

*Світлана Коляденко
(Київ, Україна)*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ
(Розвиток фізкультури і спорту в сучасних умовах)

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей, завоювання визнання та створення реклами. Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробне тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості та поліпшення складу тіла, силове тренування для розвитку сили та силової витривалості та стретчинг-вправи для розвитку гнучкості. Фітнес-програма – організована послідовність діяльності, яка спрямована на сприяння розвитку фітнесу [5].

Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді (аквафітнес);
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення:

- для дітей;
- літніх людей;
- жінок в до- і післяродовому періоді;
- людей з високим ризиком захворювань;
- для людей з особливими потребами;
- програми корекції маси тіла.

Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості. Змістом цих програм є циклічні види рухової активності: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, аеробні танці, вправи на кардіотренажерах. Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером програм аеробіки (ходьби і бігу) викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, силових видів спорту, єдиноборств тощо. Це зумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається сайклінг (спінінг), на основі плавання – аквафітнес, на базі ушу, таеквондо, кікбоксингу – тай-бо (або кі-бо) тощо. У сфері фітнес-індустрії існує більше ста програм, що засновані на видах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих програм викликає певні труднощі через їх велику кількість, різну мету, засоби, характер музичного супроводу.

Останніми роками інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багато компонентів (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя), кількість створених фітнес-програм практично не обмежена. Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу. Будь-яка фітнес-програма повинна сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, сили та силовій витривалості, гнучкості та складу тіла). Структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників. Проте якою б оригінальною не була б фітнес-програма, в її структурі повинні бути наступні частини: розминка (warm-up), тренування (workout) та заминка (cool-down). Важливим

компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг. Стретчинг-вправи організовані після основної розминки, після закінчення аеробного або силового тренування, а також у вигляді самотійного заняття [1].

Основні чинники, що визначають створення нових фітнес-програм:

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

Створюючи фітнес-програму необхідно враховувати фітнес-цілі людини, вихідний рівень її фізичного розвитку, вік, стан здоров'я, рухові вміння і навички та інтереси. Важливим фактором є створення фітнес-програми з метою забезпечення належного рівня рухової активності для досягнення максимальної користі за мінімального ризику [2]. Особливу увагу необхідно звернути на фактори, що сприяють зміні способу життя людини на більш фізично активний та здоровий. Під час побудови фітнес-програму треба включати фізичні вправи або фізичну активність для розвитку кожного компоненту оздоровчого фітнесу. Кожне фітнес-заняття повинно починатися з розминки та закінчуватися заминкою. Приступаючи до виконання програми фізичних вправ, важливо починати повільно. Це не тільки попередить виникнення травм та перетренування, а також допоможе продовжувати дотримуватися складеної фітнес-програми. Адже відомо, що 60% людей полишають тренуватися після першого місяця. Особливу увагу необхідно звертати на необхідність дотримання складеної фітнес-програми та зробити її частиною свого життя [2]. Для цього найбільш ефективним є постановка фітнес-цілей, які повинні бути:

- конкретними;
- реалістичними;
- містити в собі результат та завдання.

Звичайною причиною для тренування є бажання знизити масу тіла або поліпшити свою фізичну форму. Для збільшення шансу досягти успіху треба бути більш конкретним. Якщо метою є зменшення маси тіла необхідно

визначити на скільки конкретно кілограмів необхідно зменшити масу тіла та за який період часу. Окрім конкретності, фітнес-цілі повинні вимагати від людини зусиль, проте бути досяжними. Якщо фітнес-цілі вимагають від особистості надзвичайних змін у поведінці, шанс на успіх буде значно меншим. Для досягнення успіху необхідно здійснювати поступові зміни в поведінці. Наприклад, якщо людина веде відносно сидячий спосіб життя, починати тренуватися потрібно 3 рази на тиждень. Спочатку треба зосередитися на виконанні фізичних вправ у заплановані дні, потім поступово збільшувати тривалість та/або інтенсивність занять. Для збільшення шансу досягти успіху фітнес-цілі мають містити, як результат, так і завдання. Завдання – це ті зміни в поведінці, які призведуть до поставленого результату.

Ключовим фактором для правильного вибору фізичних вправ для розвитку та підтримання всіх компонентів оздоровчого фітнесу є дотримання наступних принципів тренування:

- специфічності;
- суперкомпенсації;
- систематичності;
- індивідуалізації;
- безпечності.

Принцип специфічності. Необхідно вибирати правильний вид фізичної активності для впливу на кожний компонент оздоровчого фітнесу. Тканини людського організму адаптуються до фізичного навантаження, якому вони підлягають. Заняття бігом збільшують кількість капілярів та мітохондрій у м'язах. Заняття силового спрямування призводять до гіпертрофії м'язів. Або біг розвиває переважно м'язи ніг, тоді як плавання – м'язи грудей, рук та плечей. Тому при плануванні фітнес-занять необхідно враховувати чергування навантаження переважного впливу на розвиток сили, силової та кардіореспіраторної витривалості [3].

Принцип суперкомпенсації. Якщо тканина або орган вимушені долати навантаження, до якої вони не адаптовані, то ця тканина або орган не

пошкоджуються та не слабнуть, а навпаки, стають сильнішими. Після виконання роботи настає стомлення, а потім спостерігається підвищення метаболічних процесів та поліпшення працюючих функцій органів та систем настає фаза суперкомпенсації. Це можливо лише при збільшенні навантаження. Якщо ж воно залишається незмінним, то його вплив стає малоефективним. Тому принцип суперкомпенсації є одним з найважливіших під час програмування фітнес-занять.

Принцип систематичності. Основою для підвищення рівня фітнесу є систематичність впливу навантаження, регулярне повторення занять. Саме тому рухова активність повинна стати невід'ємною частиною способу життя людини. Неможливо один раз набути високого рівня фітнесу і залишати його без продовження тренування. Щонайменше 3 збалансовані фітнес-заняття необхідні для підтримання бажаного рівня фітнесу.

Принцип індивідуалізації. Фітнесом можуть займатися люди різного віку, різного рівня підготовленості та різних індивідуальних особливостей, включаючи й відхилення в стані здоров'я. Для кожного оптимальне лише те навантаження, яке відповідає функціональним можливостям організму. Індивідуальна регламентація вибір виду рухової активності, інтенсивності та тривалості навантаження, фізичного навантаження передбачає правильний частоти занять. Індивідуальний підхід повинен враховувати не тільки фізіологічні, але й психологічні особливості. Люди відрізняються в таких речах як: фітнес цілі, мотивацією до занять тощо. Тому персональний підбір вправ повинен бути заснований на врахуванні індивідуальних цілей, потреб, функціональних можливостей, рівня стресу в житті людини, стилю її життя, особливостей навчання або роботи, дієти та її інтересів.

Принцип безпечності. Безпека людей під час фітнес-занять є першочерговим завданням. До початку програми, людина повинна пройти медичне обстеження. Необхідно уважно планувати фітнес-заняття, підбирати відповідне спорядження та обладнання, здійснювати постійне керівництво вибором фізичних навантажень, що значно знижує ймовірність отримання травм.

Пошкодження часто відбуваються як результат неправильного планування фітнес-програм через переоцінку людиною своїх функціональних можливостей. З метою запобігання небажаних наслідків перетренування, особливу увагу при створенні програми занять з оздоровчого фітнесу треба звернути на початковий етап, особливо для новачків або студентам з низьким рівнем фізичного розвитку. Тому починати фітнес-програму треба повільно і поступово підвищувати навантаження з урахуванням можливостей та особливостей. Для досягнення і підтримання належного рівня оздоровчого фітнесу необхідно тренуватися регулярно. Створення фітнес-програми відбувається на основі вибору відповідної інтенсивності навантаження, тривалості та частоти занять та виду фізичної активності. Всі чотири компоненти тренування необхідно враховувати під час планування фітнес-програми [4].

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – 2006.
2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991.
3. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг/ Г. Горцев – М.: «Вече», 2001.
4. Ким Н. К. Фитнес: учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М. : Советский спорт, 2006.
5. Чеховська ЛЯ. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019.

Відомості про автора

Коляденко Світлана Ананіївна – викладач кафедри фізичного виховання Національного університету харчових технологій; тел.: 0978467542; kolyadenko.sveta@ukr.net; сертифікат: ТАК. Дякую!