

sufficient for productive creative professional activity in the process of studying in higher education institutions and practical activities as well as a system of organisational and educational measures that ensure development of a professional orientation of knowledge, skills, and vocational readiness to certain activities and professional interaction.

Monitoring of the quality of vocational training provides a constant feedback and accelerates the processes of professional development and self-development of a future teacher, the ability to innovate in conditions of graded education, and leads to more productive vocational activities and self-realization on the basis of reflection, individualisation and integral learning; humanism, creative activity, self-organisation of complex systems, integrity and interaction.

The conducted monitoring will allow documenting positive dynamics in the hierarchy of motives and values of future physical culture teachers, in the development of new educational needs, in the enrichment of their professional knowledge and skills that will be reflected in the integration of cultural, vocational and educational, psychological and pedagogical knowledge, the introduction of modern informational and educational technologies in the development of reflexive, designing, research skills of future teachers, in the realization of creative projects. After all, the process of learning acquires the features of cooperation, co-creation, cognitive activity of a student, his/her interest in the achievements of educational science and practice; there is a need to use the information obtained to create his/her own image of a modern teacher who is capable of creative professional activity.

**Key words:** monitoring, vocational training, future physical culture teachers, innovative educational and informational space, institutions of higher education.

**Отримано: 29.04.2018**

УДК 355.044:755.035

**Т. М. Погребняк**

## **ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС, ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

У статті аналізуються методологічні особливості здоров'я фітнесу та його впливу на здоров'я. У дослідженні проаналізовані основи здоров'я фітнесу, здоров'я і продуктивність, а також зосереджується увагу на меті збереження працездатності і виникнення ризиків під час виконання вправи.

**Ключові слова:** фітнес, фізичні навантаження, ефективність, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** В даний час, проблеми зі здоров'ям населення здається є найбільш актуальним питанням. Від здоров'я людини залежить її працездатність, можливість реалізації власного потенціалу та можливостей, а значить і подальше матеріальне становище сім'ї.

Тривожна тенденція складається зі здоров'ям українців, адже, лише кожна четверта людина вважається умовно здоровою. Причинами такого стану здоров'я населення є економічні проблеми, зниження уваги до соціальних проблем та санітарній культурі, послаблення державної політики в області профілактичної медицини, згортання наукових досліджень з даної проблеми. Серйозною причиною порушення здоров'я (а саме, школярів) виступає і постійне збільшення навчального навантаження у навчальних закладах [2, 7].

Роль систематичної фізичної активності в розвитку та зміцненні ресурсів здоров'я людини визнають більшість вчених [1, 2, 7, 13].

Аналіз сучасної теорії та практики фізичної діяльності населення України показує, що фізичній культурі в нашій країні приділяється недостатньо уваги. Наприклад, традиційна побудова навчальних уроків не вирішує в повній мірі проблеми прагнення учнів до фізкультурної самоосвіти та до фізичного самовдосконалення [3, 4].

Одним із видів рухової активності, що дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості та працездатності населення є оздоровчі види занять фітнесом [10, 12].

Організація та зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності українців вимагає критичного перегляду. На даний час йде інтенсивний пошук сучасних засобів, методів та форм підвищення ефективності фізичного виховання населення, зміцнення їх здоров'я та покращення працездатності. Здається, це і є одним із перспективних шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності населення.

Фізична діяльність виступає важливим чинником, що суттєво впливає на здоров'я людей. Серед засобів, що сприяють його зміцненню, є система занять видами оздоровчого фітнесу, які на сьогодні стали важливою складовою рухової активності населення.

#### **Аналіз останніх досліджень.**

Аналіз змісту інноваційних форм та засобів активності населення різних країн [5, 6] показує, що на даному історичному етапі фізичної культури людства трактується не тільки як сукупність фізичних якостей особистості, але і як певний стиль життя, що має здоров'я в якості важливого цінного орієнтира індивіда.

Досліджуючи роботи різних авторів виникає можливість зробити висновки про те, що фітнес є сучасною формою оздоровчої фізичної культури. Це соціокультурне явище, що включає два основні напрями: загальний фітнес і фізичний фітнес. Загальний фітнес пов'язаний з прагненням людини до найвищого рівня життя, що включає інтелектуальну, соціальну, духовну та фізичну складові. Фізичний фітнес пов'язаний з прагненням до оптимальної якості життя, яке включає досягнення вищих рівнів фізичної підготовленості людини за об'єктивними показниками.

Головною метою фітнесу, як стверджують С.В. Синиця та Л.Є. Шестерова, є «досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і

саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття».

На думку Н.І. Воловик, «оздоровчий фітнес спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо); поліпшення рівня оздоровчого фітнесу співвідноситься з низьким ризиком хвороб та поліпшенням якості життя». Зарубіжні дослідники [8, 10], також значну увагу приділяють питанням, пов'язаним з фітнесом.

**Мета дослідження** – проаналізувати основні методичні особливості оздоровчих занять з фітнесу.

**Предмет дослідження** – передумови виникнення оздоровчих видів занять фітнесом та їх безпосередній вплив на вплив здоров'я та працездатність людини.

**Постановка завдань дослідження.**

*Завданнями дослідження* було систематизувати, узагальнити матеріали літературних джерел, розглянути та проаналізувати мету програм занять видами оздоровчого фітнесу, дослідити рівень продуктивності таких занять, обґрунтувати найбільш оптимальні види фізичного навантаження з метою отримання оздоровчого ефекту.

**Гіпотеза.** Передбачалося, що заняття оздоровчими видами рухової активності (оздоровчим фітнесом) підвищать ефективність працездатності населення, сприятимуть покращенню його фізичного та психічного здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.**

Основною метою занять оздоровчим фітнесом є сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості населення України. Основними завданнями їх є: виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки рівня фізичного стану та фізичної підготовленості; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток та вдосконалення фізичних якостей. Рухова активність та фізична підготовленість мають велике значення для попередження захворювань серця, як і для багатьох аспектів повсякденного життя дозволяючи кожній людині досягнути високої якості життя.

З кожним роком, все яскравіше проявляється явище гіподинамії – хронічний брак рухової активності. Що може тіло людини? Адже він надзвичайно функціональний. Природа подарувала нам величезну кількість фізичних можливостей. Користуючись лише мінімумом їх, ми й наживаємо «зайві частини тіла», які з часом організм відмовляється забезпечувати поживними речовинами, саме тому, вони обростають жиром, наче мохом.

Неважко уявити собі, який насправді багатий діапазон різноманітних рухів. Чи використовує людина щодня в повній амплітуді, наприклад, можливості свого хребта: нахил вперед, прогин назад, нахили в сторони, повороти тулуба? Адже

весь організм, включаючи навіть внутрішні органи, сформований з розрахунком на те, що ці функції хоча б колись та мають використовуватися! Навіть під час повороту тулуба масажуються і очищаються внутрішні органи, прискорюється кровообіг у вашому хребті.

Поєднання фітнесу з іншими здоровими звичками формує такий собі енергетичний коктейль, який робить вас здатними на багато що. Він поліпшує настрій, додає упевненості в собі, змінює світогляд, покращує ваш взаємозв'язок як із самим собою, так і з навколишнім світом. Щоб вести повноцінний спосіб життя, необхідно стати прибічником активної життєвої позиції.

В останні десятиріччя збільшилась диференціація понять рухова активність, рівень фізичної підготовленості і здоров'я відрізняються один від одного, хоча і широко використовуються, тому необхідно, щоб кожне поняття і визначення мали чітке формулювання.

*Здоровий образ життя* – діяльність та звички, які стосуються досягнення фізичної підготовленості і зниження ризику розвитку основних захворювань серцево – судинної системи. Включає в себе систематичні фізичні навантаження, збалансоване харчування, здоровий та достатній сон, подолання стресу, відмова від куріння, алкоголю і наркотиків.

*Рухова активність* – рухи всього тіла або більшої його частини, викликаючи працею скелетних м'язів та призводячи до витрачання енергії.

*Вправи* – рухова активність, метою якої є поліпшення певного компоненту фізичного фітнесу.

Вправи низької інтенсивності вимагають для виконання менш 50% функціонального резерву організму, при цьому злегка частішає дихання, немає відчуття дискомфорту. Зазвичай рекомендується для не підготовлених людей, за виключенням хворих або в край ослаблених, для витрачання калорій та зменшення ризику захворювань кардіореспіраторної системи.

*Вправи середньої інтенсивності* – це вправи, виконання котрих вимагає от 60 до 85% функціонального резерву та супроводжується появою задишки. Нетренована людина може при цьому відчувати деякий дискомфорт. Після поліпшення стану здоров'я цей вид рухової активності може бути рекомендовано для оптимізації кардіореспіраторної системи.

*Вправи високої інтенсивності* вимагають затрат від 80 до 120% функціонального резерву, рекомендовані для осіб які досягли високих спортивних результатів та дозволяються після медичного огляду.

*Тренування* – вправи які виконуються регулярно на протязі певного періоду часу.

*Загальний фітнес* – це прагнення до оптимальної якості життя, який поєднує соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти.

*Працездатність* – здібність виконувати роботу або досягати певних спортивних результатів. Друга назва – рухова активність, фізична працездатність.

Хоча перераховані поняття чітко розмежовані вони у достатній степені взаємопов'язані. Було встановлено, що особи які займаються спортом та іншою

фізкультурною діяльністю, корисною для здоров'я мають більше шансів зберегти здоров'я. Досягнення нормативів фізичної підготовленості характеризують добрий стан здоров'я та веде до більш якісного і тривалого життя. З іншого боку малорухливий образ життя призводить до погіршення стану здоров'я, його порушення та у результаті к скороченню тривалості життя.

Фізичні вправи низької інтенсивності рекомендовано як загально-оздоровчі, середньої інтенсивності – для підтримання хорошого стану здоров'я, а високої інтенсивності – для досягнення спортивних результатів.

Деякі люди підтримують здоровий образ життя який відповідає їх генетичним можливостям, але визначити відносну частину здоров'я або працездатності окремої людини яка залежить тільки від спадковості та розвитку практично неможливо. Хоча спадковість впливає на можливості м'язової діяльності, фізичного стану та здоров'я. Більшість людей можуть вести здоровий або нездоровий образ життя незалежно від спадкових якостей. Таким чином, спадковість не прирікає людину на поганий стан здоров'я та не гарантує їй високий рівень фізичної підготовленості.

Людина народжується не тільки з закріпленими спадковими ознаками але ще відчуває вплив різних умов навколишнього середовища, які по різному впливають на їх розвиток. До факторів які впливають на фізичну активність, фізичний стан та здоров'я відносяться фізичні фактори: клімат, висота над рівнем моря, забруднення навколишнього середовища; та соціальні: коло друзів, місце праці. Деякі фактори, зокрема продукти харчування, вода яку ми п'ємо, повітря, яким ми дихаємо, впливають на нас безпосередньо; інші – наприклад, характер та поведінка людей, якими ми захоплюємося, - побічно.

Деякі фактори навколишнього середовища можна контролювати оскільки існує можливість вибору різних форм розумової та фізичної діяльності. Проте усі ми різним чином обмежені справжніми і минулими вимогами навколишнього середовища. Наприклад, деякі діти дістають недостатньо харчування із за особливостей навколишнього середовища у місці проживання. Очевидно, що не можна думати про досягнення інших показників доброго стану здоров'я, поки не будуть задоволені першочергові потреби у харчуванні.

Оздоровчий фітнес пов'язаний із прагненням до найвищого рівня життя який включає в себе інтелектуальну, соціальну, духовну та фізичну складові. Здоровий спосіб життя представляє собою динамічний, багатомірний стан який суттєво поєднаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами особистості.

Основною метою підтримки здоров'я є збільшення тривалості життя та попередження хвороб. Ця мета являє собою мінімальну основу для запобігання хвороб, проте не є оптимальною для досягнення позитивного здоров'я. Їх слід розглядати як початкові, а не як ті, що забезпечують оптимальний рівень стану здоров'я. Кожна мета має свої складові.

*Тривалість життя.* Коефіцієнт смертності для людини дорівнює 100%! Смерті не можна уникнути, але існують можливості, крім спадкових ознак, коли

затримати наступ смерті на якійсь період часу, тобто людина може вести здоровий образ життя у сприятливих умовах навколишнього середовища.

*Попередження хвороб.* Поряд зі збільшенням тривалості життя, другою мінімальною ціллю для всіх є досягнення оптимального здоров'я стану при якому хвороби були би відсутні. Ми прагнемо запобігти слабкості, нездужанням та відомим хворобам за допомогою знань, контролю стану здоров'я та здорових звичок. Під час навчання у загальноосвітньому закладі ви також отримували знання з різних навчальних дисциплін, зокрема валеології та анатомії, які допомогли б вам у подальшому процесі життєдіяльності аналізувати ознаки, симптоми та показники тестувань, вказуючи на можливі порушення здоров'я.

*Зменшення ризику порушень здоров'я* – є однією з основних цілей оздоровчого фітнесу. Більшість порушень здоров'я, які являються причиною передчасної смерті, можна запобігти за допомогою щорічних медичних обстежень та профілактичних заходів (наприклад, профілактичних щеплень). У світі багато людей, котрі нуждаються у цьому, та і медицина може забезпечити відповідне обслуговування. Необхідні ресурси та політична воля, щоб такі послуги стали доступні кожній людині. У більш матеріально забезпечених верстах суспільства, де профілактичне медичне обслуговування є звичайним, з'явилися порушення здоров'я, котрі можуть бути причиною завчасної смерті або втрати працездатності. Ці порушення здоров'я залежать від зміни образу життя людини. До них відносяться: стенокардія, атеросклероз, остеохондроз, рак, діабет, гіпертензія, депресія, надлишкова вага, остеопороз, інсульт.

*Порушення діяльності нервової системи* є основною причиною передчасної смерті у сучасних умовах. Окрім того, людина, яка вижила за таких порушень, у більшості випадків стає інвалідом. Існують різні форми порушення діяльності серцево-судинної системи. Основною причиною передчасної смерті у всьому світі є ішемічна хвороба серця. У бляшках, котрі закупорюють артерії, переважає холестерин. По міру звуження та затвердіння коронарних артерій зменшується їх здібність постачати кисень у серцевий м'яз (міокард). Така киснева недостатність часто з'являється тоді, коли потрібно збільшити кількість кисню (наприклад, при стресі або великому фізичному навантаженні). Невідповідність між потрібним та отриманим киснем може привести до болів у грудях (стенокардія), ший, щелепи, лівому плечі або лівій руці. Звужена частина артерії може оказатись частково або повністю закупореною у результаті чого стається інфаркт міокарду.

Підвищений артеріальний тиск (гіпертензія) відноситься до найбільш розповсюджених хвороб серцево – судинної системи. Вони пов'язані з ішемічною хворобою серця та інсультом. Інсульт виникає у результаті закупорки кровоносних судин мозку та крововиливів. Зазвичай інсульт приводить до втрати рухів або втрати свідомості та може визвати частковий параліч.

Неможливість подолати стрес збільшує ризик захворювань серця при наявності інших факторів ризику. Раніше в літературних джерелах малорухливий спосіб життя розглядався як вторинний фактор ризику, а стан кардіореспіраторної

системи навіть не згадувався у переліках факторів ризику. Проведені досліді дозволили отримати точні докази того, що малорухомий спосіб життя та стан кардіореспіраторної системи є первинними факторами ризику. Інструктор з оздоровчого фітнесу має знати усі фактори ризику та, що необхідно зробити для зменшення ризику порушень здоров'я.

Метою здорового способу життя є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його порушення, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем змісту холестерину у сироватки крові, рівнем артеріального тиску, відсутності зайвої маси тіла, кардіореспіраторної системи, рухливістю хребта, силою та витривалістю м'язів, здібністю долати стреси.

Для підтримання працездатності необхідна ефективна трудова діяльність у повсякденному житті та досягнення бажаних результатів в обраному виді спорту.

Для ефективної *повсякденної трудової діяльності* людини необхідна рухова активність. Вона повинна мати здібність пересуватися з одного місця на друге, підіймати та переносити різні предмети і виконувати інші операції за допомогою рук та ніг. Необхідно володіти хоча б мінімальною силою та витривалістю м'язів, гнучкістю хребта і мати гарний стан кардіореспіраторної системи.

*Заняття спортом.* Багато людей приймають участь в іграх та займаються різними видами спорту. Для такої діяльності потрібні спеціальні навички і рухливі здібності (рівновага, координація, витривалість, сила, швидкість), а також певні рухливі навички для обраного виду спорту.

### **Висновки.**

Оздоровчий фітнес пов'язаний із прагненням до найвищого рівня життя який включає в себе інтелектуальну, соціальну, духовну та фізичну складові. Здоровий спосіб життя представляє собою динамічний, багатомірний стан який суттєво поєднаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами особистості.

Метою здорового способу життя є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його порушення, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем змісту холестерину у сироватки крові, рівнем артеріального тиску, відсутності зайвої маси тіла, кардіореспіраторної системи, рухливістю хребта, силою та витривалістю м'язів, здібністю долати стреси.

Основи складові здорового способу життя та фізичної підготовленості.

- 1 Регулярна м'язова діяльність;
- 2 Правильне харчування;
- 3 Утримання від вживання шкідливих речей;
- 4 Стреси;
- 5 Регулярний сон;
- 6 Регулярне тестування для аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості;

Для підтримання працездатності необхідна ефективна трудова діяльність у повсякденному житті та досягнення бажаних результатів в обраному виді спорту.

**Список використаних джерел:**

- 1 Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. К.: Здоров'я, 1989. 216с.
- 2 Братченко К.О. Фітнес. Діалог із тілом. Харків: Видавництво «Ранок», 2012. 160 с.:
- 3 Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. М.: Физкульт. и спорт, 1988. 142 с.
- 4 Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. К.: Здоров'я, 1999. 168 с.
- 5 Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
- 6 Каганов Л.С. Развиваем выносливость. М.: Знание, 1998. 98 с.
- 7 Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2008. Т.2 С. 320 – 338.
- 8 Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: М.: Физкульт. и спорт, 1999. 224 с.
- 9 Линец М.М., Андрієнко Г.М., Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 2003. 132 с.
- 10 Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико–биологические основы оздоровительной физической культуры. М.: Физкульт. и спорт, 1991. 112с.
- 11 Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. К.: Здоров'я, 1989. 168 с.
- 12 Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоров'я, 1986. 152 с.
- 13 Хугиев Т.В., Артомонов Ю.Г., Котова А. Б., Пустовойт О.Г. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия. М.: Медицина, 1999. 256с.

The article analyses methodological peculiarities of Health Fitness and its influence on health. The study analyzed the foundations of Health Fitness, health, and performance, as well as focusing attention on the goal of maintaining working capacity and the occurrence of risks when performing exercise.

**Key words:** fitness, physical load, efficiency, healthy way of life.

**Отримано: 29.04.18**

УДК 796.853.011

**С.М. Потапчук**

## **ЄДИНОБОРСТВА – КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ**

У статті проаналізовані і узагальнені дані науково-методичної літератури та досліджень щодо аспектів відбору для занять єдиноборствами.