

## 4. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ

4.1. Структура і зміст фітнес-програм

4.2. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення

### 4.1. Структура і зміст фітнес-програм

Фітнес-програм, як сучасної популярної спеціально організованої форми рухової активності, дуже багато. Процес їх створення та вдосконалення набирає обертів. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Тому до змісту поняття *фітнес* входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена.

Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення, до прикладу: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до - і післяпологовий період; для осіб із високим ризиком захворювань, або які вже мають захворювання; програми корекції маси тіла, тощо. Інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми.

Різнманітність фітнес-програм не означає повної довільності їх побудови. Використання різних видів рухової активності, що є змістом фітнес-програм, повинно відповідати основним принципам фізичного виховання та дидактичним принципам. Програми розробляються під окремого учасника (індивідуальні програми) та під певний контингент учасників (програми для цільової аудиторії).

Якою б оригінальною не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють такі розділи:

1. **Цільова установка** (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);

2. **Етапи тренування** (де вказуються назви і зміст етапів

тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ);

**3. Методи контролю та оцінки** (де вказуються основні способи поточного і підсумкового контролю й оцінювання реакції організму на фізичні навантаження);

**4. Заходи безпеки та застереження** (де вказуються правила попередження травматизму і застереження від передозування фізичних навантажень, неправильного користування спортивним інвентарем тощо);

**5. Спеціальна література та джерела** (де надається список рекомендованої спеціальної літератури).

В структурі окремого фітнес-заняття оздоровчого напрямку виділяють три частини, кожна з яких включає ряд компонентів або підчастин. Для прикладу змістом заняття з фітнесу для дорослих може бути така його структура:

**I. Підготовча частина:**

- організація учасників;
- розминка;

**II. Основна частина:**

- аеробна або кардіореспіраторна частина;
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг).

**III. Заключна частина:**

- вправи на розслаблення м'язів та в глибокому диханні;
- оцінка фізичного стану;
- підведення підсумків;
- домашнє завдання.

Одним із компонентів сучасних фітнес-програм є **стретчинг** — система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах. Організовані після основної розминки, після закінчення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчингом знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю у м'язах після навантажень і є хорошою профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчингу складає міотонічний рефлекс,

який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі й підсилення в ньому процесів обміну. В результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів у суглобовому комплексі.

Раціональний варіант стретчингу передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (вибіркової спрямованості) характеризується застосуванням ряду вправ (як правило, 5—7) за участю одних і тих самих м'язових груп, який викликає локальний, проте значний за дією ефект. Другий тип комплексу формується із вправ, кожна з яких спрямована на окрему м'язову групу, таким чином охоплюються практично всі основні групи м'язів. Доцільно займатися стретчингом по 15—30 хв. щоденно, чергуючи різні за спрямованістю варіанти.

Основні вправи тонічного стретчингу виконуються у положенні стоячи, з випадами і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримування позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості тих, хто займається.

Невід'ємний компонент фітнес-програм — оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

Наведені узагальнена структура фітнес-програми загалом, та окремого заняття, зокрема може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих: на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових блоків:

- **підвідний** (підготовка організму того, хто займається, до заняття);
- **аеробний** (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму);
- **танцювально-хореографічний** (реалізація естетичних мотивів й установки на розвиток координаційних здатностей та почуття ритму);
- **корегуючий** (корекція постави та фігури тіла, вправи силового характеру);
- **профілактичний** (профілактика різних захворювань);
- **довільний** (розвиток витривалості і гнучкості);
- **релаксаційний** (відновлення після занять, зняття напруження й розслаблення).

## **4.2. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення**

Створенням та впровадженням нових фітнес-програм переймаються фізкультурно-оздоровчі організації, науково-дослідницькі лабораторії, інститути і окремі вчені, а також представники сучасної фітнес-індустрії.

Основні фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику ОРРА нових фітнес-програм:

- результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності;
- поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо);
- ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнес-індустрії.

**Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації** внесли та вносять найбільший вклад у розвиток нових фітнес-програм. У структурі таких організацій, як Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA), освітня організація фітнесу (WFO), Європейська конфедерація “Спорт и здоровье” (CESS) та інших. До провідних науково-дослідних центрів із розробки фітнес-програм у зарубіжних країнах належать Інститут аеробних досліджень К. Купера, заснований в 1970 р., науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія) та ін.

Цими міжнародними інституціями створено спеціалізовані підрозділи, котрі успішно займаються розробкою і впровадженням передових фітнес-програм.

**Науково-дослідницькі організації та вчені України** вносять свій значний вклад в розробку сучасних фізкультурно-оздоровчих програм. Так, протягом ряду років розвитком нових фітнес-програм займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (І. Муравов, С. Душа Л. Іващенко, Г. Апанасенко та ін.), Київський національний університет фізичного виховання і спорту України. Нині в Україні ця робота продовжується в Інституті передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук національного прогресу у співпраці з Всеросійським науково-дослідницьким інститутом фізичної культури, Волгоградським науково-дослідницьким інститутом оздоровчої фізичної культури та іншими установами.

Багаторічний національний та міжнародний досвід формування

різноманітних фітнес-програм дозволяє визначити основні фактори, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах:

1) фітнес-програма повинна передбачати заходи формування свідомого ставлення до участі в ній;

2) комплекси вправ для фітнес-програм повинні складатися для певних груп населення з врахуванням їх підготовленості та бути доступними для виконання; бажано враховувати специфіку роботи учасників процесу та час, який може бути використаний для занять протягом робочого дня; слід пропонувати послуги в організації занять фітнесом з врахуванням вподобань аудиторії;

3) складаючи фітнес-програму занять, потрібно виходити з конкретних цілей, котрі перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-як захворювання чи інше;

4) фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на показники масовості охоплення населення; на перший план висуваються потреби, мотиви й інтереси учасників фітнес-занять;

5) фітнес-програмою повинна передбачатися оцінка стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості тих, хто займається; до того ж тестування повинне бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки; часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу до фітнес-програми;

6) фітнес-програма повинна передбачати умови для спілкування та позитивні емоції у процесі виконання вправ;

7) перш ніж почати виконання фітнес-програми, необхідно створити безпечні умови, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні регулярно поновлюватися, що зменшить ефект звикання та сприятиме поступальному фізичному вдосконаленню учасників.

**Представники фітнес-індустрії** є провідною рушійною силою в розробці та впровадженню фітнес-програм, так як залучення широких верств населення до ОРРА — одне з основних джерел прибутків сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язане не тільки з фінансуванням видавництва методичних посібників і рекомендацій, але й з широкою рекламою інвентарю, обладнання, що використовуються, створенням аудіо- та відеопродукції, а також організацією і проведенням освітніх семінарів і курсів з підготовки інструкторів оздоровчого і спортивного фітнесу.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми?
2. Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми?
3. Який із наведених розділів повинен входити третім номером до структури фітнес-програми?
4. Який із наведених розділів повинен входити четвертим номером до структури фітнес-програми ?
5. Який із наведених розділів повинен входити п'ятим номером до структури фітнес-програми?
6. Що є основою стретчингу?
7. Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?
8. Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?
9. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?
10. Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?