

Гончарова Наталья Валерьевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный

социально-педагогический университет»

г. Волгоград, Волгоградская область

СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

***Аннотация:** в данной статье раскрываются принципы создания тренировочных программ. Представлена классификация и структурные компоненты тренировочных программ. Выявлены основные факторы, способствующие эффективной реализации исследуемых программ в современных условиях.*

***Ключевые слова:** фитнес-аэробика, тренировочная программа, оздоровительный фитнес, спортивно-ориентируемый фитнес.*

Принципы создания рабочих программ по фитнес-аэробике во многом сходны с принципами теории и методики тренировки отечественной системы физического воспитания, для которой характерны:

- индивидуализация занятий, выражающаяся в реализации потребностей занимающегося с учетом его особенностей;
- чёткое планирование работы с акцентом на общее состояние и последовательность решения задач физического совершенствования;
- регламентация нагрузок и адекватность их применения;
- строгое дозирование нагрузок и последовательное их увеличение;
- сочетание результативности занятий с их безопасностью.

Частота занятий зависит от конкретных задач подготовки и возможностей занимающегося. Поэтому данный показатель колеблется в широких пределах: от разовых в неделю до ежедневных, но с четким чередованием работы и отдыха.

Фитнес-программы как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных занятий, могут иметь как

оздоровительно-кондиционную направленность (снижение риска развития заболевания, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.

В первом случае фитнес-программы ориентированы на цели оздоровительного фитнеса, во втором – спортивно-ориентированного.

Классификация фитнес-программ основывается:

а) на одном виде двигательной активности (например: аэробика, оздоровительный бег, плавание и т. п.);

б) на сочетании нескольких видов двигательной активности (например: аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег и т. п.);

в) на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например: аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и т. п.).

Кроме того, выделяют интегративные, обобщенные фитнес-программы, ориентированные на специальные группы населения: для детей, для пожилых людей, для лиц с высоким риском заболеваний или имеющих заболевания.

Такое многообразие фитнес-программ определяется стремлением удовлетворить различные физкультурно-спортивные и оздоровительные интересы широких слоев населения. В связи с этим количество создаваемых фитнес-программ практически не ограничено.

Однако, многообразие фитнес-программ не означает произвольность их построения. Использование различных видов двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания.

Какой бы оригинальной ни была та или иная фитнес-программа, в ее *структуре выделяют ряд компонентов*, которые могут варьироваться в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся и других факторов: разминка; аэробная часть; силовая часть; компонент развития гибкости (стретчинг); заключительная (восстановительная) часть.

Многолетний опыт разработки разнообразных фитнес-программ позволяет определить *основные факторы, способствующие их эффективной реализации в современных условиях:*

1) фитнес-программа должна способствовать формированию у занимающихся осознанного отношения к участию в ней;

2) комплексы упражнений должны составляться для определенных групп населения, учитывать их подготовленность и быть доступными;

3) составляя фитнес-программу занятий, необходимо исходить из конкретных целей, которые перед ними ставятся: активный отдых, повышение уровня физической подготовленности, снижение массы тела, профилактика какого-либо заболевания и т. д.;

4) фитнес-программа должна быть нацелена на получение удовольствия от занятий. На первый план выносятся потребности, мотивы и интересы самих занимающихся. При разработке программы следует предлагать востребованные фитнес-аудиторией услуги;

5) фитнес-программой должна быть предусмотрена оценка состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Причем тестирование должно быть систематическим, комплексным, проводиться через определенные промежутки времени, так как это способствует поддержанию интереса занимающихся к программе;

6) фитнес-программа должна способствовать общению занимающихся друг с другом на фоне положительных эмоций в процессе выполнения упражнений;

7) прежде чем начать осуществление фитнес-программы, необходимо создать безопасные условия для занимающихся;

8) фитнес-программы должны регулярно обновляться.

Создание новых фитнес-программ определяется рядом факторов: результатами научных исследований проблем двигательной активности; появлением нового спортивного инвентаря и оборудования (степ-платформы, фитболы и др.); инициативой и творческим поиском профессионалов фитнеса.

Создание новых фитнес-программ зачастую сопровождается продуманной маркетинговой политикой и связано не только с опубликованием методических пособий и рекомендаций, но и с широкой рекламой используемого инвентаря, оборудования, изданием аудио и видеопроодукции, а также проведением образовательных семинаров и курсов по соответствующей подготовке инструкторов оздоровительного фитнеса.

Список литературы

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Слуцкер О.С. Программа для обучающихся 8–11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики / О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев. – М.: 2011. – 133 с.
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Под. ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
5. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки. – М., 2009. – 67 с.
6. Современные особенности фитнеса программ оздоровительного фитнеса для женщин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studbooks.net/729116/turizm/osobennosti_fizkulturno_ozdorovitelnyh_zanyatiy_zhenschinami_zrelogo_vo_zrasta (дата обращения: 05.07.2017).