**Тема 1. Вступ. Загальна характеристика фітнес-програм.**

У системі фізичної культури постійно розробляється велика кількість інноваційних технологій, методик і оздоровчих програм. Це зумовило появу в теорії і практиці фізичної культури нових термінів: «інноваційні технології» «здоров'язберігаючі технології», «фітнес-технології».

У науковій літературі технологія розглядається, від грецького «мистецтво, майстерність», логос – вчення, а в узагальненому сенсі може розглядатися як система засобів, прийомів, кроків, послідовність виконання, яких забезпечує вирішення поставлених завдань. Більша частина сучасних оздоровчих технологій пов'язана з розвитком у світі фітнес-індустрії. Саме завдяки розвитку фітнесу з'явився один з найбільш популярних термінів у фізичній культурі – фітнес-технології (фітнес-програми).

Розглядаючи появу терміна «фітнес-технології» та його специфіку, слід зазначити, що дані технології розроблені для вирішення завдань фітнесу відповідно до його принципів, особливості мотивації.

***Фітнес-технології*** – це, перш за все, технології, що забезпечують результативність у заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих у певних алгоритмах дій, які реалізуються певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання.

В основі ідеології фітнесу та його цілепокладання лежить пріоритет здоров'я людини, створювані фітнес-технології мають переважно оздоровчу спрямованість. Однак можна відзначити, що у фітнес-індустрії фітнес-технології виходять далеко за її межі і знаходять своє застосування у всіх видах фізичної культури.

***Розробка фітнес-програм*** – один з основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов’язано не лише з публікацією методичних посібників та рекомендацій, але й з широкою рекламою інвентарю, що використовується, виданням аудіо- і відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки інструкторів оздоровчого фітнесу.

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.

Умовою для грамотної розробки фітнес-програми, досягнення їх ефективності та комплексної оздоровчої спрямованості, є єдині вимоги до її складання. До них відносяться:

* конкретно поставлена мета і завдання;
* науково-обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність, раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і об'ємом відповідно до індивідуальних можливостей тих, хто займається, і залежать від пріоритетної спрямованості занять (оздоровча, профілактично-коригуюча, розвиваюча та ін.);
* комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили та гнучкості;
* забезпечення регулярного та єдиного лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових здібностей, регуляцією психоемоційного стану клієнтів.

***Класифікація фітнес-програм.*** 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 (аква-фітнес);
* танцювальні види фітнесу;
* з елементами східних єдиноборств.
* рекреативні види рухової активності;
* ментальні види фітнесу.

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, розроблені К. Купером, аеробні танці, вправи на кардіо-тренажерах. Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером програм аеробіки (ходьби і бігу) викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, силових видів спорту, одноборств тощо. Це зумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. 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 входить 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 створюваних 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 (кардіо-респіраторної витривалості, сили та силової 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),
* заминка (cool-down).

Типова фітнес-програма для початківців повинна включати 3 дні аеробних занять помірної інтенсивності та 2 дні силових. Силові тренування складаються для розвитку всіх основних м’язових груп на одному занятті.

Для тих, хто досяг середнього рівню фітнесу та з метою зменшення маси тіла кількість аеробних занять на тиждень збільшують до 4-5 разів по 20-45 хвилин помірної інтенсивності. Програму силових вправ можна створювати для всіх основних груп м’язів на одному занятті або складати програму вправ окремо для верхньої та нижньої частин тіла на різних силових заняттях. Силові заняття можуть проводитися окремо від кардіо-тренувань або разом.

Для високого рівня фітнесу можна підвищити інтенсивність кардіо-тренувань, для силових занять можна створювати програму для всіх основних груп м’язів на одному занятті у вигляді колового тренування або складати програму вправ для конкретної групи м’язів на одному занятті.

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

***До основних завдань оздоровчих фітнес-програм відносяться:***

* виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань;
* збільшення тривалості життя і поліпшення її якості;
* зменшення ризику порушень здоров'я та високий рівень фізичної підготовки на достатньому рівні.

***Форми організації занять оздоровчої спрямованості:***

* групова (від 6 осіб і більше);
* в міні-групах (до 5 осіб);
* спліт (2 людини);
* персональна (1 людина).

***Групові фітнес-програми***

• Групова програма або груповий клас Group Exerсіsе – це тренування групи людей, що мають різний рівень фізичної підготовленості, різні координаційні навички, різні психологічні та емоційні особливості, під керівництвом професійного інструктора групових програм.

• Формат групового класу (FormatGex) – це різновид тренувань, спрямованих на формування і розвиток різних фізичних і психологічних якостей людини. Формати групових класів бувають аеробні, координаційні, силові, функціональні, відновлювальні, бойові, спеціальні (для спеціальних груп).

• Інструктор групових програм (InstructorGех) – це людина, що володіє спеціальними теоретичними знаннями і володіє професійними навичками викладання групових класів різних форматів. Метою групових програм є позитивний вплив на всі компоненти оздоровчого фітнесу. До них відносяться: кардіореспіраторна витривалість, м'язова сила і витривалість, гнучкість, координація, регулювання психофізичного стану.

Кожен з класів включає в себе велику різноманітність фітнес-форматів, скорочену назву яких заносять в розклад групових програм. Чим більше в клубі залів для групових програм, тим різноманітнішою може бути розклад.

***Персональний тренінг***

• Персональний тренінг – це заняття під керівництвом персонального тренера, який розробляє індивідуальну програму з урахуванням фізіологічних особливостей організму. Де підбирається необхідне навантаження, вага обтяжень, вправи.

Все частіше люди, усвідомлюючи свою індивідуальність, звертаються за допомогою до персонального фахівця, на якого покладається величезна відповідальність, оскільки помилки в його роботі можуть завдати серйозної шкоди здоров’ю людини. Головне завдання персонального тренера полягає в зміцненні організму і в допомозі досягнути поставлених цілей. Кваліфікований тренер повинен володіти не тільки практичними навичками виконання вправ, але і системними теоретичними знаннями з різних розділів науки. Без знання основних законів будови і функціонування організму (анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки), основ спортивної дієтології, принципів побудови фітнес-тренування, неможливо досягти хороших результатів, гармонійно-розвиненого тіла, зберігши при цьому здоров'я людини.

Від успішної роботи персонального тренера залежить стан і успіхи його підопічних. Професійна діяльність персонального тренера ділиться на декілька етапів.

*Перший етап* полягає в зборі інформації про клієнта. До них відносяться:

• інтерв'ювання;

• анкетування;

• тестування (антропометричні вимірювання, тестування функціонального стану, скринінг ОРА).

Результатом першого етапу буде отримання достатньої кількості інформації для складання індивідуальної тренувальної програми. Отримана інформація і, головне, її аналіз та інтерпретація забезпечать ефективність тренувального процесу, його травмо безпечність, виключать стан перенапруження і перетренованості в процесі занять. У випадку допуску лікарем до тренувань, тренер розробляє тренування з урахуванням відхилень у стані здоров'я. Персональний тренер повинен бути компетентний у питаннях побудови тренувань для клієнтів з проблемами опорно-рухового апарату, з наявністю артеріальної гіпертензії, з надмірною масою тіла, з порушенням толерантності до глюкози.

*Другий етап* полягає в плануванні, складанні тренувальної програми. На підставі першого етапу (анкетування, тестування) розробляється комплексна програма з урахуванням всіх вихідних даних. Як і в спорті, при складанні оздоровчої фітнес-програми необхідно враховувати тривалість процесу тренування, тому також потрібно враховувати три основні положення:

* оздоровче тренування будується з урахуванням циклічності наванта, тобто потрібно вибудовувати тренінг таким чином, де будуть сплановані періоди важких навантажень з легкими;
* вплив кожного наступного тренувального заняття необхідно накласти на попередній пласт, закріплюючи і поглиблюючи його;
* інтервал відпочинку між заняттями витримується в межах, що гарантують відновлення і підвищення працездатності.

У міру розширення функціональних і адаптаційних можливостей організму людини в результаті тренування максимум навантаження буде поступово зростати, але в процесі тренування необхідно особливо ретельно дотримуватися принципів доступності, індивідуалізації і систематичності.

Прогресуюче підвищення тренувальних навантажень комбінуючи з відпочинком, забезпечує необхідні біологічні перебудови в організмі, тому динаміка тренувальних навантажень не може мати вигляд прямої лінії – вона набуває хвилеподібний характер. Мистецтво будувати фітнес-тренування в чималому ступені складається саме в тому, щоб правильно урівняти всі ці «хвилі» одна з одною, і таким чином забезпечити необхідну відповідність між динамікою навантажень в мікроциклах і більш загальними тенденціями тренувального процесу, характерними для тих чи інших його етапів і періодів.

*Третій етап* полягає в навчанні безпечної техніки виконання вправ, контролюючи їх виконання, а також підтримуючи інтерес та мотивацію до занять. Спрямований на тренування рухових якостей (сила, гнучкість, витривалість) з поєднанням навантажень різної спрямованості, використовуючи варіативність тренувань. З огляду на біомеханіку м'язової діяльності, розвивають функціональні можливості людини.

*Четвертий етап* полягає в роботі з довготривалою мотивацією клієнта, при необхідності, забезпечуючи дієтологічний супровід. Повторне (етапне) фітнес-тестування дозволить своєчасно вносити корекцію в тренувальний процес, збільшувати кількість і інтенсивність навантаження, уникнувши при цьому перетренованості.