

4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.
5. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Збірник науково-методичних матеріалів / За ред. С.М. Сінгаєвсько-го. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – 136 с.
6. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів: (Практикум) / Б.М.Шиян. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 2 / Б.М.Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
8. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: Автореф. дис. докт. пед. наук. / Б.М.Шиян. – К., 1997. – 48 с.

In the article is considered methodic the estimation of reaction of schoolboys on the physical loading on the lessons of physical culture.

Key words: physical loading, control, frequency of cardiac abbreviations.

Отримано: 1.11.2010

УДК 796.011.3

В. О. Нечасєв

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті розглядаються різні фітнес-програми, що складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп.

Ключові слова: фітнес, фітнес-програми, рухова активність, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я людини стала однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь-якої країни. В останні десятиріччя проявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України [1, 4].

Виражені зміни середовища життєдіяльності людини (забруднення до-вікля, погіршення якості води та харчових продуктів, постійні емоційні пере-вантаження тощо) сьогодні все частіше стають першопричиною погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молоді, підвищення рівня смертності тощо [1]. У зв'язку з цим сучасний світ докорінно переосмислює основні завдання фізичної культури і спорту, як засобів спортивного удосконалення, орієнтованих на прагнення до вищих досягнень на міжнародній арені. Ця про-блема стає надто вузькою і не спроможна вирішувати основні завдання фізичної культури і спорту в залученні до рухової активності широких верств населення усіх вікових груп.

Як ніколи, сьогодні спостерігаємо чітке розмежування між олімпійським, масовим спортом і оздоровчою фізичною культурою, яка стає життєвою по-требою широких верств населення і набуває стрімкого розвитку.

Дедалі зростає питома вага маркетингу у сфері фізичної культури і спорту, де під спортивним маркетингом вбачається стратегія в управлінні організацій-

ними структурами у сфері фізичної культури і спорту, в основі якої лежить облік потреб ринку, безпосередня орієнтація послуг на інтереси споживачів.

Разом з тим, зростає потреба в спеціалістах, здатних з високою якістю здійснювати освітні та практичні послуги саме фізично-оздоровчого характеру. Людський організм – надто складна і, водночас, надто досконала саморегулююча система, якою слід навчитись управляти [1, 6].

Мета дослідження полягає у розкритті значення новітніх технологій в організації фізкультурно-оздоровчої роботи, орієнтованої на зміцнення здоров'я людини, підвищення її рівня працездатності та формування здорового способу життя взагалі.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано результати власних спостережень за роботою діючих у місті фітнес-клубів, заснованих на різних видах рухової активності, та узагальнено дані літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. Наукою доведено, що здоров'я людини на 10-15% залежить від діяльності установ охорони здоров'я, на 15-20% – від генетичних чинників, на 20-25% – від стану навколишнього середовища і на 50-55% – від умов і способу життя [4]. Саме останні цифри примушують сьогодні людство задуматись над своїм майбутнім. Як писав академік М.Амосов, кількість захворювань росте разом з успіхами медицини, і якщо не зробити рішучих кроків, то у майбутньому одна половина людства на Землі буде хворіти, а друга половина – її доглядати.

Як активний фізкультурник М.Амосов на запитання “Яким видом спорту краще займатись?” рішуче відповідав: “Не так важливо, яким видом займатись. Головне, щоб були рухи, і в достатній кількості, щоб поведінка з'явилось, і задишка! Але рухи можуть бути різними”.

Сьогодні основна мета та завдання, висловлені академіком М.Амосовим щодо значення оздоровчої фізичної культури, залишаються незмінними, а щодо засобів, методів та організації їх проведення спостерігається значне осучаснення. Велика кількість бажаючих займатись оздоровленням та зміцненням власного організму вважають марною тратою часу пошук місць для занять оздоровчою ходьбою чи бігом в парках, лісосмугах тощо. Проблемою у таких формах занять є також недостатність знань та засобів контролю за навантаженням.

Повсюдний стрімкий розвиток сучасних технологій і комп'ютеризації усіх сфер діяльності людини не пройшов осторонь високих досягнень, масової і, особливо, оздоровчої та лікувальної фізичної культури.

Для послуг широких верств населення різних вікових груп відкриваються фітнес-клуби для занять силовими видами гімнастики, аеробіки, гідроаеробіки тощо [5, 6].

Практичним проявом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій є різні фітнес-програми, що складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп [3, 5].

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях.

Існують міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації, які розробляють сучасні фітнес-програми, як наприклад, “Міжнародна асоціація активності і танців”, “Всесвітня організація фітнеса”, Європейська конференція “Спорт і здоров'я” та інші.

В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм упродовж ряду років займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (В. Муравов, С. Душанін, Л. Іващенко, Г. Апанасенко).

В даний час в Україні ця робота триває в Інституті передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук національного прогресу.

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена [7]. Одним із таких понять є поняття фітнесу. Воно має найрізноманітніше тлумачення та сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічної та методичної плутанини. Слово “фітнес” (від англ. fit) має широке коло визначень – придатний, бадьорий, пристосований, здоровий, відповідний готовий. Найближчим за семантикою до слова “фітнес” в українській мові є слово “підготовлений”. Фітнес – поняття багатомірне, багатоаспектне. Якщо брати до уваги мету фітнесу, то це поняття більшою мірою відповідає загальноприйнятому у нашій країні поняттю “фізична культура”. Для більш глибокого розуміння слід розділити поняття фітнесу на загальний фітнес та фізичний фітнес.

Загальний фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів [2]. Загальний фітнес більш за все асоціюється з нашим уявленням про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей, що забезпечують рухову активність без зайвого функціонального напруження організму.

Будь-яка програма занять, кінцевою метою якої є здоров'я, належить до фітнесу, але заняття будь-яким видом спорту, які ставлять за мету досягнення найвищих результатів, не можуть бути віднесені до фітнесу. Це пов'язано з тим, що вузькоспеціалізовані заняття на рівні високих досягнень не вирішують оздоровчих завдань.

Сьогодні ми є свідками триумфу фітнесу. Його популярність базується на ефективності, доступності, зовнішній привабливості. Загалом фахівці налічують близько 200 різних оздоровчих програм з фітнесу. Така кількість фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-оздоровчі інтереси широких мас населення.

Існують фітнес програми, що засновані на одному виді рухової активності та можуть бути поділені на програми, в основі яких лежать:

- 1) види рухової активності аеробної спрямованості;
- 2) види рухової активності силової спрямованості;
- 3) оздоровчі види гімнастики;
- 4) види рухової активності в воді;
- 5) види рухової активності рекреативного характеру.

Також виділяють фітнес-програми, які залежать від віку та статі населення:

- фітнес-програми для новонароджених та малюків;
- фітнес-програми для дітей молодшого шкільного віку;
- фітнес-програми для дітей середнього та старшого шкільного віку;
- фітнес-програми для юнацького віку;
- фітнес-програми для середнього віку;
- фітнес-програми для похилого віку;
- програми для жінок в до- і післяродовий періоди та ін.

Широко використовуються програми для людей, які мають високий ризик захворювань та хронічні хвороби (серцево-судинні, захворювання опорно-рухового апарату тощо), спеціальні програми для корекції маси тіла, при порушенні обміну речовин.

Різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, є практичним втіленням фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка, в свою чергу, розробляє основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Розробка нових фітнес-програм – одне з джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Вона супроводжується широкою рекламою використання нового інвентар., устаткування, виданням аудіо- та відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів по підготовці інструкторів з оздоровчого фітнесу.

Висновок

Серед традиційних засобів і методів проведення оздоровчої фізичної культури, заснованої К. Купером та його послідовниками, на арену виходять сучасні фізкультурно-оздоровчі технології та велике розмаїття фітнес-програм, яке визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення.

Подальші дослідження дадуть змогу визначитись з особливостями професійної діяльності спеціалістів з оздоровчого фітнесу.

Список використаних джерел:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М.Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия “фитнес” / В.Е.Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 45-46.
3. Жигалова И.В. Построение комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин / И.В.Жигалова, Л.В.Тарасова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – С. 56-58.
4. Зайцев В.П. Валеология – учение о здоровье: Учебное пособие / В.П.Зайцев. – Харьков, 1996. – 160 с.
5. Эдвард Т.Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т.Эдвард, Б.Хоули, Д.Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
6. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2001. – 172 с.
7. Словарь фитнес-терминов. – К.: Академия фитнеса, 2005. – 116 с.
8. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

This article covers the problems of different fitness-programs that make the basis of the activity of sports and health-improving groups.

Key words: fitness, fitness-programs, motive activity, healthy way of life.

Отримано: 23.11.2010