

Названі негативні дії гіпокінезії на організм людини переконливо свідчать про необхідність постійної м'язової діяльності. Регулярні заняття фізичними вправами дають можливість звести до мінімуму ці шкідливі явища.

Список використаних джерел:

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: Учебн. пособие. – СПб: Питер, 1998. – С. 10-48.
2. Водольнова Н.Е., Ходырева Н.В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ. – Серия 6. – 1991. – Вып. 4. – С. 3-18.
3. Гринь О. Психологічний рівень забезпечення здоров'я особистості // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 33-36.
4. Григорьянц И.А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 36-40.
5. Жидкова А. П., Новиков Ю. В. Ключ к здоровью. – М.: Знамя, 1984.
6. Яковлев В.П. Психологическая нагрузка и здоровье человека // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 50-53.

In the article essence of gipokinezii is examined as an original conflict between biological nature of man and social terms of life.

Key words: motive functions, motive activity, gipokineziya.

Отримано 5.10.2009

УДК 378.016:796.412

М. С. Солопчук

кандидат педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

С. В. Гук

викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, інструктор з аеробіки спортивно-оздоровчого клубу «СВ» м. Хмельницький,

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

У роботі зроблена спроба аналізу сучасних видів фітнес-індустрії, таких як боді-комбат, боді-степ, боді-джем, боді-памп та інші. Ці різні види фітнесу відповідають сучасним вимогам що свідчить про його зростаючу популярність серед прихильників здорового способу життя у всьому світі.

Ключові слова: фітнес, боді-комбат, боді-степ, боді-памп, боді-джем, боді-баланс, студентська молодь.

Вступ. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які сьогодні інтенсивно розвиваються. Термін «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу (Т.Ю. Круцевич, 2003).

Практичним виявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, що складають основний зміст діяльності

фізкультурно-оздоровчих груп, які створюються на базі фізкультурно-спортивних клубів, а також персональних фітнес-занять.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі структури і змісту фітнес-програм.

Методи дослідження Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, періодичної преси, матеріалів міжнародної мережі Інтернет.

Результати дослідження. На сучасному етапі стрімкого розвитку фітнес-індустрії виникає число нових видів відповідних занять. Звичні аеробні класи стають для молоді менш цікавими. Безперервна зміна стилів і музичних смаків вимагає від організаторів фітнес-програм швидкої і активної реакції. Нові фітнес-програми стають більш популярними серед прихильників здорового способу життя.

Особливу популярністю користуються такі заняття, як боді-комбат, боді-степ, боді-джем, боді-памп, боді-атак, боді-баланс. Вони повністю відповідають сучасним вимогам. Ці тренувальні програми відносяться до BTS (body trenning system) системи компанії Les Mills. Це означає, що у тренуваннях вправи і музика абсолютно однакові, незалежно від інструктора, клубу, міста і країни, де проходить заняття.

Підготовка інструкторів проводиться на спеціалізованих семінарах з обов'язковою вимогою теоретичних та практичних іспитів із наступним отриманням ліцензії на право проведення занять.

Компанія, використовуючи досвід найкращих світових інструкторів, регулярно оновлює програми з випуском аудіо- і відеоматеріалів.

Body-combat (боді-комбат) – з англ. *body* – тіло, *combat* – бій. Вид тренування розроблений на основі найефективніших технік різних единоборств: карате, кікбоксингу, тай-чі, тхеквондо, капоейра. Ця вибухова суміш зібрана в ефективний, високо інтенсивний урок, що проходить під девізом: «Полонених на брати!». Боді комбат потребує 100% віддачі і приносить 100% результат, як на фізичному, так і на емоційному рівні. Тренування включає в роботу усі м'язи тіла. За час «фітнес-бою» згорає велика кількість калорій, крім того, відбувається інтенсивне тренування серцево-судинної системи, поліпшується координація, постава, швидкісно-силові показники та гнучкість. Такі заняття найбільш ефективно знімають стрес.

Тренування триває годину. Кожен клас боді-комбату поділений на 10 частин. Перша частина – розминка, яка включає в себе велику кількість повторень основних рухів руками (*jabs, uppercuts, huks*) та різноманітних переміщень з елементами ударів ногами.

Наступні дві частини включають *kicks* (махи) ногами в різних напрямках: вперед, назад, в бік (*front, back, side*).

Далі настає так званий «час бою» («*combat time*») – більш складні комбінації: удари руками і ногами, інтенсивні переміщення, стрибки (складається з 5-6 частин). Спеціальний формат уроку не включає спарингу або контакту один з одним і таким чином гарантує повну безпеку і відсутність пошкоджень. Кількість повторень і складність комбінацій повністю залежить від музики (її ритму, спецефектів), на основі якої створюється певна хореографія. Причому, в наявності чітко витриманий баланс у дозуванні навантаження на праву і ліву частину тіла.

Дев'ята частина заняття, так званий, *abs track* – вправи на зміцнення м'язів черевного пресу.

Заключна частина – заминка (вправи на розтягування основних м'язових груп, що були задіяні в занятті).

Різноманітний репертуар блоків (blocks), ударів руками (strikes), ударів ногами (kicks) вивчаються через техніку уроку та певні принципи (від простого до складного). Зміни у підготовленій хореографії відбувається дуже просто. Контролювати зменшення або збільшення інтенсивності можна через варіативність вправ. Тому незалежно від віку учасників, їх статі та рівня фізичної підготовки, будь-хто може насолоджуватися таким тренуванням та досягати успіху.

Body-step (боді-степ) – з англ. *step* – крок. Це заняття, в якому за основу взято елементи степ-тренування з використанням платформи із регульованою висотою. Як і в звичайному степ-уроці, основною є техніка підйому на платформу і базові кроки степ-аеробіки. Традиційний степ-клас надихає на нову креативну хореографію (висока енергетика, кардіо-вибух). Проста та ефективна хореографія всесвітньо відомих інструкторів, переможена з силовими атлетичними вправами, включає рухи і комбінації рухів, які співпадають із мотиваційною музикою, що робить такі заняття більш цікавими у порівнянні з відвідуванням спортивних залів. За рахунок підйому на платформу вправи розвивають рухливість у суглобах, витривалість, тренують рівновагу. Це найшвидший спосіб зміцнити сідниці та стегна, що дозволяє працювати інтенсивно без думок про засотування надмірних зусиль.

Триває боді-степ від 45 хв. до 1 год. Кожен боді-степ поділений на 3 фази:

- I. *1 фаза* (5 перших треків) – складені в такому ритмі, що дозволяють поступово підготувати організм до заняття і завершити на першому піку активності. Тут використовуються варіанти low impact (низької ударності) рухів і стретчинг з наступним об'єднанням зміни швидкості музичного ритму і низки вправ.
- II. *2 фаза* (наступні 3 треки) – концентрація на силових вправах для верхньої частини тіла із збільшенням інтенсивності.
- III. *3 фаза* (заключна) – розпочинається вправами для зміцнення м'язів спини та черевного пресу і завершується заминкою (стретчингом).

Боді-степ на сьогоднішній день є одним із найефективніших видів тренувань для зменшення ваги тіла.

Body-pump (боді-памп) – з англ. *pump* – насос, помпа. Найпопулярніша фітнес програма у світі. Це цілісна система низько ударного тренування з використанням легкої штанги. Серії вправ з обтяженнями включають випади, прес, ліфти та ін. вправи базової аеробіки. Великі м'язові групи (м'язи ніг, грудної клітини, спини) пропрацьовуються спочатку у певній послідовності, а далі виконується робота менші м'язові групи. Між серіями виконуються стретчингові вправи. Результат – зміцнення і приведення в тонус усіх м'язів тіла. Зменшується ризик захворювань серцево-судинної системи, діабету, остеопорозу, артритів. Тренування характеризується особливим драйвом і приносить більше результатів і задоволення, ніж традиційне монотонне підняття обтяжень. Це відмінний фітнес для тих, хто хоче мати м'язовий рельєф і нудьгує в тренажерному залі. Крім того, це ідеальний варіант для тих, хто не любить хореографію. Боді-памп підходить як чоловікам, так і жінкам усіх вікових категорій.

Тривалість класу боді памп – 60 хв.

Body-jam (боді-джем) – з англ. *jam* – джем. Джем – у даному випадку – суміш танцювальних стилів, що викликає захоплення і насолодження; 55-ти

хвилинне тренування, в якому поєднані сучасна музика та модні танцювальні рухи. Це найкраще тренування для тих, хто любить танцювати. Як у танцювальній школі, сюди входить розминка для всього тіла, прості рухи, легкі, захоплюючі комбінації з останніми хітами, різноманітність стилів і технік (латина, сальса, джайв, рок-н-рол, стріт-денс, хіп-хоп та ін.).

Принцип від простого до складного – багаторазове повторення комбінацій із поступовим додаванням нових рухів.

Боді-джем кожного разу викликає нові позитивні емоції, кожне наступне тренування це новий досвід. Хореографія не складна і дає можливість відпрацювати один рух багато разів.

Клас складається з 10 або 12 частин. Кожна частина так званий «трек» – це новий стиль і зміна інтенсивності при збереженні основних принципів побудови аеробного уроку.

Програма боді-джем дає можливість поліпшити стан серцево-судинної системи, отримати гарну поставу, навчитися граціозно рухатись, забезпечує належну координацію.

Body-balance (боді-баланс) – з англ. *balance* – баланс, рівновага. Програма тренування побудована на динамічній Йозі. Вона комбінує фундаментальні принципи і практику йоги, пілатесу, цигун, тай-чі.

Заняття триває 1 годину. Кожен клас боді-балансу включає послідовно організовані пози, вправи на розтягування і баланс. Починається клас із розминки всіх м'язових груп і вправ на рухливість у хребті та суглобах. Важливим елементом є правильне дихання, що контролюється через рухи. Повільне і глибоке, воно синхронізується з рухами. За розминкою послідовно виконуються серії заздалегідь підготовлених динамічних стретчингів, вправи на баланс і статичні пози. Заключна частина – медитація.

Заняття проходить під оригінальну музику таких знаменитих співаків, як Селін Діон, Вітні Х'юстон, Стінга.

Інструктор не лише демонструє правильне виконання вправ, а й постійно коментує правильну техніку з акцентом на дихання, виявляючи різні варіанти виконання вправ (від простих до більш складних). Особливих навичок і підготовки потребує вміння провести медитацію.

Боді-баланс – це не лише гарна постава, гнучкість та сила, це – унікальна креативна програма, що дозволяє привести тіло, розум і душу в стан балансу та гармонії, надає більш глибокого досвіду релаксації, організовує ментально.

Найбільшим досягненням таких уроків є функціонування людського організму на оптимальному рівні вільного від болю і хвороб.

Боді-баланс рекомендований усім незалежно від віку та фізичної підготовки.

Висновки. На основі проведеного аналізу сучасних видів фітнес-програм можна стверджувати, що сьогодні в світі особливою популярністю користуються програми, які розроблені на основі техніки різних видів одноборств, суміші танцювальних стилів, застосуванні різних видів спеціального обладнання.

На думку фахівців, що займаються цією проблемою, розробка повних фізкультурно-оздоровчих технологій призводить до необхідності зміни діяльності фахівців, мета яких – втілення цих технологій у практику. Тому у сучасних умовах розвитку фітнес-програм збільшується попит на висококваліфікованих фахівців, які володіють широким арсеналом організаційних та управлінських навичок проведення фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю.

Список використаних джерел:

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.

The attempt of analysis of modern types of fitness- industry is in-process done, such as bodi-kombat, bodi-step, bodi-dzhem, bodi-pamp et al. These kinds answer modern requirements that testifies to his growing popularity among the supporters of healthy way of life in the whole world.

Key words: fitness, bodi-kombat, bodi-step, bodi-pamp, bodi-dzhem, bodi-balans, student young people.

Отримано 10.10.2009

УДК 378.096:796(477.43)(09)

М. С. Солопчук

кандидат педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Г. В. Бесарабчук

старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ – 60 РОКІВ

В статті автори розкривають історичні етапи становлення та розвитку факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Ключові слова: факультет фізичної культури, декани факультету фізичної культури, випускники факультету фізичної культури, спортсмени.

Рівно 60 років тому, 16 вересня 1949 року у нашому чудовому місті відбулася знаменна подія, що стала головною для Кам'янецького краю. Подія ця – створення відповідно до наказу Міністерства вищої освіти СРСР на базі Кам'янець-Подільського педагогічного інституту факультету фізичного виховання. Він став сьомим серед існуючих на той час факультетів в Україні. Значний внесок у відкриття факультету зробив новопризначений ректор інституту І.С. Зеленьок, який привніс відчутні зміни у розбудову матеріальної бази закладу і зміцнення його викладацького складу. Саме завдяки організаційним здібностям і наполегливій праці нового ректора стало можливим відкриття факультету.

Першим деканом факультету фізичного виховання був Борис Мелентьєв, який одночасно виконував й обов'язки декана фізико-математичного факультету. Йому і очолюваному ним колективу вдалося успішно розв'язати різноманітні складні проблеми. З-поміж них – юридичне оформлення факультету, ремонт навчальних приміщень, формування науково-педагогічних кадрів, створення матеріально-спортивної бази та навчально-методичного забезпечення, організація спортивної секційної роботи.

50-ті роки ХХ ст. стали роками становлення факультету. Було створено фахові кафедри, а саме анатомії і фізіології людини, загальної фізичної підготовки, гімнастики і легкої атлетики. Відбулися зміни і в керівництві факультету. Обов'язки декана виконував ст. викладач Володимир Яськов. Потім виконання