

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ**MODERN PHYSICAL AND RECREATIONAL TECHNOLOGIES**

Анотація: На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту є необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі вищої освіти, так і у вільний від навчання час.

Ключові слова: фітнес, технології, оздоровлення, розвиток.

Summary: At the present stage of Ukraine's development, in the context of active reform of the educational, socio-cultural sphere, including the field of physical culture and sports, there is a need to find new effective ways and means to improve the process of physical education of young people. The problem of finding effective ways to increase students' motor activity and improve their physical fitness through the introduction of modern physical and recreational technologies that would contribute to the development of positive motivation for physical education, formed the basis of independent wellness activities both in the higher education system and in their spare time.

Key words: fitness, technology, rehabilitation, development.

Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти, на заняттях з фізичного виховання ВНЗ для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з

актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм вищих навчальних закладів. Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей, завоювання визнання та створення реклами [1]. Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробне тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості та поліпшення складу тіла, силове тренування для розвитку сили та силової витривалості та стретчинг-вправи для розвитку гнучкості.

Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

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

Крім того, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення:

- для дітей;
- літніх людей;
- жінок в до- і післяродовому періоді;
- людей з високим ризиком захворювань;
- для людей з особливими потребами;
- програми корекції маси тіла.

Різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багато компонентів (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність,

психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя), кількість створених фітнес-програм практично не обмежена. Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу. Будь-яка фітнес-програма повинна сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, сили та силової витривалості, гнучкості та складу тіла). Структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників [2].

Основні чинники, що визначають створення нових фітнес-програм:

- результати наукових досліджень проблем рухової активності;
- поява нового спортивного інвентарю та обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо);
- ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнесу.

Створюючи фітнес-програму необхідно враховувати фітнес-цілі людини, вихідний рівень її фізичної підготовки, вік, стан здоров'я, рухові вміння і навички та інтереси. Важливим фактором є створення фітнес-програми з метою забезпечення належного рівня рухової активності для досягнення максимальної користі за мінімального ризику. Особливу увагу необхідно звернути на фактори, що сприяють зміні способу життя людини на більш фізично активний та здоровий. Під час побудови фітнес-програму треба включати фізичні вправи або фізичну активність для розвитку кожного компоненту оздоровчого фітнесу. Кожне фітнес-заняття повинно починатися з розминки та закінчуватися заминкою. Приступаючи до виконання програми фізичних вправ, важливо починати повільно. Це не тільки попередить виникнення травм та перетренування, а також допоможе продовжувати дотримуватися складеної фітнес-програми [4]. Адже відомо, що 60% людей полишають тренуватися після першого місяця. Особливу увагу необхідно звертати на необхідність дотримання складеної фітнес-програми та зробити її

частиною свого життя. Для цього найбільш ефективним є постановка фітнес-цілей, які повинні бути:

- конкретними;
- реалістичними;
- містити в собі результат та завдання.

Звичайною причиною для тренування є бажання знизити масу тіла або поліпшити свою фізичну форму. Для збільшення шансу досягти успіху треба бути більш конкретним. Якщо метою є зменшення маси тіла необхідно визначити на скільки конкретно кілограмів необхідно зменшити масу тіла та за який період часу. Окрім конкретності, фітнес-цілі повинні вимагати від людини зусиль, проте бути досяжними. Якщо фітнес-цілі вимагають від особистості надзвичайних змін у поведінці, шанс на успіх буде значно меншим. Для досягнення успіху необхідно здійснювати поступові зміни в поведінці. Наприклад, якщо людина веде відносно сидячий спосіб життя, починати тренуватися потрібно 3 рази на тиждень. Спочатку треба зосередитися на виконанні фізичних вправ у заплановані дні, потім поступово збільшувати тривалість та/або інтенсивність занять. Для збільшення шансу досягти успіху фітнес-цілі мають містити, як результат, так і завдання. Завдання – це ті зміни в поведінці, які призведуть до поставленого результату. Наприклад, в результаті людина хоче втратити 6 кг за 12 тижнів, тобто в середньому знижувати масу тіла приблизно на 500 г за тиждень. Для цього необхідно створити тижневий енергодефіцит у 3500 ккал. Це може бути досягнуто за рахунок збільшення витрат енергії за допомогою фізичної активності та зниження енергетичної цінності раціону. Тобто, завданням буде: з фізичної активності, наприклад швидка ходьба 5-7 разів на тиждень по 30-45 хвилин та з харчування – зниження добового раціону на 300 ккал. Ключовим фактором для правильного вибору фізичних вправ для розвитку та підтримання всіх компонентів оздоровчого фітнесу є дотримання наступних принципів тренування:

- специфічності;

- суперкомпенсації;
- систематичності;
- індивідуалізації;
- безпечності.

Фітнесом можуть займатися люди різного віку, різного рівня підготовленості та різних індивідуальних особливостей, включаючи й відхилення в стані здоров'я. Для кожного оптимальне лише те навантаження, яке відповідає функціональним можливостям організму. Індивідуальна регламентація фізичного навантаження передбачає правильний вибір виду рухової активності, інтенсивності та тривалості навантаження, частоти занять. Індивідуальний підхід повинен враховувати не тільки фізіологічні, але й психологічні особливості [5]. Люди відрізняються в таких речах як: фітнес цілі, мотивацією до занять тощо. Тому персональний підбір вправ повинен бути заснований на врахуванні індивідуальних цілей, потреб, функціональних можливостей, рівня стресу в житті людини, стилю її життя, особливостей навчання або роботи, дієти та її інтересів [3]. Безпека людей під час фітнес-занять є першочерговим завданням. До початку програми, людина повинна пройти медичне обстеження. Необхідно уважно планувати фітнес-заняття, підбирати відповідне спорядження та обладнання, здійснювати постійний контроль під час вибору фізичних навантажень, що значно знижує ймовірність отримання травм. Пошкодження часто відбуваються як результат неправильного планування фітнес-програм через переоцінку людиною своїх функціональних можливостей. З метою запобігання небажаних наслідків перетренування, особливу увагу при створенні програми занять з оздоровчого фітнесу треба звернути на початковий етап, особливо для новачків або студентам з низьким рівнем фізичної підготовки. Тому починати фітнес-програму треба повільно і поступово підвищувати навантаження з урахуванням можливостей та особливостей студента.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. - 2-е изд., перераб. и доп. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. - 284с.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - Київ: Науковий світ, 2008.- 200с.
3. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Пер. с англ. М. Котельниковой / Э. Карпей. - М: ФАИР - Прес, 2003. - 368с.
4. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 375с.
5. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. - 2000. - 367с.

Відомості про автора

Коляденко Світлана Ананіївна – викладач кафедри фізичного виховання Національного університету харчових технологій; тел.: 0978467542; kolyadenko.sveta@ukr.net; сертифікат: ТАК; про конференцію дізналася від колег; потребує отримувати запрошення від оргкомітету про наступні наукові конференції на свою електронну адресу .

Дякую!