,25%), дві – координації (12,5%) та ще дві – гнучкості (12,5%) під час занять функціональним тренінгом (рис. 2).

Чотири особи вважали, що у них була надлишкова вага (25%), інші дванадцять (75%) відповіли протилежне. Шістьом респондентам більше подобалися заняття на свіжому повітрі (37,5%), а інші десятеро (62,5%) віддали перевагу тренажерному залу.

Було встановлено, що четверо опитаних займалися до 1 року функціональним тренінгом (25%), п'ятеро займалися 1-3 роки (31,25%), інші - 4-6 років (31,25%) та лише одна людина займалася більше 7 років (6,25%).

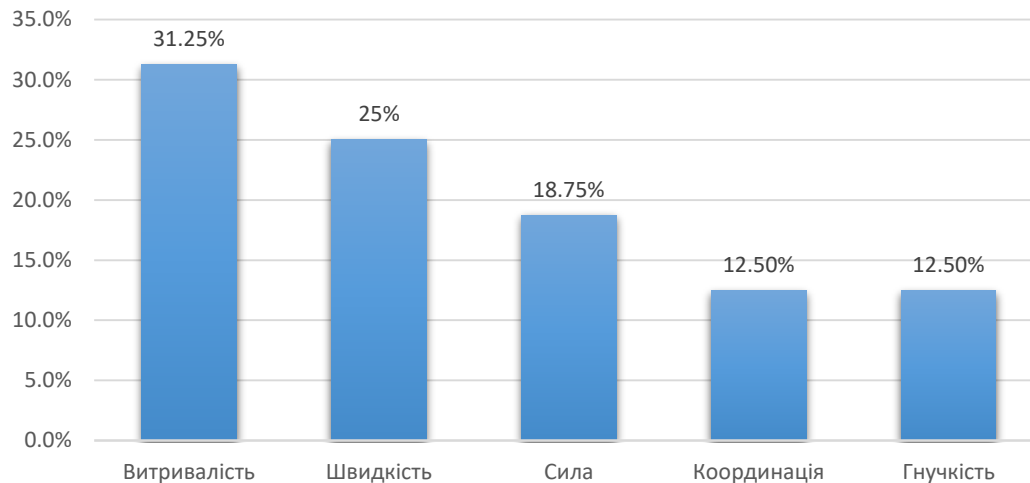


Рисунок 2. Співвідношення фізичних якостей, які в пріоритеті у респондентів для покращення розвитку під час занять оздоровчим фітнесом, функціональним тренінгом зокрема за результатами анкетного опитування ($n = 16$)

На відкрите запитання більшість респондентів відповіли, що заняття з функціонального тренінгу їм допомагало краще відчувати своє тіло, бути більш бадьорим, полегшувало виконання будь-яких рухів у повсякденному житті, сприяло покращенню відчуття задоволеністю собою тощо.

Висновки. За результатами анкетного опитування було встановлено, що 37,5% респондентів займалися по 1-3 години на тиждень функціональним тренінгом, 43,75% - по 4-6 годин, 12,5% - по 7-9 годин та 6,25% - по 10-12 годин. Четверо респондентів вважали, що в них була надлишкова вага (25%), інші дванадцять (75%) відповіли протилежне. 37,5% опитаних віддавали перевагу заняттям на свіжому повітрі, а 62,5% - тренажерному залу. Чотири респондента займалися до 1 року функціональним тренінгом (25%), п'ять займалися 1-3 роки (31,25%), п'ять інших - 4-6 років (31,25%) та лише одна людина більше 7 років (6,25%). На відкрите запитання з варіантом надання власної відповіді більшість респондентів відповіли, що заняття з функціонального тренінгу їм допомагало краще відчувати своє тіло, бути більш бадьорими та полегшувало виконання будь-яких рухів у повсякденному житті.

Література:

1. Беляк Ю.І. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]. 2009;3:58 – 61.
2. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львівський держ. ун-т фізичної культури. Л., 2018. 20 с.
3. Лойко Т. Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою 136 учнів старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2012;4(20):299 - 301.
4. Усачов Ю. Науково-практичне застосування проблемного моніторингу у сфері оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017;1:91 - 94.
5. Heyward V.H. *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2016. 426 p.