

## ТЕНДЕНЦІ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Наталія ОПРИШКО

*Тернопільська академія народного господарства*

Найголовнішою цінністю любого цивілізованого суспільства, безперечно, є життя людини. Середньостатистичний показник тривалості життя в різних країнах певній мірі, характеризує соціальний рівень їх розвитку. Але ж тривалість життя детермінується не тільки соціальними факторами. Велике значення відіграє спадковість, і звичайно те, на скільки людина здатна зберегти і покращувати надану природою здоров'я, розвинути свої природні здібності. Таким чином, тривалість життя людини, в великій мірі, залежить від способу її життя. В зв'язку з цим, доречно торкнутись такого поняття, як фітнес, яке за визначенням Т.Хоулі та Б.Дон-Френка означає прагнення до оптимальної якості життя, і включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти [6].

Фізичний компонент передбачає досягнення більш високого рівня фізичної підготовленості, працездатності, зменшення ризику порушення здоров'я. Найбільш близьким, за значенням, до поняття "фітнес" в українській мові є поняття "фізична культура". Слід відзначити, що крім характеристики певного фізичного стану людського організму (фізичного фітнесу), його зміст включає і комплекс заходів (фітнес-програми), які забезпечують досягнення цього стану. Сьогодні фітнес-індустрия пропонує широкий вибір засобів оздоровлення, включаючи косметологічні процедури, ароматерапію, масаж, фізіотерапію та ін. Та найбільш ефективними залишаються специфічні засоби фізичної культури – фізичні вправи. Аналіз потреб, які виникають в суспільстві, результати наукових досліджень в галузі оздоровчої фізкультури, практичний досвід провідних фахівців фітнес-центрів, дозволили визначити тенденції розвитку таких програм.

1. Спрямованість на гармонійний розвиток. Організм людини оптимально функціонує у випадку узгодженої роботи його органів та систем. Любий дисбаланс, безперечно, веде до погіршення оздоровчого потенціалу організму. Тренувальна спрямованість на односторонній розвиток певної функції, нерідко стає причиною виникнення патологічних станів. В зв'язку з тим, що основною метою фітнес-програм є досягнення оздоровчого ефекту, вони повинні передбачати створення умов для гармонійного розвитку усіх систем організму та фізичних якостей. Це досягається за рахунок насиченості програм вправами загального характеру, в яких до роботи, залучається менше 2/3 м'язового масиву. Якщо включаються спеціальні вправи, то вони повинні носити різнобічний характер, тобто впливати на різні сторони підготовленості. Співвідношення загальних і спеціальних вправ залежить від рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

2. Використання фізичних навантажень аеробної спрямованості. В умовах техногенного розвитку цивілізації в цілому і суспільства зокрема, сучасна людина відчуває негативний вплив гіпокінезії, гіподинамії, соціальної нестабільності, що є причиною широкого розповсюдження захворювань кардіо-респіраторної системи. В зв'язку з цим, в сучасних фітнес-програмах вагоме місце (60-80%) займають засоби, які спрямовані на розвиток структурно-функціонального потенціалу цих систем, який забезпечує їх високу резистентність щодо вище зазначених факторів [2]. Крім цього, встановлено, що

використання аеробних програм серед населення, виявляється найбільш ефективним для зниження факторів ризику серцево-судинних захворювань.

3. Використання засобів анаеробного характеру. Питання про використання засобів анаеробного характеру викликає багато суперечок. Деякі автори вважають, що такі навантаження можуть призводити до перенапруження серцево-судинної системи, викликати негативний ефект [4, 7]. Інші доводять, що виключення анаеробних засобів з тренувальної програми призведе до неспроможності організму адекватно реагувати в ситуаціях, які викликають подібний стрес. Дослідженнями Е.А.Пірогової [5] встановлено, що використання навантажень субмаксимальної і максимальної інтенсивності, які відповідають 85-100% від МСК, сприяє збільшенню ефективності коронарного кровообігу та зменшенню потреби серцевого м'язу у кисні, що розглядається як позитивний економізуючий ефект. В молодому віці – 20-35 років – саме такі вправи визначають підвищення фізичного стану.

4. Використання засобів корекції тілобудови (“косметичної” спрямованості). Серед мотивів, які спонукають людей до занять фізичною культурою, важливе місце займає бажання мати пропорційну тілобудову, яка б відповідала певним еталонам краси. Це призвело до зростання популярності видів занять, так званої “косметичної” спрямованості – тобто таких, які дозволяють впливати на склад тіла і розвиток його окремих сегментів: м'язову масу і скелет, змінювати обхвати, діаметри поперечних розмірів певних частин тіла (шейпінг, вправи на тренажерах та з вільною вагою). Додаткове використання вправ, які сприяють корекції тілобудови під час занять аеробної спрямованості, дозволяє гармонійно впливати на розвиток усього організму і підтримувати високий ступінь мотивації до занять [8].

5. Зростання популярності фітнес-програм напрямку “розумне тіло” – “mind body”. Характерною рисою таких програм є широке використання вправ статодинамічного характеру (йоги, пілатес, тай-чі), а також вправи з ускладненими умовами гри (футбол, кор-тренування, босу). Це сприяє розвитку рівноваги, і завдяки цьому інстинктивному включенню в роботу м'язів, які забезпечують утримання правильної постави, що дає додаткові можливості для профілактики захворювань опорно-рухового апарату. Велика увага в таких програмах приділяється правильній техніці виконання, що покращує нервово-м'язову і міжм'язову координацію, забезпечує плавність рухів, краще відчуття свого власного тіла і саме цим виправдовує назву цього напрямку – “розумне тіло”.

6. Проведення лікарсько-педагогічного контролю. Проведення лікарсько-педагогічного контролю завжди було необхідною умовою оздоровчого тренування. Але, якщо раніше він проводився переважно для того, щоб вирішити питання відносно допуску до занять, то сьогодні – також і для визначення спрямованості засобів тренувань, частоти занять, об'єму та інтенсивності навантажень, ефективності тренувального мікро-, мезо- і макроциклу, відповідності оздоровчої програми побажанням і потребам того, хто займається, що дає внести відповідні корективи до їх змісту. Необхідно відзначити, що велика увага приділяється оперативному контролю на заняттях, для чого використовуються методи його проведення. Так, наприклад, використання моніторів серцевого ритму дозволяє вимірювати показники ЧСС, АТ, утримувати їх в пам'яті, а також подавати звуковий сигнал в разі виходу з цільової зони пульсу.

7. Різноманітність засобів тренувань та уніфікація програм. Характерним для фітнесних програм, є використання рухів різної спрямованості, координаційної складності, циклічних і ациклічних, танцювальних, ігрових. Поряд з великим розмаїттям

засобів, постійно поширюється використання різноманітних приладів, тренажерів, обладнання що в сукупності призводить до виникнення нових оригінальних програм – степ-аеробіка, слайд-, кор-, фітбол, тарра-робіка та ін. Це дає змогу розширити діапазон впливу цих програм на організм, урізноманітнити тренування, задовольнити широкий спектр потреб людей, завдяки чому залучати до занять більшу кількість населення. В той же час, враховуючи неможливість займатись усіма програмами зразу, постає необхідність у визначенні найбільш доцільних засобів тренування, та їх процентного співвідношенні у загальній програмі, тобто створенні індивідуальних уніфікованих фітнес-програм.

8. Диференціація навантаження. За умов обмеження у вільному часі для занять фітнесом, часто в одній групі, можна побачити людей різного віку і рівня фізичної підготовленості. Це обумовлює необхідність диференціації навантаження для кожної людини. Тому, все частіше, в заняттях використовується спеціальне обладнання, пристрої (гумові еспандери різного ступеня пружності, гантелі різної ваги, степ-платформи різної висоти та ін.), завдяки яким, кожний з членів групи, виконуючи однакові за координаційною структурою рухи, отримує різне, індивідуально призначене навантаження.

9. Використання музичного супроводу. Для підвищення емоційності занять фізичні вправи рекомендується виконувати під музичний супровід. Фонограми повинні складатись з популярних шлягерів і узгоджуватись з музичними смаками контингенту який займається. Використання стилізованого музичного супроводу (народні танці, хіп-хоп, рок-н-рол, джаз та ін.) вимагає певного добору танцювальних вправ, що сприяє розвитку нових танцювальних фітнес-програм.

10. Різноманітність засобів тренувань. Використання одноманітних, стандартних навантажень, нерідко, веде до зупинки прогресу в результатах. Темпи приросту морфологічних показників знижуються і для усунення цього “бар’єру” необхідно постійно застосовувати нові методи і методичні прийоми (інтервальне, коло тренування та ін.).

11. Контроль за безпечністю рухів. З появою великої кількості програм, виникає необхідність їх наукового обґрунтування, і створення максимально безпечних умов і методик проведення занять. Велика увага приділяється профілактиці травматизму опорно-рухового апарату [1, 10]. Вправи, які містять велику кількість стрибкових і бігових рухів (High-impact — високоударні) збільшують ризик пошкоджень суглобів нижніх кінцівок та хребта. Альтернативою використання таких вправ є низькоударні вправи (low- impact), при виконанні яких постійно зберігається контакт ніг з підлогою, тобто відсутня фаза польоту. Для збереження високі інтенсивності таких вправ, рекомендується збільшувати амплітуду їх виконання, додавати різноманітні переміщення, повороти, рухи руками, що збільшує кількість працюючих м’язових груп і сприяє збільшенню сумарних витрат енергії [10].

12. Індивідуалізація програм. Визнання того факту, що люба фізична навантаження, по різному впливає на кожну людину, вимагає максимальної індивідуалізації фізкультурно-оздоровчих програм. Характерним підтвердженням цього стала популярність такої оздоровчої системи як шейпінг, особливість якої обумовлена вдалим вирішенням цієї проблеми: індивідуальні параметри фізичного розвитку, підготовленості обробляються на комп’ютері, на основі чого оптимально добираються засоби тренувань. Наслідком індивідуалізації фізкультурно-оздоровчих занять стало виникнення такої послуги як “персональне тренування”, яке передбачає

тренування за спеціально розробленою програмою під керівництвом досвідченого "персонального тренера". Але навіть в групових заняттях слід намагатись досягати індивідуалізації завдяки складанню мобільного алгоритму певних завдань і методичних прийомів.

13. Підвищення уваги до особистості тренера-інструктора. Особливістю сучасного розвитку фізичної культури є те, що разом з фізичною культурою широко пропагуються інші аспекти здорового способу життя. Це вимагає високої кваліфікації від тренера на заняттях, який повинен володіти необхідними знаннями та вміннями не тільки в галузі фізичної культури, але й у фундаментальних дисциплінах – анатомії, фізіології, біохімії, психології та ін. Літературні джерела свідчать, що групові заняття користуються більшою популярністю ніж індивідуальні [9]. Відвідуванню класів віддають перевагу більше ніж 70% тих, хто займається. Тренеру в даному випадку відводиться провідна роль у справі фізичного виховання і мотивації до фізичної активності. Він стає еталоном відповідного способу життя. За результатами анкетного опитування тих, хто відвідує заняття, тренер повинен володіти певними педагогічними знаннями; бути в певній мірі подібним на них (тип характеру, вік, стать); вміти здійснювати "підтримку" на заняттях – підвищувати емоційний стан, заохочувати до заняття [2]

### Література

- Веллер М.Дж. Наука о гибкости. К.: "Олимпийская литература", 420с.
- Димитрова Ж. Социально проучоване на мотивацията за включване в организирано занимания по аэробна гимнастика // Вопросы на физическа культура, 1989, №1, С.12-15.
- Мерсон Ф.З. Общий механизм адаптации и тренировки. – М.: Медицина, 1978. – 236с.
- Методические рекомендации по использованию средств физической культуры в системе мер первичной профилактики ишемической болезни сердца у работающих на промышленных предприятиях. / Запесочный А.З., Душанин С.А. – К., 1980. – 27с.
- Парегова Е.А Физическое состояние мужчин различного возраста и его коррекция с помощью направленных программ оздоровительной тренировки: дис. д-ра пед.наук: 13.00.04.-К., 1985.- 526.
- Риди Эдвард Т., Френкис Б. Дон. Оздоровительный фитнес. К.: – "Олимпийская литература" 2000.– 367с.
- Shephard C., Shephard R.J., & Stephens T. (Eds.): Physical activity, fitness, and health. – Champaign IL: Human Kinetics. – 1994.- P.669-683.
- Wassilios M.A., Marks E.C., Rayn N.D. High-intensity strength training in sedentary men: Effekt on skeletal muscle./Journal of the American Medical Association. - Vol.263.-P.185-197.
- Wassilios J.G., Requa R.K. Aerobic dance: A review.// Sport Medicine .- 1988.-№6.- P. 347-352.
- Wassilios B.D., Darbby I.A., Moss C.L., Armstrong C. Energy costs and vertical forces during high-impact and low-impact aerobic dance sequences/ // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 1992. – 63 Suppl. - A28.

## THE TENDENCIES OF THE MODERN FITNESS PROGRAMS DEVELOPMENT

Nataliya OPRYSHKO

*Ternopil Academy of National Economy*

**Annotation.** The author determine the main aspects of the development of the fitness programs, classifies the fitness programs and works out the criteria of recreative effectiveness on the basis of analysis of literary sources and practical experience of the fitness clubs work.

## ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

А.М. ПЕРЕХРЕСТ, В.О. РОМАНЕНКО, В.О. ХАРЬЯКОВ

*Горлівський державний педагогічний інститут іноземних мов*

При великій кількості обстежень, присвячених проблемі підвищення ефективності праці за допомогою різноманітних видів фізичної підготовки в цих роботах відсутній системний підхід до формування функціональної системи діяльності (1,6,7).

У зв'язку з цим, була висунута гіпотеза формування стану підготовки до професійної діяльності у звичайних та екстремальних умовах, за допомогою фізіологічно обґрунтованої системи фізичної підготовки. З метою трансформації гіпотези в концепцію були проведені обстеження, у яких якості моделей трудової діяльності з переваженням енергетичного компоненту була взята праця гірничорятувальників, розумового - редакторів, емоційного - піаністок.

Нами вивчені основні види праці в професійній діяльності. Реалізація концепції припускає рішення ряду завдань методологічного плану:

1. Встановлення понятійного апарату;
2. Виявлення структурно-функціонального комплексу показників; забезпечують стан фізіологічного стану до будь-яких видів праці;
3. Розробку інтегральних кількісних методів діагностики цього стану;
4. Визначення психодинамічних та особистих характеристик професійних груп;
5. Вивчення закономірностей оперативного та пролонгованого (етапного) впливу основних тренувальних режимів та деяких видів спорту на фізіологічну готовність людини до праці у нормальних та екстремальних умовах.

З теоретичних позицій випливає, що у процесі фізичної підготовки коректування підпадає стан фізіологічної готовності, який далеко не ідентичний поняттю „професійна працездатність”. Останнє включає дві характеристики: кількість та якість виробленої продукції (чи перепрацьованої інформації), віднесене до його фізіологічної вартості.

Очевидно, виміряти, оцінювати та керувати можна виключно станом, який може бути описаний визначено кількістю інформативних показників (3,4,5).