

УДК 796

DOI 10.18372/2786-5487.1.15881

Школа Олена Миколаївна 

кандидат педагогічних наук, доцент,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

Радченко Денис Олександрович

студент 1 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ

***Анотація.** В статті розглядається основні принципи для побудови фітнес-занять, щоб вони допомагали зміцнити здоров'я, розвинути фізичні якості та підвищили емоційний рівень людині.*

***Ключові слова:** фітнес, тренер, принцип, здоров'я.*

***Annotation.** The article deals with the basic principles for building fitness classes so that they help to strengthen health, develop physical qualities and increased the emotional level of man.*

***Key words:** fitness, coach, principle, health.*

Проблема фізичної реабілітації та здоров'я збережувальних технологій є надзвичайно актуальна в сучасному світі. Адже суспільство характеризується прогресивним зниженням стану здоров'я українців і зростанням кількості тих осіб, які потребують реабілітації, тобто відновлення втраченого здоров'я [1]. Саме тому не менш важливим є питання якісної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, здатних володіти фаховими знаннями, вміннями та навичками, готових до постійного професійного зростання, соціальної та професійної мобільності, ефективної роботи за фахом на рівні світових стандартів і творчо підходити до вирішення неординарних питань, тобто компетентних фахівців, які глибоко розуміють і знають свою роль у суспільстві, вміють творчо використовувати набуті знання на практиці.

Майбутні фітнес-тренери можуть навчитися запобігати погіршення самопочуття у людей, проводити фітнес-заняття та покращувати не тільки самопочуття, а й зовнішній вигляд.

У сучасних умовах досить актуальною є проблема здоров'язбереження людини. Тому в освітньому середовищі мають створюватися такі умови, що сприяють формуванню і розвитку креативної особистості здатної протистояти негативним факторам, що негативно впливають на стан здоров'я [2; 3].

Фітнес-тренування займає чільне місце у суспільстві і використовується у соціальній та професійній роботі в якості оздоровчого засобу з метою комплексного відновлення фізичного здоров'я та працездатності. Основною формою її застосування є фізичні вправи і природні фактори. Спеціально підібрані вправи здатні відновлювати оптимальну рухливість та врівноваженість нервових процесів, що покращує регулюючі властивості, активізує діяльність ендокринних залоз і стимулює вегетативні функції та обмін речовин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Тонізуючий вплив вправ фітнесу тим більший, чим більше м'язів втягується у рухову діяльність і чим вище м'язове зусилля.

Фітнесом можуть займатися й хворі з травмами і деформаціями опорно-рухового апарату, серцево-судинними, неврологічними і психічними захворюваннями; набутими і

вродженими дефектами; після хірургічних втручань; інфекційними і хронічними захворюваннями і, загалом, ті особи, які потребують поступової адаптації до фізичних і психічних навантажень професійного і побутового характеру, праці з меншим обсягом навантажень чи перекваліфікації, розвитку навичок самообслуговування, вироблення постійної компенсації у разі незворотних замін.

Використання комплексу фітнес-вправ у тому чи іншому вигляді починається після того, як тренер побачить фізичну підготовленість свого вихованця або медичний діагноз. Можуть проводитися комплекси за індивідуальною та груповою програмами.

Головними завданнями фітнес-занять з різним контингентом є:

- функціональне відновлення;
- пристосування до повсякденного життя і праці;
- залучення до навчання або праці;
- медичний нагляд за реабілітованими.

Фітнес буде ефективним при дотриманні основних принципів:

1. Ранній початок фітнес-занять. Цей принцип сприятиме швидшому відновленню функцій організму, попередженню ускладнень.

2. Безперервність фітнес-занять. Цей принцип лежить в основі ефективності занять з фітнесу, тому що тільки безперервність та поетапна черговість фітнес-вправ є запорукою скорочення часу на оздоровлення організму та постійній гарній формі.

3. Комплексність фітнес-занять. Під керівництвом фітнес-тренера, заняття проводяться із залученням інших спеціалістів – лікарів, соціологів, психологів, педагогів, юристів та ін.

4. Індивідуальність фітнес-занять. Фітнес-програми складаються індивідуально для кожної людини і залежать від загального її стану, вихідного рівня фізичного та функціонального станів, віку, статі, професії тощо.

5. Необхідність фітнесу. Добрий приклад оточуючих запалює і надає впевненості у свої сили і швидше одужання.

6. Повернення до активної праці. Це досягнення основної мети фітнесу, що робить людину матеріально незалежною, морально задоволеною, психічно стійкою, активним учасником громадського життя.

Таким чином, всі ці принципи важливі при складанні фітнес-комплексів для занять. Вони будуть слугувати для мотивації до занять та здоров'язбереження людини.

Список використаних джерел

1. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: *навч.-метод. посіб.* Харків: ФОП Бровін О. В., 2017, 218 с.

2. Школа О.М., Жамардій В.О., Фоменко О.В. Формування професійного іміджу майбутніх фахівців із фітнесу за допомогою проектних технологій. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 18-19 березня 2020 р.)*; гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. С. 318-322.

3. Zhamardiy V., Shkola, O., Bezpaliy S., Kalynovskyi B., Vasylenko O., Ivanochko I., Prontenko K. Tecnologías modernas de fitness en la educación física de los estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2019. pp. 1-7.