

3. Пасічняк Л., Дутчак М. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку. *Спортивна наука України*. 2015. № 5 (69). С. 21–26. URL : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/350/339>

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Маник В. П.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доц. Донець О. В.

Поняття «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit for» – бути у формі, бути бадьорим, здоровим. З'явився термін у США та швидко увійшов у міжнародну спортивну лексику і став широко використовуватися у фізичній культурі. На ранніх етапах його використовували з метою оцінки фізичної підготовленості спортсменів. У процесі еволюції значення слова «фітнес» змінилося. Його стали використовувати в оцінці придатності до праці, якості життя як символ соціальної успішності. Сьогодні цей термін позначає різні види рухової активності, збалансоване харчування, косметичні процедури та діагностику фізичного стану [1].

«Загальний фітнес – це прагнення оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти. Використовують також термін «позитивне здоров'я». «Фізичний фітнес – прагнення оптимальної якості життя, яке включає досягнення вищих рівнів підготовленості за станами тестування, низький ризик порушень здоров'я. Такий стан відомий також як добрий фізичний стан, або фізична підготовленість».

В українській мові слово фітнес набуло кількох значень. По-перше, під цим терміном мається на увазі сукупність заходів, що забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, покращення та формування її здоров'я. Як правило, це: тренування з обтяженнями, спрямовані на розвиток силових здібностей та збільшення м'язової маси, аеробні тренування, спрямовані на розвиток аеробних здібностей, тренування гнучкості, формування культури харчування та здорового способу життя [3].

Фітнес-технології, на наш погляд, можна визначити як сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, що реалізується певним чином на користь підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного, усвідомленого та мотивованого вибору занять фізичними. вправами з використанням

інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання.

Фітнес-тренування сприятливо впливають і на дихальну систему людини, оскільки в процесі тренувань збільшується кількість альвеол, що беруть участь у роботі, зростає життєва ємність легень. Дихальний апарат, розвинений таким чином, дозволяє краще засвоювати кисень, що забезпечує повноцінну життєдіяльність клітин, тим самим підвищує працездатність організму.

Під впливом регулярних занять фізичними вправами м'язи людини збільшуються обсягом, стають сильнішими, підвищується їх пружність. Рух істотно впливає на розвиток і форму кісток, до яких прикріплюються м'язи. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку вікових дегенеративних змін і гиподинамії. Підвищується мінералізація кісткової тканини та вміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів та міжхребцевих дисків, що є найкращим засобом профілактики артрозу та остеохондрозу. Маючи значні адаптаційні та інтегративні можливості, фітнес є феноменом сучасної фізичної культури, що має поліфункціональне значення для різних сфер суспільного життя. Це сприяє його інтеграції у всі види культури, зокрема, у фізкультурну освіту людей будь-якого віку [3].

Сучасні фітнес-технології мають історичне коріння виникнення, і відображають наступність засобів, методів та організації фізкультурно-масової діяльності суспільства. Завдання фітнесу повністю збігаються із завданнями базової фізичної культури.

Зміст інноваційних фітнес-технологій – це сучасні комплексні фізкультурно-оздоровчі напрямки та системи фізичних вправ (ритміка, ритмічна гімнастика, хореографія, аеробіка та її різновиди, стретчинг, бодіфлекс, пілатес та ін), спрямовані на фізичне вдосконалення, підвищення та підтримання розумової та фізичної працездатності у повсякденній навчальній та трудовій діяльності, формування загальної та спортивної культури.

Фітнес-технології та програми диференційовані за такими напрямками:

- аеробні програми;
- силові програми;
- програми змішаного формату;
- програми «Body & Mind» (розумне тіло);
- танцювальні програми;
- програми з використанням східних єдиноборств [2].

Найбільшого поширення набула аеробіка – це сукупність фітнес-програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Нині поняття «аеробіка» повністю замінило

існуючі раніше терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи». Аеробіка сприяє розвитку витривалості, підвищенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, зниженню ваги та покращенню антропометричних даних.

Силові тренування – це комплекс спортивних вправ із постійним збільшенням вагового навантаження, спрямований на зміцнення скелетно-м'язової системи. Регулярні силові тренування збільшують розмір та силу м'язових волокон. Вони також зміцнюють сухожилля, зв'язки та кістки. Всі ці зміни позитивно впливають на фізичний стан, зовнішній вигляд та метаболізм, одночасно знижуючи ризик захворювань суглобів та м'язових болів [3].

Широкого поширення набула також Yoga (йога) – комплекс складається з асан (спеціально розроблені статичні пози). З погляду психології йога підвищує концентрацію уваги, заспокоює мозок і дає відчуття рівноваги, спокою та задоволення. З погляду фізіологічної спрямованості вона нормалізує психофізичний стан та сприяє розвитку гнучкості всіх груп м'язів.

Так само існують фітнес-програми, що поєднують у собі різні спеціалізовані заняття. До них відносяться [1]: бойові мистецтва, такі як карате, айкідо, дзюдо, бокс і, звичайно, популярні зараз уроки тай-бо, де поєднуються енергійна музика та різні техніки бойових мистецтв.

Якщо фітнес-клуб обладнаний басейном, то є програми аква-фітнесу. До них відносяться: аква-аеробіка на мілкій і на глибокій воді, аква-джоггінг (спортивна ходьба у воді), заняття скуба-дайвінгом і багато іншого. Найбільш популярним є, звичайно, аква-аеробіка.

Враховуючи той факт, що зміст поняття фітнес включає багатофакторні компоненти (фізична підготовленість, гігієна тіла, планування життєвої кар'єри, профілактика захворювань, раціональне харчування, психоемоційна регуляція, включаючи боротьбу зі стресами, соціальна активність та інші аспекти здорового способу життя), кількість нових фітнес-програм насправді не обмежена. Різноманітність фітнес-програм не означає необґрунтованість їх побудови – основні засади фізичного виховання повинні лежати в основі використання різноманітних видів рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Науковий світ. 2008. 200 с.
3. Хоули Эдвард. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К. : Олимпийская литература, 2004. 375 с.