

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Юлія Беляк<sup>1</sup>, Наталія Опришко<sup>2</sup>

*Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, м.  
Івано-Франківськ <sup>2</sup>Тернопільській національний економічний  
університет*

**Постановка проблеми.** Оздоровчий фітнес представляє той аспект фітнес-індустрії, який пов'язаний із організаційно-методичним забезпеченням процесу, спрямованого на удосконалення фізичного стану людини. Він включає сукупність різноманітних засобів і методів фізичної культури, які застосовуються для задоволення прагнення людини до здорового способу життя, покращення рівня здоров'я та якості життя. Висока конкуренція фітнесу з іншими індустріями, що забезпечують сферу дозвілля людей, спричиняє швидкий її розвиток, який забезпечує змістовне наповнення фітнес-технологій і обумовлює їх ефективність. Разом із цим, нерідко за привабливими для споживачів назвами фітнес- програм, упускається аналіз їх сутності, переоцінюється ефективність одних занять з дискредитацією ефективності інших. Ця ситуація призводить до того, що при розробці оздоровчих програм фахівці, як правило, використовують досить вузький діапазон засобів і методів впливу, не усвідомлюючи усього ресурсного потенціалу фітнес-індустрії.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фітнес-індустрія характеризується великим ступенем інноваційності [5]. Сьогодні фахівці виділяють різноманітні види занять, які здатні задовольнити потреби найширших верств населення [1, 2]. Попри різну спрямованість цих занять, їхня приналежність до системи фітнесу обумовлюється спільною метою, яка полягає у сприянні загальному оздоровленню організму, досягнення якої обумовлено принципами оздоровчого тренування [4]. Обґрунтовується доцільність застосування тих чи інших засобів і методів тренувань відповідно до завдань [3]. Усі накопичені знання стосовно організаційно-методичного забезпечення фітнесу вимагають систематизації для подальшої розробки методичних положень стосовно його використання в процесі реалізації технологій оздоровчого фітнесу.

**Виклад основного матеріалу.** Завдання даної публікації полягали у систематизації організаційних форм роботи, аналізі структури та методичних

особливостей засобів, що використовуються під час проведення занять оздоровчим фітнесом. Воно вирішувалось на підставі аналізу науково-методичної літератури, а також педагогічних спостережень за ходом роботи фітнес-клубів м. Києва, м. Івано-Франківська, м. Тернополя, м. Чернівці.

Результати досліджень дозволили як організаційні форми роботи в оздоровчому фітнесі виділяти: індивідуальну, групову та самостійну.

Індивідуальна форма роботи дозволяє максимально враховувати індивідуальні особливості психофізичного стану особи, яка займається, її мотивацію, рівень фізичної і координаційної підготовленості, проте до її принципових недоліків можна віднести відсутність соціальної підтримки з боку інших учасників фітнес-процесу, що в певних випадках негативно впливає на мотивацію до занять. В таких випадках здійснення відповідної підтримки покладається на тренера.

Групова форма роботи є досить поширеною в оздоровчому фітнесі при проведенні різних видів аеробних та аеробно-силових занять. Колективне виконання спільних дій в даному випадку створює соціальну підтримку, яка сприяє підвищенню емоційного фону і сприяє покращенню мотивації, проте можливості персонального контролю за технікою виконання вправ є обмеженими.

В умовах самостійної форми занять споживач сам відповідальний за відповідність програми своїх дій тим, що заплановані у фітнес-про-грамі, а також можливі негативні наслідки тренувань в разі некоректної техніки виконання вправ, недотримання режиму їх виконання тощо. Відповідні недоліки даної форми тренувань дозволяють рекомендувати її тільки досвідченим споживачам фітнес-послуг, з добре сформованими навичками самоконтролю.

Спостереження за процесом проведення занять оздоровчим фітнесом дозволяють виділити в їх структурі традиційні для сучасної системи фізичного виховання частини - підготовчу, основну і заключну. Аналізу завдань кожної з них присвячено чимало публікацій, які містять обґрунтовані рекомендації щодо методики їх проведення [3]. В загальному вони є спільними для більшості занять, в яких в якості засобів використовуються фізичні вправи. Разом із цим, вважаємо за доцільне звернути увагу на особливості проведення основної частини, оскільки під час проведення занять оздоровчим фітнесом вона може мати певні формати побудови, які обираються не тільки для того,

щоб підвищити зацікавленість споживачів у їх відвідуванні а безпосередній впливають на ефективність тренувальних навантажень.

Формат безперервного рівномірного тренування передбачає виконання вправ без пауз відпочинку. При цьому інтенсивність вправ, які використовуються в занятті мають рівномірний характер і відповідають цільовій зоні тренувального пульсу.

Формат безперервного перемінного тренування передбачає чергування циклічної роботи помірної інтенсивності з роботою субмаксимальної і максимальної інтенсивності.

У форматі інтервального тренування чергуються інтервали різної за характером роботи. Можна виділити 3 варіанти використання цього формату тренувань:

чергування інтервалів силовій роботи і відпочинку. Формат характерний для проведення занять у тренажерному залі, спрямованих на розвиток силових якостей, корекцію тілобудови; чергування інтервалів високо-інтенсивної роботи субмаксимальної і максимальної потужності з паузами відпочинку. Формат використовується, як правило, в заняттях з підготовленими особами, спрямований на розвиток функціональних резервів серцево-судинної системи для досягнення не стільки оздоровчого скільки оздоровчо-тренувального ефекту; чергування інтервалів аеробної і силовій роботи. У практиці роботи цей формат широко використовують для комбінації засобів занять степ-аеробіки, аеробіки і силових тренувань з вільними обтяженнями - гантелями, штангами, резиновими амортизаторами.

Формат колового тренування вимагає почергового виконання комплексу різноспрямованих вправ на певних станціях. Як правило, виконання вправ чітко регламентовано за часом. Той хто займається, рухаючись у визначеній послідовності «по колу», виконує почергово на кожній станції певні завдання. За одне тренування передбачається проходження повного циклу вправ 2 і більше разів. Формат дозволяє комбінувати засоби різних видів оздоровчого фітнесу і в залежності від характеру вправ, режиму їх виконання досягати різноманітних цілей. 42

Щодо характеристики засобів оздоровчого фітнесу, то за спрямованістю та характером навантажень їх можна поділити на:

засоби аеробного характеру, спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості організму, стимуляцію метаболічного обміну;

засоби силового характеру, спрямовані на розвиток сили і силової витривалості, корекцію тіло будови; засоби спрямовані на розвиток гнучкості;

засоби координаційного характеру, спрямовані на удосконалення психомоторної координації;

Переважне використання відповідних засобів при проведенні занять видами оздоровчого фітнесу обумовлює спрямованість їх ефекту. Незважаючи на різницю у спрямованості засобів оздоровчого фітнесу, режимах їх виконання, доцільність їх використання в програмах оздоровчого фітнесу обумовлюється притаманними їм методичними особливостям серед яких варто виділити: різноманітність та взаємозамінність, можливість чіткої регламентації навантажень, здатність до трансформації з метою диференціації навантажень, забезпечення вибіркового впливу на організм, можливість одночасного вирішення широкого кола оздоровчих завдань, високий ступінь інноваційності та емоційності.

**Висновки.** Організаційно-методичне забезпечення оздоровчого фітнесу характеризується великою різноманітністю. Використання різних організаційних форм, варіювання форматами проведення занять та комбінування в них різних за спрямованістю засобів дозволяє розробляти фітнес-технології, здатні вирішити завдання та задовольняти основні мотиваційні пріоритети різних верств населення. Саме широкий і різноманітний організаційно-методичний ресурс фітнес-індустрії дозволяє використовувати її в якості галузі, що має потужний потенціал для оздоровлення населення.

#### *Література:*

1. Булатова М.М. Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / Булатова М.М., Усачев К). А.// Теория и методика физического питания; под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - Т.2. - С. 342-371.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы : новые направления, методики, оборудование и инвентарь: учеб. пособ./В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова - Волгоград: Федеральное агентство по физической культуре и спорту; ВГАФК, 2005. - 284 с.
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика занятий/Е.С.Крючек. - М.: Олимпия-Пресс, 2001. - 64 с.
4. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С.Лисицкая // Теория и практика физической культуры, 2003 - №2. - С.6-14.

5. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [Режим доступа]. - Режим доступа: <http://subk.info/subk/subk0016.php>