

УДК 796.011.3-053.6

РОЗРОБКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Потужний О.В., Постернак І.В.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається. Рациональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності. На підставі аналізу літератури, сучасних науково-методичних знань і результатів практичного досвіду представлений аналіз закономірностей, що визначають формування фітнес-технологій. Виявлені наявні класифікації фітнес-програм, розкрито їх зміст. Показані напрямки, що визначають процес створення нових фітнес-технологій.

Ключові слова: фітнес-технології, фізичне виховання, молодь, реабілітація, класифікація фітнес-технологій.

Постановка проблеми. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, що інтенсивно розвиваються. При цьому під фізкультурно-оздоровчою технологією розуміють не тільки сам процес використання засобів фізичного виховання з метою оздоровлення, але й наукову дисципліну, котра розроб-

ляє і вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), створених на базі фізкультурно-спортивних організацій.

Однак у сучасній навчально-методичній літературі питання змісту фітнес-програм висвітлено недостатньо.

Мета дослідження – проаналізувати та систематизувати дані науково-методичної літератури та зарубіжного досвіду з проблем розробки сучасних фітнес-технологій.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та світової мережі Інтернет; синтез та узагальнення світового досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Фітнес-програми, передусім, мають оздоровчий (Health related fitness), а тоді вже – спортивно орієнтований (Performance related or skill fitness) або руховий характер.

Фітнес-програми можуть бути класифіковані на програми, які ґрунтуються на: а) одному виді рухової активності, наприклад, аеробіці, оздоровчому бігу, плаванні тощо; б) поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіки та бодібілдингу; аеробіки та стретчингу, оздоровчого плавання та силової підготовки тощо); в) поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних чинників здорового способу життя, наприклад, аеробіки та загартування; бодібілдингу та масажу; оздоровчому плаванні та SPA тощо [1, с. 27; 2, с. 49; 4, с. 178].

У свою чергу, фітнес-програми, основані на одному виді рухової активності, можуть бути поділені на програми, в основу котрих покладено:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- засоби психоемоційної регуляції.

Окрім того, можна відмітити інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення. Ці програми включають певні частини названих програм:

- програми для дітей;
- програми для літніх людей;
- програми для вагітних;
- програми для осіб з високим ризиком захворювань або таких, які мають захворювання;
- програми для корекції маси тіла.

Така різноманітність фітнес-програм визначається намаганням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Ураховуючи те що до змісту поняття «фітнес» входять багаточинникові компоненти – планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя, кількість можливих фітнес-програм практично не обмежене [2, с. 51; 5, с. 92].

Структура та зміст фітнес-програм. Різноманітність фітнес-програм не повинна пов'язуватися з довільністю їхньої побудови, при цьому важливо усвідомлювати, що фітнес-програми побудовані на видах рухової активності, закономірності застосування котрих підпорядковуються основним принципам теорії та методики фізичного виховання. Якою б оригінальною не була б та чи інша фітнес-програма, у її структурі виділяють такі частини (компоненти):

- розминка;
- серцево-судинний та дихальний компоненти (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- компонент розвитку сили та силової витривалості;
- компонент розвитку гнучкості (стретчингу);
- заключна частина (має також вузькопрофесійну назву – «заминка»).

Слід відмітити, що наведена узагальнена структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану того, хто займається, та інших чинників. Наприклад, у фітнес-програмах, основаних на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 компонентів, або блоків:

- підвідний, спрямований на підготовку організму до занять;
- аеробний, спрямований на розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму;
- танцювально-хореографічний, спрямований на реалізацію естетичних мотивів та на розвиток координаційних здатностей;
- динамічний, спрямований на корекцію статури тіла та оснований на вправах силового характеру;
- профілактичний, спрямований на профілактику різних захворювань;
- додатковий, спрямований на розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості;
- довільний, спрямований на розвиток музично-ритмічних здатностей;
- релаксаційний, спрямований на відновлення після занять, зняття напруження та на розслаблення [7, с. 6–7].

Скринінг стану здоров'я є обов'язковою частиною будь-якої фітнес-програми. Його проводять перед початком занять незалежно від віку тих, хто займається. Процедура скринінгу має бути простою, такою, що легко виконується, і не дуже інтенсивною. Для того щоб скоротити кількість непотрібних звертань до лікарів та уникнути невиправних заборон займатися руховою активністю, застосовуються спеціальні анкети [5, с. 92; 7, с. 8].

Анкета оцінки стану застосовується для виявлення осіб з потенційним ризиком захворювань, а також для правильної рекомендації фізичних вправ. Інформація, що міститься в анкеті, дозволяє інструктору з фітнесу більш ефективно задовольняти індивідуальні потреби [1, с. 28].

Оцінка фізичного стану людини є невід'ємним компонентом фітнес-програм.

Оцінюються основні складові оздоровчого фітнесу: склад тіла, кардіореспіраторна витривалість, м'язова сила та витривалість м'язів, гнучкість [1, с. 27; 3, с. 63].

Таким чином, планування ефективних, безпечних та цілеспрямованих занять потребує глибоких знань із фізіології рухової активності, на основі котрих застосування відповідних навантажень веде до досягнення поставленої мети.

Закономірності формування фітнес-програм. Під час розробки нових фітнес-програм необхідний такий алгоритм дій.

1. Ураховувати фізкультурно-оздоровчі та рекреативні інтереси широких верств населення.
2. Сполучати фізичні вправи з чинниками здорового способу життя (харчування, загартування,

психоемоційна регуляція та ін.) для досягнення оздоровчого та профілактичного характеру занять.

3. Не застосовувати максимальних фізичних навантажень, що призводять до втрати інтересу до занять.

4. Суворо індивідуалізувати фізичні навантаження, орієнтуючись на результати всебічної діагностики рівня фізичного стану людини.

5. Втілювати додаткові чинники досягнення оздоровчого ефекту занять (тренажерні пристрої, спеціальне харчування, комп'ютерні технології управління навантаженнями, фізіотерапевтичні процедури тощо).

6. Забезпечувати максимальну комфортність умов занять (роздягальні, душові, фітобари, сауни тощо).

7. Намагатися до індивідуалізації організаційних форм проведення занять, що пов'язане зі зростанням потреби у персональних фітнес-заняттях.

Основними чинниками, що визначають створення нових фітнес-програм, є:

- результати наукових досліджень проблем рухової активності;
- поява нового спортивного інвентарю та обладнання (степ-платформи; слайди – слайд-аеробіка; тренажери тощо);
- ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнесу.

Розробка фітнес-програм є одним із основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язане не тільки з публікацією методичних посібників та рекомендацій, але й з широкою рекламою розробленого інвентарю, обладнання, виданням аудіо та відеопродукції; а також проведенням освітніх семінарів та курсів інструкторів оздоровчого фітнесу [7, с. 10; 8, с. 252]. Серед провідних організацій, що активно розробляють сучасні фітнес-програми, можна виокремити такі:

1. Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації. Наприклад, Міжнародна асоціація оздоровчих, тенісних та спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової активності та танців (IDEA) та інші у структурі своїх організацій створили спеціалізовані підрозділи, що займаються розробкою та втіленням передових фітнес-програм.

2. Науково-дослідні організації. В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм протягом ряду років займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (І.В. Муравов, С.А. Душанін, Л.Я. Іващенко, Г.Л. Апанасенко та ін.). До числа провідних науково-дослідних центрів з розробки фітнес-програм у зарубіжних країнах відносяться Інститут аеробних досліджень К. Купера у США (Аеробний центр Купера), науковий центр Університету Урхо Калева Кекконена (Фінляндія).

3. Фірми-виробники спортивного інвентарю та обладнання. Розробка фітнес-програм є складовою частиною маркетингової політики з просування власної продукції на ринку фітнес-послуг таких найбільших виробників спортивних товарів, як «Reebok», «Speedo», «Cybex», «Technogym The Wellness Company», «Nike», «Life Fitness», «Schwinn Cycling & Fitness», «STEP Company», «Stair Master».

Наприклад, фірма «Speedo», раніше спеціалізувалася виключно на випуску плавальних кос-

тюмів за умов розвитку фітнес-індустрії освоїли випуск різного обладнання для занять аква-фітнесом. Так, цією компанією виготовляються спеціальні підтримуючі засоби, що дають змогу використовувати сприятливі умови оздоровчих занять у воді особам, які навіть не вміють плавати (акваджогінг – біг підтюпцем у воді).

Не менш відомий виробник спортивної форми фірма «Reebok» створила у своїй структурі спеціалізовану освітню установу – «Університет «Reebok», метою діяльності якого є розробка фітнес-програм занять та підготовка фахівців із фітнесу.

Фірма «Technogym The Wellness Company» також активно розвиває технологічний ланцюжок: науковий пошук – створення тренажерних пристроїв, розробка фітнес-програм, навчання та підготовка фахівців з фітнесу.

4. Фітнес-компанії, що працюють за передовими технологіями – «Gold Gym», «Планета Фітнес» та ін. Наприклад, у компанії «Планета Фітнес» при створенні «Академії Фітнесу» активно працює підрозділ «Нові технології», що займається розробкою нових фітнес-програм. Так, співробітниками цього підрозділу розроблено фітнеспрограму кардіо інтенсивності кондиція (KIK), котра дозволяє поєднувати вправи зі скакалкою та силові.

Багаторічний досвід розробки та втілення фітнес-програм дозволяє сформувати **загальні рекомендації** щодо їхньої реалізації:

1. Фітнес-програма має сприяти формуванню у тих, хто займаються, усвідомленого ставлення до участі у ній.

2. Комплекси вправ мають складатися для певних груп населення з урахуванням їхньої підготовленості та бути доступними. Бажано урахувати специфіку виконуваної людиною роботи протягом робочого дня. Під час розробки програми слід пропонувати такі послуги, у котрих мають потребу люди, а не ті, що ви просто можете запропонувати.

3. Складаючи фітнес-програму занять, слід виходити з конкретної мети, котру перед ними ставлять: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-якого захворювання тощо.

4. Фітнес-програма має бути націленою на отримання задоволення та радості від занять, а не на цифри залучення населення. На перше місце ставлять бажання та потреби людей.

5. Фітнес-програма має передбачати оцінку стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Тестування має бути систематичним, через певні проміжки часу, оскільки це сприяє підтриманню інтересу до програми.

6. Фітнес-програма має допомагати позитивному спілкуванню людей один з одним.

7. Перш ніж почати здійснення фітнес-програми, необхідно забезпечити безпечні умови для занять, звернувши особливу увагу на рівень медичного обслуговування.

Висновки і пропозиції. Фітнес-програма, як рухова активність, спеціально організована у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, може мати як оздоровчу мету (досягнення та підтримка оптимальної фізичної підготовленості, зниження чинників ризику розвитку захворювань), так і мету, пов'язану з розвитком здатностей до вирішення рухових та спортивних завдань на досить високому рівні.

Доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програм занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді. У зв'язку з цим, перспективним

напрямок подальших досліджень є обґрунтування і розробка раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі з метою покращення функцій різних систем організму, підвищення його адаптації до несприятливих факторів зовнішньої середовища.

Список літератури:

1. Благій О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Благій, О. Андреева // Актуал. пробл. фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Між-нар. наук.-практ. конф. 13-14 жовтня 2011 р. / за ред. В.М. Огаренко та ін. – Запоріжжя КПУ, 2011. – С. 27-28.
2. Дутчак М. «Спорт для всіх» у країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю / М.В. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – С. 47-58.
3. Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Я. Кібальник // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 63-66.
4. Круцевич Т.Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благій // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178-180.
5. Левицкий В.В. Методология подготовки специалистов по оздоровительной физической культуре // Наука в олимп. спорте: Спец. вып. ГНИИФК. – 2000. – С. 89-96.
6. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. лит., 2012. – 724 с.
7. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 8. – С. 6-10.
8. Howley E.T. Fitness Professional's Handbook / Howley E.T., Don Franks B.; fifth edition. – Human Kinetics, 2007. – 496 pp.

Потужний А.В., Постернак И.В.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

РАЗРАБОТКА СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация

В зарубежной и отечественной практике физического воспитания последние годы термином «оздоровительный фитнес» обозначается совокупность различных видов двигательной активности, которые способствуют повышению физического состояния тех, кто занимается. Рациональное применение доступных и эффективных средств фитнеса, которые имеют избирательный характер воздействия на организм во многом обеспечивает достижение цели физического воспитания молодежи – содействие подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов с учетом конкретных требований по их профессиональной психофизической компетентности. На основании анализа литературы, современных научно-методических знаний и результатов практического опыта представлен анализ закономерностей, определяющих формирование фитнес-технологий. Разработана классификация фитнес-программ, раскрыто их содержание. Показаны направления, определяющие процесс создания новых фитнес-технологий.
Ключевые слова: фитнес-технологии, физическое воспитание, палестинская молодежь, реабилитация, классификация фитнес-технологий.

Potuzhnyi A.V., Posternak I.V.

SHU «Pereyaslav-Khmelnytsky Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

DEVELOPMENT OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Summary

In foreign and domestic practice of physical education in recent years, the term "health fitness" refers to a set of different types of motor activity, which contribute to increasing the physical state of those engaged. The rational use of affordable and effective fitness means that have a selective effect on the body in many respects ensures the achievement of the goal of physical education for youth – the promotion of the preparation of harmoniously developed highly skilled specialists, taking into account specific requirements regarding their professional psychophysical competence. The article is based on the analysis of literature, modern scientific and methodological knowledge and practical experience of the results of an analysis of the laws governing the formation of fitness technology. The classification of fitness programs, disclosure of their contents. Showing the direction of defining the process of creating new fitness technologies.

Keywords: fitness technologies, physical education, palestine's youth, fitness technologies' classification, rehabilitation.