

Міністерство освіти і науки України
Маріупольський державний університет
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

Методичні рекомендації

Маріуполь
2015

УДК 796.07 (052)

Автор: А.І. Ціолковська, О.О. Фролова

Рецензенти:

Вертель О.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
людини МДУ (м. Маріуполь)

Зюзь В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
людини ПДТУ (м. Маріуполь)

Сучасні фітнес-технології: методичні рекомендації / А.І. Ціолковська, О.О. Фролова – Маріуполь: Видавничий центр МДУ, 2015. – 21 с.

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету.

Протокол № _____ від “_____” _____ 2015

*Рекомендовано до друку згідно рішення науково-методичної ради
філологічного факультету Маріупольського державного університету
(Протокол № _____ від “_____” _____ 2015)*

Друкується за авторською редакцією

©Маріупольський державний університет
©А.І. Ціолковська, О.О. Фролова 2015

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. Теорія фітнес-тренування та фітнес технологій	5
2. Принципи фітнес - тренування	7
3. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості	10
4. Організація персонального тренінгу у фітнес-технології	12
ВИСНОВКИ	15
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	16
ДОДАТКИ	17

ВСТУП

Фітнес, безсумнівно, має схожість з професійним спортом (і, в першу чергу, це стосується грамотної наукової організації тренінгу), але в той же час є ряд відмінностей. Принципово відрізняються цілі фітнесу та спорту. Якщо в спорті це максимальний спортивний результат, то у фітнесі - гармонійний розвиток людини.

Метою вивчення дисципліни «Сучасні фітнес-технології» є ознайомлення студентів з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами оздоровчого фітнесу, а також озброєння їх теоретичними знаннями відносно програмування різних видів фітнес-програм, визначення особливостей впливу кожного з них на організм тих, хто займається.

У результаті студент повинен знати:

- теоретичний матеріал в обсязі програми;
- значення і місце фітнесу у системі фізичного виховання;
- структуру занять з оздоровчого фітнесу;
- характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах фітнес заняття;
- перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ;
- особливості добору музичного супроводу для проведення занять;
- методи дозування навантаження;
- методика навчання аеробним вправам на фітнес заняттях;
- вимоги до знань і умінь тренера з фітнесу.

повинен уміти:

- складати комплекси вправ для проведення занять з фітнесу та поєднувати їх у блоки та зв'язки;
- підбирати інвентар та обладнання для занять з фітнесу;
- оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість тих хто займається;
- надавати першу допомогу;
- використовувати спеціальну термінологію жестів для управління групою в процесі проведення заняття;
- володіти коректною технікою виконання вправ аеробної хореографії;
- складати фітнес-програми для занять з певними цільовими групами населення;
- проводити заняття з фітнесу.

1. *Теорія фітнес-тренування та фітнес технологій*

Слово "Fitness" буквально перекладається з англійської як «придатність» чи «відповідність». Часто в англійській мові використовується вираз "To be fit", що можна перевести як "бути у формі". У підручнику Едварда Т. Хоулі (Edward T. Howley) і Б. Дона Френкса (Ст. Don Franks) «Оздоровчий Фітнес» ("Health Fitness") можна прочитати наступне визначення різних категорій фітнесу:

«Загальний фітнес - це прагнення до оптимального якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Використовують також термін «позитивне здоров'я»».

«Фізичний фітнес - прагнення до оптимального якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості по станам тестування, малий ризик порушень здоров'я. Такий стан відомо також як хороший фізичний стан, або фізична підготовленість».

У сучасній мові слово фітнес набуло декілька значень.

По-перше, під цим терміном розуміється сукупність заходів, які забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я.

Як правило, це - тренування з обтяженнями, спрямовані на розвиток силових здібностей і збільшення м'язової маси, аеробні тренування, спрямовані на розвиток аеробних здібностей, тренування гнучкості, формування культури харчування та здорового способу життя.

Найбільш близьким до цього поняття «фітнес» буде поняття «фізична культура», або «фізкультура».

По-друге, існує фітнес як вид спорту, що з'явився відносно недавно в рамках змагального бодібілдингу.

Фітнес – технологія тлумачиться багатьма фахівцями по-різному. Як правило, позначає налагоджену схему руху клієнтів усередині фітнес-клубу, тобто хто з працівників повинен зустріти людину, якими словами, з посмішкою чи ні та кому передати. Все це робиться по ланцюжку. Впровадження фітнес-технології проводиться поступово, поетапно, шляхом кропіткої спільної роботи. Саме співпраці, а не нав'язування ідей зверху.

Для впровадження сучасної фітнес-технології необхідно:

- наявність відділу продажів;
- наявність навченого рецепції;
- наявність обладнаного кабінету фітнес-тестування:
- заняття ЕКГ спокою;
- заняття ЕКГ з навантаженням (велo або тредміл);

- аналіз композиції тіла;
- підготовлені і бажають працювати фітнес-тренери;
- обладнання залу - для кожного клубу індивідуальне.

Це основний, стандартний набір. Інші позиції визначаються індивідуально, відповідно до потреб клієнта.

Фітнес-технологія - це, струнка система практичних рекомендацій, єдина в рамках даного фітнес-клубу і забезпечує високу економічну ефективність.

Можна виділити кілька етапів впровадження фітнес-технології.

1. Етап класичного фітнесу.
2. Розширене фітнес-тестування.
3. Єдина програма здоров'я.
4. Програма "Спортологія".
5. Медифит.
6. Студія персонального тренінгу - найвищий етап.

Фітнес технологія - це звід правил і інструкцій, що забезпечує максимально ефективне функціонування фітнес-клубу як самостійної структурної одиниці.

Основна мета - об'єднати всі підрозділи клубу, скоординувати їх роботу і досягти високої економічної ефективності.

Завдання, з якими доводиться стикатися фітнес-тренеру у своїй професійній діяльності, наочно ілюструють принципову відмінність між роботою фітнес-тренера і тренера, працюючого у сфері спорту. Останньому в рамках своєї роботи доводиться вирішувати завдання по максимальному розвитку необхідних функцій та якостей, досягаючи тим самим максимальної результативності в обраному виді спорту. Фітнес-тренеру доводиться працювати над оптимальним розвитком якостей, що призводять до досягнення поставлених клієнтом цілей, з тим, щоб зберегти розумний баланс між швидкістю розвитку цих якостей і збереженням здоров'я клієнта. Крім цього вибір використовуваних у фітнесі засобів, методів і організаційних форм тренувальних занять часто диктується не тільки їх функціональною необхідністю і раціональністю.

Фітнес-тренеру доводиться брати до уваги такі фактори, як емоційна насиченість занять, відповідність організаційної форми заняття задачі мотивації клієнта і навіть такого фактора, як мода на ті чи інші напрями фітнес-тренування. Крім необхідного рівня професійних знань і навичок персонального тренера необхідно знати основи психології спілкування, знати, як мотивувати клієнта для регулярних тренувальних занять, мати достатній рівень культури поведінки і мови.

2. *Принципи фітнес - тренування*

Система фізичних тренувань, як і всяка система, повинна в першу чергу підкорятися деяким загальним принципам. Цим принципам має відповідати тренувальний процес у цілому, незалежно від використовуваних методик і програм, з тим щоб цілі і завдання, які ставляться перед займаються, були максимально реалізовані. Було б некоректним сперечатися про переваги тієї або іншої методики або тієї чи іншої тренувальної програми; ефективність тренувального процесу залежить в першу чергу від того, наскільки сумлінно виконуються принципи тренування.

1. Принцип індивідуальних відмінностей

Згідно з принципом індивідуальних відмінностей, слід розробляти тренувальні програми і використовувати тренувальні методики, погодившись з конкретними індивідуальними особливостями кожного клієнта, зумовленими значними анатомічними і фізіологічними відмінностями організму у різних людей. Йдеться про відмінності в композиції м'язових волокон, активності тих чи інших ферментів, на рівні метаболізму, ефективності функціонування нервово-м'язової, ендокринної, серцево - судинної, дихальної, травної систем організму, біомеханічних відмінностях, обумовлених анатомічними особливостями, відмінності, пов'язані зі статтю, віком і інш. Немає абсолютно правильних або неправильних тренувальних методик.

NB! Кожна програма відповідає конкретній людині, який знаходиться на конкретному рівні фізіологічного стану свого організму і буде ефективною протягом конкретного періоду часу.

2. Принцип свержкомпенсаци

Принцип свержкомпенсаци відображає таке основоположне для всіх біологічних істот явище, що забезпечує їх виживання і еволюцію, як адаптація.

В умовах, коли вплив на організм набуває стресовий характер, тобто перевищує якийсь звичайний для даного індивідуума рівень, спостерігається ефект свержкомпенсації.

Він полягає в тому, що рівень тих функцій або ресурсів, які зазнали впливу в результаті конкретної специфічної навантаження, в період відновлення після неї виходить на новий, що перевищує початковий рівень (рис. 1).

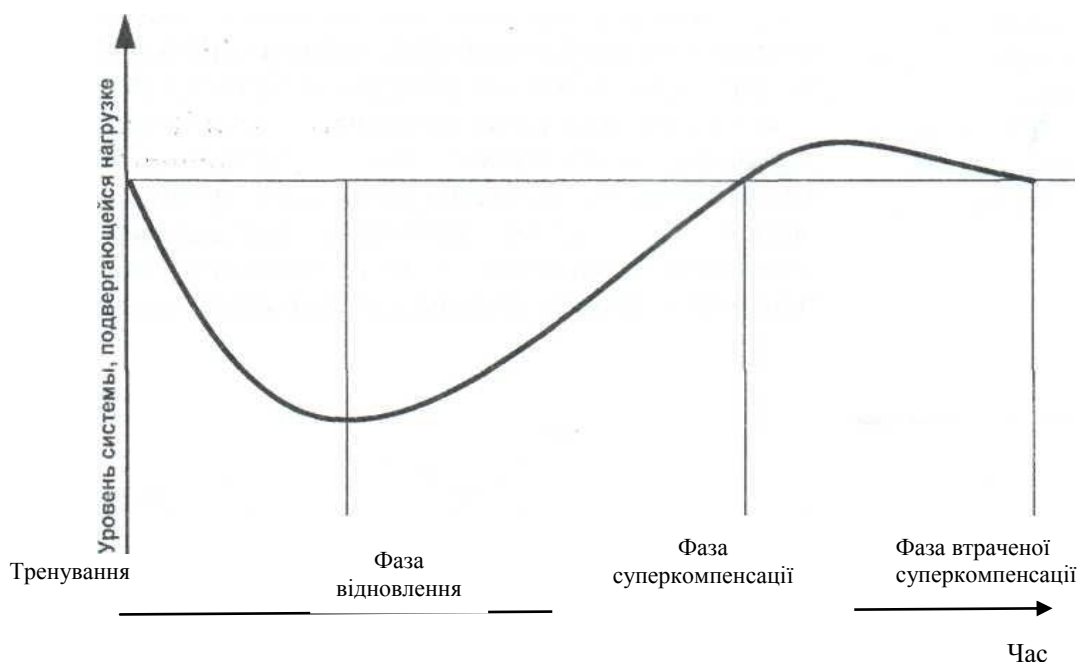


Рисунок 1. Эффект суперкомпенсации

Ті чи інші зміни, що відбуваються з організмом людини (і, як наслідок, з його зовнішнім виглядом) в результаті фітнес-тренувань, є приватним проявом механізму адаптації. Навантаження, що застосовуються в процесі тренування, є тим самим подразником, збудливим пристосувальні зміни в організмі. Найчастіше розвиток якостей, яке служило головним завданням тренується, є лише видимим проявом цілого комплексу складних і різноманітних змін, що відбулися в його організмі.

Цей принцип важливий для розуміння тренувального ефекту в цілому, а також для розрахунку величини тренувального навантаження і тривалості періоду відпочинку між окремими заняттями.

3. Принцип перевантаження

Принцип перевантаження відображає той факт, що для того, щоб мав місце ефект суперкомпенсації, необхідно, щоб вплив на організм перевищувала певний пороговий рівень. Навантаження буде стресовий не в тому випадку, коли вона велика, а в тому, коли вона досить велика, щоб запустити адаптаційний механізм і викликати явище суперкомпенсації. У практиці тренувань це виражається в необхідності постійного підвищення тренувальних навантажень. Це може досягатися зміною параметрів, що визначають обсяг і інтенсивність конкретної тренувальній навантаження, маніпулюванням комбінацій цих параметрів.

Проте, реалізуючи цей принцип на практиці, ми неминуче зіткнемося з такою ситуацією: збільшення обсягу та/або інтенсивності тренувального навантаження і відповідне йому розвиток тих чи інших здібностей чи якостей, досить активно відбувається на початку тренувального процесу, з

плином часу все більше сповільнюється і врешті-решт повністю зникає. По мірі того, як ви стаєте все більш тренуваним, рівень напруги, необхідний для запуску механізму адаптації, підходить до такої точки, в якій ваш організм просто стає не в змозі підтримувати її на такому рівні. Виходить свого роду замкнене коло, що займається входить в т. н. стан застою або плато. Подальші спроби збільшення навантажень шляхом активації вольових зусиль призведе до стану перенапруження, або перетренування.

4. Принцип специфічності

Принцип специфічності постулює, що найбільш виражені адаптаційні зміни під впливом тренування відбуваються в органах і функціональних системах, найбільшою мірою навантажуюмо при виконанні фізичного навантаження»(4). Як говориться, «тренується те, що тренуєш». Наприклад, короткочасні тренування з околоредельними і граничними навантаженнями викличуть ті адаптаційні зміни, які відповідають саме цьому характером навантаження, і будуть відрізнятися від тих, що відбуваються під впливом тривалої безперервної тренування з помірними навантаженнями. Перша з них викличе збільшення поперечного перерізу м'яза за рахунок розвитку в основному швидких м'язових волокон, вдосконалення креатинфосфокиназной, миокиназной систем енергоутворення і анаеробного гліколізу. Друга ж призведе до розвитку «повільних» м'язових волокон, меншою мірою здатних до гіпертрофії, а також вдосконалення аеробних механізмів енергозабезпечення та збільшення капіляризації.

Таким чином, приступаючи до занять з клієнтом, необхідно досить точно визначитися з характером навантаження, використання якої має вирішити ті чи інші завдання, поставлені ним. У зв'язку з цим виникає проблема, якщо клієнт хоче максимально розвинути кілька різних якостей. Взаємодія тренувальних ефектів від розрізняються за своїм характером навантажень може носити негативний характер

5. Принцип спеціалізації

Даний принцип є, по суті справи, подпринципом попереднього, розглядаючи поняття специфічності в більш вузькому сенсі. Принцип спеціалізації спирається на поняття нервово-м'язової адаптації, яка проявляється у відповідь на однакові рухи, що повторюються. Йдеться про напрацювання т.зв. техніки виконання конкретного руху і підвищення результативності за рахунок цього. Як ми знаємо, в кожному русі беруть участь кілька м'язових груп і окремих м'язів, граючи відведену їм роль (агоністи, антагоністи, синергісти, стабілізатори) і проявляючи свої силові здібності в строго певній послідовності. Оптимальний результат можливий тільки тоді, коли робота окремих м'язів або м'язових груп буде

скоординована в просторово-часових і динаміко-часових відносинах. Така взаємодія беруть участь в рухах м'язів називається координацією міжм'язової

6. Принцип оборотності

Принцип оборотності заснований на явищі, коли припинення тренувальних занять призводить до т. зв. детренованності, тобто поступової втрати придбаних в результаті тренувань якостей і функцій. Відбувається, по суті справи, адаптація організму до нових (зниженим) вимогам.

7. Принцип циклічності

Реалізація принципу циклічності на практиці - це періодизацію тренувального процесу. Періодизація - наріжний камінь теорії і практики будь-якої спортивної підготовки та оздоровчої практики. Застосування у плануванні періодизації тренувального процесу - єдиний шлях забезпечення досить тривалого зростання спортивних результатів за умови зведення до мінімуму можливості перевтоми або перетренування.

Фізичні вправи, що застосовуються у фітнес-тренування, в основному запозичені із спортивної практики (виняток становлять вправи для розвитку гнучкості, частково запозичені з такої системи оздоровлення і вдосконалення людини, як йога). Внаслідок цього вони поділяються згідно з класифікацією, що використовується в спорті.

Вправи можуть підрозділятися:

- за переважним механізмом енергозабезпечення («аеробна» і «анаеробна» тренування);
- по спрямованості на розвиток тих або інших якостей і функцій (силоватренування, тренування витривалості, тренування гнучкості);
- за характером виконання (безперервна, інтервальна).

3. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості

Фітнес-технології - це, насамперед, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових способів, заходів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який 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

Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх витoki і сучасний зміст, слід зазначити, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка,

розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все саме цінне, що напрацьоване за багато років до оздоровчої фізичної культури (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології та ін), модернізує і на цій основі створює фітнес-технології, опис яких зустрічається як у наукових дослідженнях, методичних розробках, освітніх програмах, так і в різних видах фізичної культури, де вони з успіхом застосовуються (рис. 2).

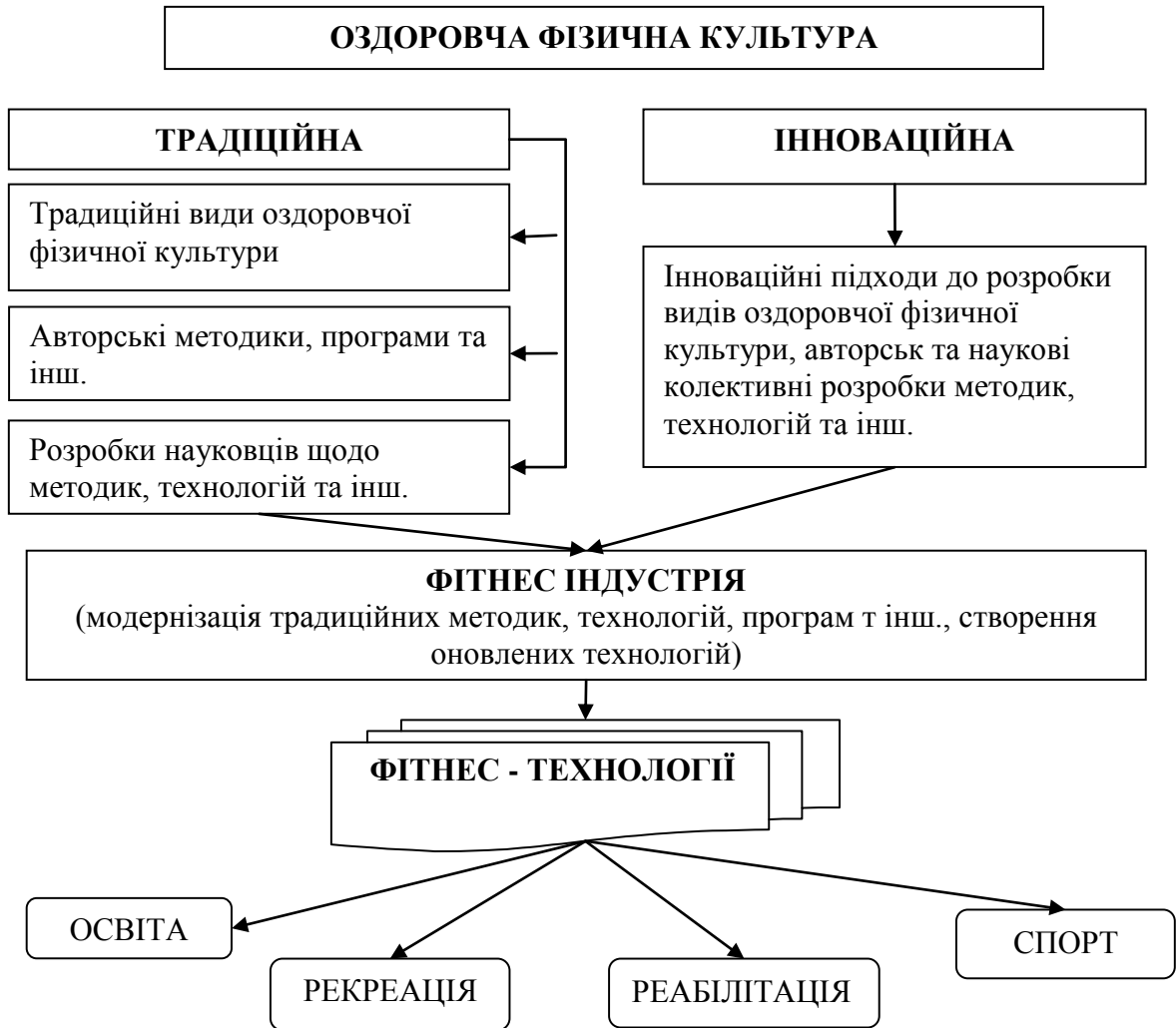


Рисунок 2. Алгоритм створення фітнес-технологій

Так як в основі ідеології фітнесу та його цілепокладання лежить пріоритет здоров'я людини, то створювані фітнес-технології мають переважно оздоровчу спрямованість.

Умовою для грамотної розробки фітнес-технологій, досягнення їх ефективності та комплексності оздоровчої спрямованості (підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я) є єдині вимоги до її складання. До них відносяться:

- конкретно поставлені мета і завдання;

- науково-обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, які мають оздоровчу цінність та раціонально збалансовані по спрямованості, потужності і об'єму у відповідності з індивідуальними можливостями;
- підбір занять залежних від пріоритетної спрямованості занять (оздоровчі, профілактично-корегуючі, розвиваючі та інші);
- комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили та гнучкості;
- забезпечення регулярного і єдиного тренерсько-лікарського контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових здібностей, регуляцією психоемоційного стану (Додаток 1).

4. *Організація персонального тренінгу у фітнес-технології*

Організація персональних тренувань вимагає певних підходів і виконання їх поетапно.

Збір інформації про нового клієнта складається з чотирьох компонентів:

1. Анкетування.
2. Інтерв'ю.
3. Соматоскопія і антропометричні вимірювання.
4. Тестування функціонального стану.

Збір інформації про клієнта - необхідний захід в практиці роботи персонального фітнес-тренера. Результатом його проведення буде отримання достатньої кількості інформації для складання індивідуальної тренувальної програми вашому клієнту. Отримана інформація і, головне, її аналіз і інтерпретація забезпечать ефективність тренувального процесу, його травмобезопасність, виключать стан перенапруги і перетренованості в процесі занять.

Анкетування. Отримані данні в результаті заповнення анкети стану здоров'я, допомагають виявити людей, для яких фітнес-тренінг може бути неприйнятним чи припустим з певними обмеженнями. Вивчивши відповіді на поставлені в анкеті запитання, ви можете порекомендувати (чи навіть наполягти) на попередньої консультації з лікарем і отриманні від нього допуску до занять.

Існує досить велика кількість різновидів анкет стану здоров'я. У Додатку 2 наведена одна з можливих форм.

Інтерв'ю з клієнтом ставить своєю метою визначення завдань, які збирається вирішити клієнт з вашою допомогою, а також отримання

додаткової інформації про спосіб життя клієнта, рівень його знань з питань харчування і тренування, мотивації до занять та інших питаннях. Існують різного роду анкети для отримання цієї інформації. Проте краще, щоб інтерв'ю проходило у вигляді неформальної бесіди, під час якої ви зможете не тільки ближче познайомитися з клієнтом, але і закріпити те позитивне враження, яке, як ми сподіваємося, вам вдалося справити на нього при першому знайомстві. Ви будете мати можливість справити враження на клієнта зацікавленого, небайдужого спеціаліста, професіонала у своїй області.

Соматоскопія і антропометричні вимірювання. Антропометрія (від грец. - людина, метрео - вимірюю) - це метод вивчення людини, заснований на вимірюванні морфологічних і функціональних ознак її тіла. Разом з антропометриєю (соматометриєю) зазвичай поєднується соматоскопія - огляд тіла, при якому фіксуються ознаки, що не піддаються вимірюванню.

У практиці фітнесу антропометричним методом вимірюють деякі обхватні розміри, що характеризують ступінь розвитку мускулатури, змісту жирового компонента, їх локалізацію та компоненти маси тіла, найчастіше м'язової і жирової тканини.

Такі вимірювання надзвичайно важливі для аналізу зміни м'язової системи і жирової тканини в динаміці. По-перше, це дасть вам інформацію для програмування тренувань клієнта. По-друге, позитивні зміни, що відбулися з клієнтом в процесі ваших спільних з ним занять і об'єктивно зафіксовані, служать потужним мотиваційним фактором, що підтримує інтерес клієнта до регулярних тренувань.

Соматоскопія. Зовнішній огляд починають з оцінки постави. Постава - це звична поза людини, манера триматися стоячи або сидячи. Крім цього піддаються оцінці форма ніг і стопи.

Погана постава надмірним тягарем лягає на кістки, суглоби, м'язи, сухожилля і зв'язки. Хоча до початку виконання активної програми вправ ваш клієнт міг ніколи не відчувати ніякого серйозного дискомфорту, підвищені напруги, що з'явилися результатом неправильної постави, можуть призвести до травм, варто лише пред'явити своєму тілу додаткові вимоги. Тому дуже важливо визначити будь-які значні дефекти постави, які можуть бути причиною підвищеного травматизму. Радимо також уникати будь-яких видів тренувань з великими навантаженнями, які особливо небезпечні для людей з такими вадами.

Деякі поради наведені у Додатку 3.

Визначення обхватних розмірів тіла. Обхватні розміри тіла людини, або периметри, вимірюють міліметровою стрічкою. При вимірах потрібно

стежити за тим, щоб стрічка лежала в горизонтальній площині, і нульове ділення перебувало спереду. Щоб стрічка щільно прилягала до вимірюваного ділянки тіла, не здавлювали м'яких тканин і не зміщувала шкіри (після її зняття на тілі не повинно залишатися сліду), рекомендується попередньо кілька натягнути стрічку, а потім трохи відпустити її.

Обхват (окружність) грудей у спокійному стані вимірюється міліметровою стрічкою, яка накладається так, що ззаду вона проходить під нижнім кутом лопаток, збоку - між тулубом і руками, спереду закриває нижні сегменти навколососкових гуртків (у жінок це вимірювання проводити не обов'язково).

Обхват талії вимірюється в горизонтальній площині в найбільш вузькому місці талії. Однак «найбільш вузьке місце талії» на практиці виявляється «найбільш широким». Тому розумніше вимірювати окружність талії у прив'язці до одного місця постійного, а саме в горизонтальній площині на рівні пупка.

Обхват плеча (в спокійному стані) вимірюється в горизонтальній площині в місці найбільшого розвитку двоголового м'яза плеча при вільно опущеній руці.

Обхват плеча (в напруженому стані) вимірюється так само, але при скорочених м'язах передньої поверхні плеча.

Обхват передпліччя вимірюється в горизонтальній площині в місці найбільшого розвитку м'язів передпліччя при вільно опущеній руці.

Обхват тазу вимірюється в горизонтальній площині в місці найбільшого розвитку сідничного м'яза.

Обхват стегна - стрічка накладається під сідничною складкою і замикається на зовнішній поверхні стегна.

Обхват гомілки - стрічка накладається горизонтально в місці найбільшого розвитку триголовий м'язи гомілки.

Зважування проводять за допомогою як медичних, так і побутових підлогових ваг. Слід врахувати, що дешеві підлогові ваги, в яких зусилля з платформи механічно передається на стрілку, дуже неточні. При відсутності медичних важільних терезів можна користуватися якісними електронними вагами з цифровою індикацією, що стоять на рівному твердому підлозі.

ВИСНОВКИ

Фізичний фітнес являє собою досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості. Спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та направлений на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач.

Признано вважати, що основними задачами цього процесу є: забезпечення базового та професіонального рівня фізичної дієздатності, відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану, відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей, досягнення максимального результату рухової діяльності формування, зміцнення та збереження здоров'я.

У кожному виді фізичної культури (фізкультурній освіті, фізкультурній рекреації, фізкультурній реабілітації, спорті) реалізуються у різній мірі всі ці задачі, однак пріоритетною є лише одна, і саме відповідно до неї і класифікується цей вид.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. У даному контексті поняття «технологія» включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість, а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні. Індивідуально орієнтовані фітнес-програми для мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів, можливість проведення індивідуальних занять та інш.

Таким чином, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Базова

1. Білецька В. В. Особливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання школярів / В. В. Білецька, В. П. Семененко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 597.

2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - С. 320-354.

3.Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.

4.Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.

5.Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. - К.: Олімпійська література, 2010.-248 с

6.Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

Допоміжна

1.Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.

2.Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.

3.Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №6. – С. 3-5.

4. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. - 2nd ed. - Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. - XIV, 192 p.

5. Darst, P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6th ed. - San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. - XIV, 560 p.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Структурно-логічна схема розробки фітнес-технології



АНКЕТА ОЦІНКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я



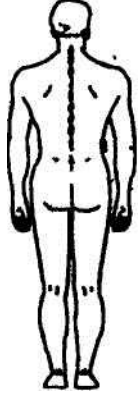

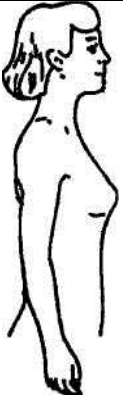

П.І.П

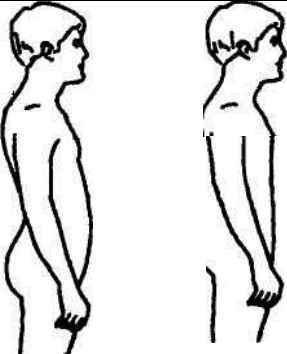




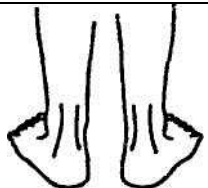
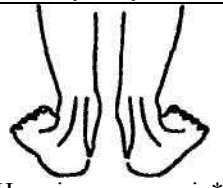


Дата народження	Контактні телефони	
	ДА	НІ
1. Чи користуєтеся ви в даний час послугами лікаря, мануального терапевта або іншого фахівця? Якщо так, то з якої причини?		
2. Чи були у вас коли-небудь чи маєте зараз: <ul style="list-style-type: none"> – Проблеми з серцем? – Підвищений тиск? – Високий вміст холестерину в крові? – Респіраторні захворювання? – Діабет? – Нещодавно перенесена операція (за останні 3 місяці)? – Серйозні захворювання або травми (за останні 3 місяці)? – Госпіталізація (за останні 3 місяці)? – Які-небудь незвичні болі або відчуття дискомфорту в суглобах? 		
3. Відзначте у відповідному квадраті, якщо ви відчули якийсь з перерахованих симптомів: <ul style="list-style-type: none"> – Біль або дискомфорт в області грудей – Незвична задишка – Запаморочення – Утруднене дихання з болем або без – Гомілковостопні суглоби опухлі – Помітно виражена пульсація серця – Кульгавість 		
4. Приймаєте які-небудь ліки, яке може надати негативний вплив на ваше здоров'я під час занять?(Якщо ви не впевнені, запитайте свого лікаря.)		
5. Курите ви, якщо так, то скільки?		
6. Чи займалися ви коли-небудь спортом, якщо так, то яким і коли? Великою була перерва.		
7. Чи займаєтеся ви якими-небудь видами рухової активності даний час? Якщо так, то якими?		
8. Ваш спосіб життя («Сидячий», рухливий, пов'язаний з фізичним або розумовою працею)? Часті стреси?		
9. Перебуваєте ви на дієті?		
10. Чи відчували ви останнім часом коливання ваги?Якщо так, то з якої причини?		
11. Який характер вашого харчування?		
12. Чи використовуєте якісь харчові добавки?		
13. Скільки годин на добу (в середньому) ви спите?		



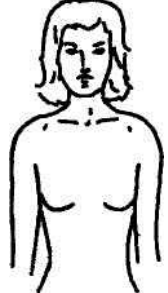
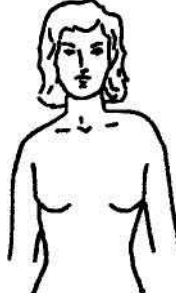
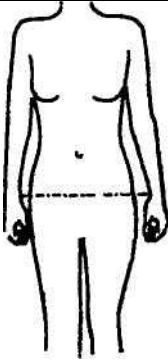
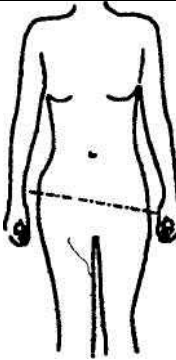
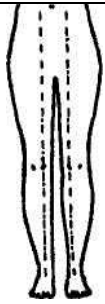
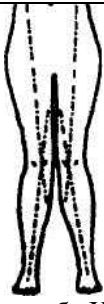
Дата _____ Підпис _____

ПОРАДИ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ДЕФЕКТІВ ПОСТАВИ

1. Одяг повинен бути мінімальним, наприклад купальний костюм.
2. Під час проведення тесту треба розслабитись і приймати своє звичне положення.
3. Потрібно пояснити своєму клієнтові, що необхідно виглядати так, як ніби він один і дуже втомився.

ЧАСТИНА ТІЛА	НОРМА	ПОРУШЕННЯ	СПОСІБ ВИПРАВЛЕННЯ
Голова		 Підборіддя витягнуто вперед	Таке положення голови зазвичай компенсує сутулі плечі. Виправлення сутулості допоможе скорегувати положення голови
Спина		 Сколіоз (викривлення хребта)	Коментар. Діагноз відомий як сколіоз. Невеликі викривлення хребта зазвичай не створюють жодних проблем при заняттях фізичними вправами. У випадку явно вираженого викривлення зверніться до лікаря.
Верхня частина спини		 Сутулі плечі	

Нижня частина спини		 <p>Вигнута спина (S-подібна) Плоска спина</p>	Для усунення S-образності спини розтяжка м'язів стегна, попереку, задньої поверхні стегон; зміцнення м'язів живота. Плоска спина вимагає звернення до лікаря
Живіт		 <p>Опуклий живіт</p>	Розтяжка м'язів попереку; зміцнення м'язів живота
Коліна		 <p>Занадто увігнуті коліна</p>	Розтяжка передніх м'язів стегна, якщо має місце сильне перегинання колінних суглобів, порадьтеся з лікарем, перед тим як зайнятися бігом або аеробікою
Стопи		 <p>Надмірна пронація*</p>	<p>У людей, які страждають пронація, часто з'являється і плоскостопість.</p> <p>Багато людей, які отримали індивідуально підібрані коригувальні прокладки для носіння всередині взуття, змогли брати активну участь у регулярних інтенсивних тренуваннях без яких-небудь помітних проблем.</p> <p>Корисним буде також зміцнення м'язів з внутрішньої сторони стопи.</p>
		 <p>Високий звід стопи</p>	<p>В нормальній стопі великий палець довший другого.</p> <p>Стопа Мортон - досить поширена спадкова</p>

	<p>Коментар. Якщо ви збираєтеся займатися інтенсивними вправами, в ході виконання яких ступні вдаряються об землю, порадьтеся з лікарем</p>	  <p>Стопа Мортонa</p>	<p>особливість, коли другий палець довший великого.</p> <p>В цьому випадку спостерігається переміщення надмірного навантаження на внутрішній край стопи. Через якийсь період часу, особливо у фізично активних людей, це призводить до расплющиванию зводу стопи.</p> <p>Кваліфікований професіонал може підібрати для вас спеціальні устілки-супінатори, які допоможуть змитити навантаження з внутрішнього краю стопи</p>
Плечі		 <p>"Плече опущене"</p>	<p>Причиною цього може бути носіння важкого рюкзака або сумки на одному плечі. Надіньте лямки рюкзака на обидва плеча або носіть сумку по черзі то на одному, то на іншому плечі. Якщо стегна і коліна у вас теж мають такий недолік, необхідно обстеження у фахівця-медика</p>
Стегна		 <p>"Косий таз "</p>	<p>Якщо плечі і коліна у вас теж мають такий недолік, необхідно обстеження у фахівця-медика</p>
Ноги		 <p>Криві ноги або Х-образні</p>	<p>Коментар. Якщо ви збираєтеся займатися активними вправами, при яких доведеться бити ногами об землю, зверніться за порадою до лікаря</p>
<p>NB! Повертайтеся до оцінки постави через кожні два місяці і пам'ятайте, що формують її м'язи щодня працюють протягом багатьох годин. Якщо постійно стежити за своєю поставою, то можна навчитися свідомо її коригувати, що згодом увійде в звичку.</p>			