
РОЗРОБКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Самер Хадер

Аннотация. 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.

Abstract. 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, Palestina's youth, fitness technologies' classification, rehabilitation

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. 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 розробляє 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.

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.

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

Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки за темою 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735).

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 (Хоулі, Френкс, 2000).

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, 2, 4].

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 спеці-

альні 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, 5].

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») (Fitness Group Instructor's Manual, 2000).

Слід відмітити, що наведена узагальнена структура фітнес-програм 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 (Губарева, 2001).

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 невірних заборон займатися руховою активністю, застосовуються спеціальні анкети [5–7].

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 задовольнити індивідуальні потреби [1].

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, 3].

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 [7–8]. 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 костюмів за умов розвитку фітнес-індустрії освоїли випуск різного обладнання для занять аквафітнесом. Так, цією компанією виготовляються спеціальні підтримуючі засоби, що дають змогу використо-

увати сприятливі умови оздоровчих занять у воді особам, які навіть не вміють плавати (акваджогінг – біг підтющем у воді).

Не менш відомий виробник спортивної форми фірма «Reebok» створила у своїй структурі спеціалізовану освітню установу – «Університет «Reebok», метою діяльності котрого 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 створеній «Академії Фітнесу» активно працює підрозділ «Нові технології», що займається розробкою нових фітнес-програм. Так, співробітниками цього підрозділу розроблено фітнес-програму кардіо-інтенсивність-кондиція (КІК), котра дозволяє поєднувати вправи зі скакалкою та силою.

Багаторічний досвід розробки та втілення фітнес-програм дозволяє сформуванню **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 ураховувати 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 позитивно-му 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.

Література

1. *Благий О.* Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Благий, 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 підвищенні 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 дозвіллевої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благий // 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.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. Пonomarev // 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.

References

1. *Blahii O.* Motor activity as a factor of healthy way of life formation of youth / O. Blahii, O. Andreieva // Actual problems of physical education, rehabilitation, sport and tourism: theses of the III International scientific-practical conference 13–14 October 2011 / edited by V. M. Oharenko et al. – Zaporizhzhia PU, 2011. – P. 27–28.
2. *Dutchak M.* «Sport for All» in countries with highly organized motor activity of population / M.V. Dutchak // Teoria i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. – 2007. – P. 47–58.
3. *Kibalnyk O. I.* Health related technologies for enhancement motor activity of teenagers // Teoria i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. – 2007. – № 4. – P. 63–66.
4. *Krutsevych T. I.* Problems of organization of recreational and health related sessions in the structure of leisure activity of students / T. I. Krutsevych, O. V. Andreieva, O. L. Blahii // Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnytskyi DPU imeni Hryhoriia Skovorody»: Pereiaslav-Khmelnytskyi: PP «SKD», 2012. – P. 178–180.
5. *Levitsky V. V.* Methodology of preparation of specialists in health-related physical culture // Nauka v olimpiyskom sporte: Spec. issue. SSRIPC. – 2000. – P. 89–96.
6. *Bases of personal training* / edited by Roger Erl, Thomas R. Bahle; translated from English. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2012. – 724 p.
7. *Saykina E. G., Ponomarev G. N.* Semantic aspects of individual notions in fitness // Teoriya i praktika fiz. kultury. – 2011. – № 8. – P. 6–10.
8. *Howley E. T.* Fitness Professional's Handbook / Howley E. T., Don Franks B; fifth edition. – Human Kinetics, 2007. – 496 pp.