**Катерина БЛАЖЕНКО**

*здобувачка 1 курсу бакалаврату*

*спеціальності 017 Фізична культура і спорт,*

*освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,*

*Західноукраїнський національний університет*

**Неля МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ СУЧАСНИХ  
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров’я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти [1].

«Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резистбол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес» [2]. Це розмаїття дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається.

Сучасні види фітнесу відрізняються ефективним впливом практично на усі рухові якості, використанням оригінальних засобів з чітко вираженим оздоровчим ефектом. «Слово «фітнес» застосовується у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно, як було сказано вище,від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан. Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського frequency) частота (кількість) занять на тиждень; І (від англійського intensity) – характеристика навантаження яка визначається за допомогою ЧСС; Т (від англійського time) – тривалість заняття; Т (від англійського type) – вид заняття (мається на увазі інтенсивність тренування, наявність обтяжувачів та т.п.)» [4].

Офіційно фітнес з’явився в США близько 30 років, тому у зв’язку зі значним погіршенням стану здоровʼя населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії, як невід’ємної риси технічного прогресу [1].

На даний момент у світі тисячі людей займаються руховою активністю, що й можна назвати фітнесом (їзда на велосипеді чи роликах, катання на лижах чи сноуборді, скандинавська ходьба чи прогулянка в парку), проте варто зазначити, що «…при виборі більш складнокоординаційного виду занять, потрібно враховувати принципи побудови фітнес програм, є чотири моменти на які варто звернути увагу: режим або тип тренувань, частоту занять, тривалість кожного заняття, інтенсивність кожного заняття» [3].

Існують певні вимоги до режиму або типу тренувань з фітнесу: мотивація, обраний вами вид тренувань повинен точно відповідати вашим потребам сьогодення, вибір місця для занять (клуб, дім або вулиця) і наявність у ньому обладнання, частота занять [1].

Першочерговими факторами для визначення частоти занять є: «…наяв­ність часових ресурсів (вільного часу) або графік вашої роботи, наявність рухових навичок, рівень і терміни поставленої мети, рівень фізичної підго-товки» [3].

Тривалість занять зазвичай змінюється залежно від зміни інтенсивності. Якщо інтенсивність тренувань підвищується, то тривалість зменшується. Після підвищення інтенсивності починають збільшувати тривалість до певної межі, потім інтенсивність знову підвищують, а час тренування зменшують [1].

Інтенсивність занять – найбільш важливий фактор складання фітнес-програми. Правильно вибрана інтенсивність може підвищити інтерес до продовження занять фітнесом, що буде стовідсотковою гарантією того, що ви досягнете бажаних результатів. Помилка у виборі інтенсивності є головною причиною припинення тренувань. «Якщо інтенсивність надто мала, то тренування зазвичай припиняють через відсутність результату. Коли ж інтенсивність надто велика організм не встигає пристосуватися до темпів підвищення навантаження, вмикається біологічний закон адаптації «наближення – відторгнення» [4].

Якщо організм відчуває шкоду, якої завдає надто велике навантаження, якщо рівень навантаження перевищує адаптаційні здатності організму, то він вмикає підсвідомі механізми. «Інтенсивність вимірюється у відсотках від максимальних можливостей організму. Зазвичай для оздоровчого ефекту достатньо працювати з інтенсивністю 50-70%. Інтенсивність може змінюватися залежно від самопочуття й періоду тренувань» [2].

Яким би оригінальним не було б те або інше фітнес-тренування, в його структурі виділяють наступні 3 частини: розминка (warm-up); тренування (workout/activity); заминка (cool-down) [1].

«Розминка (warm-up). Фаза розминки є необхідною і важливою в структурі фітнес-тренування. Розминка поліпшує ефективність занять. Кожне фітнес-тренування повинне починатись з розминки. Це є фундаментом безпеч­ності фітнес-програми. Період розминочних вправ повинен мати місце перед власне тренуванням. У фазі розминки організм повинен бути добре підготов­лений до подальшого навантаження» [3].

Тренування (основна, workout/activity). Основна частина фітнес трену­вання має тривати від 20 хвилин до 1 години. Для поліпшення стану здоров’я необхідно розвивати всі компоненти оздоровчого фітнесу, включаючи «…впра­ви, спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної витривалості, гнучкості, сили та силової витривалості» [4]. Тренування має бути пристосоване до індиві­дуальних потреб, враховуючи рівень функціонального стану, цілей та інтересів тих, хто займається.

«Заминка (cool-down). Після основної частини фітнес-заняття фаза заминки є обов’язковою. Мета цієї фази в стабілізації кровообігу шляхом актив­ного відпочинку, знижується температура тіла, видаляються продукти розпаду, знижується психічна напруга» [3].

Важливо розуміти, що до кожного тренування з фітнесу має бути серйозний підхід: дотримання техніки безпеки, правильно складена програма, підбір вправ та інтенсивність навантаження, маючи це можна легко досягти бажаних результатів та отримати задоволення від тренувального процесу.

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Гарлінська А. М., Корнійчук Н. М., Солодовник О. В., Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навч. посіб. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 217 с.

2. Ковальова Н. В. Фітнес та його різновиди. Методичні рекомендації. – Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2022. 156 с.

3. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.

4. Сущенко Л. П., Мерзлікіна О. А., Кузьменко В. Ю. Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 40 с.