

# ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС – ТЕНДЕНЦИЙ

Герасимова Ю. Е.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы

gerasu@mail.ru

**Аннотация.** В фитнес-индустрии в последние годы появилась практика организации занятий для различных групп населения в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, наличия травм, координационной подготовленности (ONLY MAN, занятия для начинающих, занятия для подготовленных и т. д.). Очевидно, что современные оздоровительные программы фитнеса требуют дальнейшей индивидуализации нагрузки, однако проблема обоснования целесообразности использования фитнес услуги «персональный тренер» остается актуальной.

**Abstract.** In recent years the fitness industry has seen a growth of practice of organization of classes for different groups of the population according to sex, age, health status, history of injuries, coordination preparedness (ONLY MAN, classes for beginners, classes for more experienced, etc.). It is obvious that modern Wellness fitness program require further identification of the load, however, the problem of substantiation of expediency of use of the fitness service “personal coach” is still valid.

**Введение.** Со второй половины XX века во всем мире особую популярность приобрели фитнес-клубы, как структура реализации оздоровительных систем упражнений для формирования хорошей физической формы человека (Е. В. Антипова, Т. С. Лисицкая, Д. Г. Калашников). Проблема современности – высокий показатель смертности из-за заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также проблем с обменными процессами и лишним весом. Причиной данных заболеваний является малоподвижный образ жизни. Эффективный способ решения данной проблемы – регулярные занятия физическими упражнениями (А. Н. Разумов). Используя средства фитнеса в процессе подбора наиболее эффективных упражнений для решения задач оздоровления, укрепления функциональных систем и коррекции фигуры, возможно воздействие на организм в целом и локально в связи с индивидуальными особенностями и потребностями занимающихся. Наиболее целесообразной формой организации занятий является персональная тренировка. В фитнес-индустрии в последние годы появилась практика организации занятий для различных групп населения в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, наличия травм, координационной подготовленности (ONLY MAN, занятия для начинающих, занятия для подготовленных и т. д.). Очевидно, что современные оздоровительные программы фитнеса требуют дальнейшей индивидуализации нагрузки, однако проблема обоснования целесообразности использования фитнес услуги «персональный тренер» остается актуальной.

**Цель.** Формирование и укрепление здоровья населения посредством персональной оздоровительной тренировки.

**Задачи исследования.** 1. Изучить по данным научно-методической и специальной литературы особенности современной методики персональной тренировки.

2. Обосновать целесообразность применения индивидуального подхода при построении фитнес-тренировки.

Задачи, с которыми приходится сталкиваться фитнес-тренеру и тренеру по виду спорта в своей профессиональной деятельности родственны, однако есть принципиальные различия. Последнему в рамках своей работы приходится решать задачи по достижению максимальной результативности в избранном виде спорта, в то время как фитнес-тренер работает над оптимальным развитием физических качеств, приводящих к достижению поставленных клиентом целей, а также сохранить разумное соотношение между скоростью развития этих качеств и сохранением, укреплением здоровья клиента. Кроме этого количество используемых в фитнесе средств, методов и организационных форм тренировочных занятий намного шире, чем в спортивной тренировке. На данный момент в мире насчитывается около 15 тысяч направлений фитнеса. А выбор средств воздействия на организм занимающегося зачастую диктуется не только функциональной необходимостью и рациональностью упражнений. Фитнес-тренеру приходится принимать во внимание такие факторы, как эмоциональная насыщенность занятий, соответствие организационной формы занятия задаче мотивации клиента и даже такого фактора, как мода на те или иные направления фитнес-тренировки.

Система физических тренировок, как и всякая система, должна в первую очередь подчиняться общим принципам (В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников). С целью максимальной реализации поставленных перед фитнес-тренером задач тренировочный процесс, независимо от используемых методик и программ, должен соответствовать этим принципам.

Принцип индивидуальных различий указывает на необходимость индивидуализации оздоровительных программ: «Нет абсолютно правильных или неправильных тренировочных методик. Каждая программа соответствует конкретному человеку, который находится на конкретном уровне физиологического состояния своего организма и будет эффективной в течение конкретного периода времени» (В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников «Теория фитнес-тренировки»).

Принцип сверхкомпенсации, характеризующий адекватность нагрузок, применяемых в процессе тренировки, является основополагающим явлением, обеспечивающим тренировочный эффект. Так, построение системы занятий в зависимости от соотношения величины нагрузки и прироста тренируемой функции тесно связано с запуском адаптационных механизмов в организме («эффект суперкомпенсации»).

Третий принцип – принцип сверхтренировки отражает тот факт, что для того, чтобы имел место эффект суперкомпенсации, необходимо, чтобы воздействие на организм превышало определенный пороговый уровень. Нагрузка будет являться стрессовой не в том случае, когда она велика, а в том, когда она ДОСТАТОЧНО велика, чтобы запустить адаптационный механизм и вызвать явление суперкомпенсации. Данный принцип реализуется на практике посредством постоянного повышения тренировочных нагрузок. Что может достигаться изменением объема и интенсивности нагрузки.

Принцип специфичности постулирует, что «наиболее выраженные адаптационные изменения под влиянием тренировки происходят в органах и функцио-

нальных системах, в наибольшей степени нагружаемых при выполнении физической нагрузки» (Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун).

Принцип обратимости основан на явлении, когда прекращение занятий приводит к постепенной утрате приобретенных в результате тренировок качеств и функций. Длительное применение тренировочных нагрузок одного типа в определенный момент уже не обеспечивает прироста результатов. Дальнейшее развитие тренированности возможно в этом случае лишь путем смены характера тренирующего стимула, при котором развитие адаптации происходит по другому направлению за счет развития иных функций и качеств [2]. Реализация принципа цикличности на практике – это периодизация тренировочного процесса (макро-, мезо- и микроциклы).

**Результаты.** Таким образом, следуя принципу индивидуальных различий, целесообразно разрабатывать тренировочные программы и использовать тренировочные методики, руководствуясь конкретными индивидуальными особенностями каждого клиента, обусловленными значительными анатомическими и физиологическими различиями организма: различия в строении мышечных волокон, активность ферментов, уровень метаболизма, эффективность функционирования нервно-мышечной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем организма, биомеханические различия, обусловленные анатомическими особенностями, различия, связанные с полом, возрастом и т. д. Задача персонального тренера состоит в обеспечении высокого уровня нагрузок, но без превышения его пороговой величины, т. е. когда нагрузка повлечет снижение тренировочного эффекта, замедлит скорость восстановительных процессов, приведет к возникновению опасности перенапряжения и срыва адаптационных механизмов конкретного организма.

**Выводы.** Желание скорректировать внешний вид своей фигуры – это то, что приводит в фитнес-центр или спортивный зал большинство посетителей – потенциальных потребителей фитнес-услуги «персональный тренер». Коррекция объемов тела путем изменения соотношения мышечной и жировой ткани составляет львиную долю всей деятельности персонального фитнес-тренера.

**Практические рекомендации.** При построении оздоровительной программы тренировки персональному тренеру следует учитывать индивидуальные особенности занимающегося и руководствоваться принципами системы физической тренировки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицкая, Т. С. Аэробика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики, 2002. – Т.1: Теория и методика. – 232 с.
2. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ.культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова – М.: СпортАкадем-Пресс, 2002. – 260 с.