



## CONTENT OF FITNESS PROGRAMS FOR DIFFERENT POPULATION GROUPS TO ACHIEVE OPTIMAL PHYSICAL IMPROVEMENT

### ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ЗАДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

**Molotylnikova V.S. / Молотильнікова В. С.,**

*ORCID 0000-0002-5941-8204*

*Lecturer, Department of Physical Culture and Sports /*

*викладач кафедри фізичної культури та спорту*

*V.O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Ukraine /*

*Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського,*

*Миколаїв, Україна*

**Voichun O. V. / Войчун О. В.,**

*ORCID 0000-0003-0949-509X*

*Candidate of Pedagogical Sciences / кандидат педагогічних наук, старший*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Faculty of Physical*

*Education and Sports, Mykhailo Kotsiubynskyi Vinnytsia State Pedagogical*

*University, Vinnytsia, Ukraine /*

*викладач кафедри фізичного виховання факультету фізичного*

*виховання і спорту, Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна*

**Анотація.** На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання. В статті розкрито різноманіття фітнес-програм, як сучасної популярної спеціально організованої форми рухової активності населення. Різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верст населення.

**Ключові слова:** фітнес-програма, різні групи населення, оздоровчий фітнес, ритмічна гімнастика, аеробіка.

#### **Вступ.**

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 стретчінг вправи для розвитку гнучкості.

#### **Виклад основного матеріалу.**

*Фітнес-програма* - організована послідовність діяльності, яка спрямована на сприяння розвитку фітнесу.

Фітнес-програми як форми рухової активності, що спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційний напрямок (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і досягати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо



високому рівні. В першому випадку фітнес-програми орієнтовані на цілі оздоровчого фітнесу, в другому – спортивно-орієнтованого рухового [1].

Проаналізувавши літературу можна стверджувати, що класифікація фітнес-програм базується на:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і тощо);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і тощо);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних процедур і тощо).

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 [2].

Крім того виділяють інтегративні (інтерактивні) узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для пристарілих людей; для жінок в до- і після родовому періоді; для осіб з високим ризиком захворювань чи маючих захворювання; програми корекції маси тіла.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Такі багаторазові фітнес-програми визначаються прагненням задовольнити різноманітні фізкультурно-спортивні і оздоровчі інтереси широких шарів населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієни тіла, фізична підготовка, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба із стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість створених фітнес-програм практично не обмежена [3].

Різнманітність фітнес-програм не означає повної довільності їх побудови. Використання різних видів рухової активності, що є змістом фітнес-програм, повинно відповідати основним принципам фізичного виховання та дидактичним принципам. Програми розробляються під окремого учасника (індивідуальні програми) та під певний контингент учасників (програми для цільової аудиторії).

Якою б оригінальною не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють такі розділи:

1. Цільова установка (де вказується назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);

2. Етапи тренування (де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ);



3. Методи контролю і оцінки (де вказуються основні способи поточного і підсумкового контролю й оцінювання реакції організму на фізичні навантаження);

4. Заходи безпеки та спостереження (де вказуються правила попередження травматизму і застереження від передозування фізичних навантажень, неправильного користування спортивним інвентарем тощо);

5. Спеціальна література та джерела (де надається список рекомендованої спеціальної літератури) [4].

В структурі окремого фітнес-заняття оздоровчого напрямку виділяють три частини, кожна з яких включає ряд компонентів або підчастин. Для прикладу змістом заняття з фітнесу для дорослих може бути така його структура:

I. Підготовча частина:

- організація учасників;
- розминка;

II. Основна частина:

- аеробна або кардіореспіраторна частина;
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг).

III. Заключна частина:

- вправи на розслаблення м'язів та в глибокому диханні;
- оцінка фізичного стану;
- підведення підсумків; [3]

Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Термін аеробіка має подвійне пояснення. В широкому уявленні, *аеробіка* - система вправ, направлених на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. В якості засобів впливу застосовуються ходьба, біг, плавання, танці, заняття на кардіотренажерах. Враховуючи, що рівень аеробної працездатності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної і дихальної систем організму, які в свою чергу в значній степені визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміну аеробіка відповідає цільовому направленню оздоровчої фізичної культури.

*Аеробіка К. Купера.* Однією з найбільш популярних і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена в Інституті аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовки тих, хто займається лежить поступове збільшення кількості набираючи ними очок (балів) в тому чи іншому виді рухової активності – ходьбі, бігу, плаванні.

*Йога-аеробіка* – сукупність статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації і стретчингу.

*Флекс* – заняття, направлені на розвиток гнучкості в поєднанні з засобами психоемоційної регуляції.

*Катання на роликів ковзанах.* Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних спроможностей ввели катання на роликів ковзанах до числа



найбільш популярних видів рухової активності. Нині в усьому світі катанням на роликівих ковзанах займається близько 15 млн. чоловік. Біомеханічні особливості катання на роликівих ковзанах дозволяють включити до роботи такі групи м'язів, які складно розвивати за допомогою інших вправ. Ефективність занять багато в чому визначається технічним оснащенням: роликіві ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники й налокітники.

*Спінбайк-аеробіка.* Протягом останніх років набули популярності заняття у фітнес-клубах спінбайк-аеробіки. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, котрий імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Спінбайк-аеробіка дозволяє разом із головним видом тренувальної роботи - педалюванням виконувати різні вправи за участю м'язів плечового пояса і тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної й статичної сили, швидкісних якостей, здатності швидко переключатися з одного режиму тренувальної роботи на інший.

*Шейпінг.* Розроблена фахівцями радянської школи аеробіки і бодібілдінгу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, направлена на досягнення гармонійно розвинутих форм тіла в поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості. Іноді шейпінг називають ще "косметичним" видом оздоровчої гімнастики маючи на увазі засоби і методи покращення фігури. Шейпінг - це система, розроблена для того, щоб жінки ставали привабливішими. Суть системи полягає у способі тренування, спрямованому на корекцію фігури. Головним поняттям шейпінгу є уявлення про шейпінг-модель - еталон жінки, яка вміє бути естетично привабливою, жіночою, має передумови для високого рівня здоров'я, працездатності і материнства [5].

Основними засобами оздоровчих видів гімнастики вважаються вправи для загального розвитку. Це рухи, що виконуються окремими частинами тіла або всім тілом із різною амплітудою, швидкістю, ступенем м'язових зусиль й у різних напрямках. Саме вправи для загального розвитку використовуються у системі фізичної рекреації для розвитку й удосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей людини, для формування правильної постави і корекції її недоліків, для формування різноманітних життєво необхідних умінь і навичок.

*Ритмічна гімнастика* - це один із різновидів оздоровчого виду гімнастики, основою якої є різноманітні, прості за технікою виконання вправи (для загального розвитку, танцювальні, а також елементи бігу, підскоків і стрибків), які виконуються під ритмічну музику. За функціональною ознакою розрізняють: оздоровчу, лікувальну і прикладну ритмічну гімнастику [6].

Своєю чергою за віковими принципами вона поділяється на гімнастику для дітей, середнього (зрілого) і похилого віку. За спрямованістю занять розрізняють танцювальну, ігрову, атлетичну та психорегульовальну ритмічну гімнастику. Під час занять розвиваються практично всі фізичні якості: витривалість, гнучкість, сила, швидкість, координація. Доступність і емоційність ритмічної гімнастики - головна причина її популярності. Ритмічна гімнастика була впроваджена у шкільні та позашкільні заняття, стала обов'язковим елементом занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах [4].



## Висновок.

Фітнес-програми є актуальними для різного населення, оскільки здоровий спосіб життя та фізична активність є важливими для всіх людей, незалежно від віку, статі та фізичної форми. Для молодих людей фітнес-програми можуть бути спрямовані на підтримку фізичної форми та покращення м'язової маси. Для людей середнього віку фітнес-програми можуть бути спрямовані на збереження здоров'я, покращення роботи серця та кровообігу, а також на зменшення стресу. Для людей похилого віку фітнес-програми можуть бути спрямовані на підтримку рухливості та збереження м'язової сили. Описані програми допоможуть різним групам населення підтримувати своє фізичне здоров'я та покращувати якість життя.

## Література

1. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку: Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2014. № 3. С. 35–40.
2. Благій ОЛ. Лисакова НМ. Тенденції розвитку групових фітнес-програм: Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2013. №2. С. 54–58.
3. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. № 2. С. 17-21.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Олімпійська література, 2010. 248 с.
5. Синиця С. В., Шестерова Л.Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава, 2010. 244 с.
6. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

## References

1. Andrieieva O. Social-psychological determinants of health-improving activity in people of different ages, 2014. № 3. p. 35–40.
2. Blahii O.L. Lysakova N.M. Trends in development of group fitness programs, 2013. № 2. p. 54–58.
3. Dutchak M. V., Vasylenko M. M. Theoretical substantiation of the qualification characteristics of a fitness trainer: Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 2013. № 2. p. 17-21.
4. Krutsevych T.Iu., Bezverkhniaia H. V. Recreation in physical culture of different population groups: training manual. Olympic literature, 2010. 248 p.
5. Synytsia S. V., Shesterova L.Ie. Health aerobics. Sports and pedagogical improvement: training manual. Poltava, 2010. 244 p.
6. Shkola O. M. Modern fitness technologies for health and recreation purposes. Kharkiv, 2017. 217 p.

**Abstract.** At the present stage of development of Ukraine, in the conditions of active reform of the educational, sociocultural sphere, including the field of physical culture and sports, there is a need to find new effective ways and means of improving the process of physical education. The article reveals the variety of fitness programs as a modern popular specially organized form of physical



*activity of the population. The variety of fitness programs is determined by the desire to satisfy the various physical culture, sports and health interests of a wide range of population.*

**Key words:** *fitness program, different population groups, health fitness, rhythmic gymnastics, aerobics.*