

## ЛЕКЦІЯ 1

### ТЕМА: СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

#### ПЛАН:

1. Загальні положення дисципліни
2. Основні поняття дисципліни, поняття «фітнес-технології». Основи фітнесу, велнесу та аеробіки

#### 1. Загальні положення дисципліни

Навчальна дисципліна «Сучасні фітнес-технології» входить до циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів.

«Сучасні фітнес-технології» є наукова і навчальна дисципліна, що охоплює систему емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування системи технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення.

Предметом її вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Об'єктом її вивчення виступають оптимальні технології організованої рухової активності різних верств населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя.

Суб'єктом її вивчення є учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни.

Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до рухової активності, а також структурно-функціональним особливостям застосування фітнес-технологій рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання в Україні. Також розглядається питання сучасних технологій державного управління системою фізичного виховання і спортом для всіх.

Міждисциплінарні зв'язки: «Сучасні фітнес-технології» як навчальна та наукова дисципліна тісно пов'язана з рядом інших дисциплін навчального плану, а саме: теорією і методикою фізичного виховання, видами рекреаційно-оздоровчої рухової активності, гімнастикою і методикою її викладання, легкою атлетикою і методикою її викладання, атлетизмом, методикою навчання основ здоров'я, загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою, біохімією, математичною статистикою, біометрією і т.д. Вона також знаходиться в діалектичній взаємодії із загальнонауковими теоріями: теорією системного підходу, теорією функціональних систем, теорією діяльності ін.

Ці та інші дисципліни і теорії складають наукове підґрунтя теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зумовлюють джерела її розвитку.

Особливо тісні зв'язки у цієї дисципліни з теорією і методикою фізичного виховання й іншими спортивно-педагогічними дисциплінами, які об'єднані спільною навчально-

виховною метою, загальними положеннями організації та методики проведення занять і спортивних заходів, спеціальною термінологією.

«Сучасні фітнес-технології» як навчальна та наукова дисципліна найбільш тісно пов'язана з дисципліною «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» і є її логічним продовженням.

Таким чином, «Сучасні фітнес-технології» має зв'язок з іншими навчальними дисциплінами, які обґрунтовують загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Опіраючись на знання інших дисциплін, вона у свою чергу, доповнює і розвиває ці дисципліни.

Так, наприклад, педагогіка і психологія обґрунтовують закономірності поведінки людей та способи управління цією поведінкою, що використовується для залучення населення до рухової активності; спортивний менеджмент використовує найбільш доцільні способи організації, управління, способи пропаганди спорту та оздоровчо-рекреаційної рухової активності; медико-біологічні дисципліни обґрунтовують оптимальне навантаження для занять фізичними вправами, спортом і т. д.

В той же час, результати досліджень особливостей фітнес-технологій використання різноманітних фізичних навантажень, технології керівництва людьми в системі фізичного виховання і спорту, вивчення специфічності впливів спортивних навантажень на організм та ін. власне доповнюють і розвивають теорію і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

## **2. Основні поняття дисципліни, поняття «фітнес-технології». Основи фітнесу, велнесу та аеробіки**

Найбільше турбує Україну здоров'я її людей. Високий рівень захворюваності, поширення захворювань та поява нових, складніших їх різновидів, зростання показників дитячої інвалідності, дитячої смертності – це реалії нашого сьогодення. Україна за станом здоров'я населення знаходиться на 100 місці у світі.

Навчальна дисципліна «Сучасні фітнес-технології» має за мету підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних (традиційних) засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навиками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для наступного використання в процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я людини, яка може зберегти завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності;

Фізичне виховання у ВНЗ – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного організувати і вести здоровий.

Для кращого розуміння суті дисципліни розглянемо її ключові слова:

**Інновація** – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність педагога спрямована на перетворення існуючих форм і

методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей.

**Інноваційні технології** – відносно нове поняття для сфери освіти, включаючи фізичне виховання. У останніх 10-12 років у зв'язку із зміною соціально-економічних умов в країні інтелектуалізацією багатьох видів діяльності людини, розвитком наукових досліджень в області освіти, різко зросла актуальність пошуку нових, ефективніших форм засобів, методів і технологій вчення і виховання. Це передбачає системне використання наукових досягнень для соціального і економічного розвитку суспільства, інтелектуального розвитку індивіда, вимагає створення стимул-реакцій для поширення і придбання знань, вдосконалення системи освіти.

**Технологія** (грецькою technology; «techne» – мистецтво, ремесло; «logos» – поняття, навчання):

- сукупність знань про способи і засоби проведення виробничих (педагогічних) тобто фізкультурно-оздоровчих процесів.

Термін оздоровча фізична культура в міжнародній практиці – відсутній. Розповсюдженим є терміни: physical fitness або physical recreation.

**Фізична культура** – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності. Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання.

Фізична культура – спосіб життя.

**Фізичний розвиток** – звичайний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

**Фізичні якості** – це властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші;

**Фізичне здоров'я** – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

**Фізичний стан** – згідно визначенню міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особу людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

**Фізична працездатність** – це потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем.

**Фізична рекреація** (відновлення) – комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної чи розумової роботи.

**Спорт** – це частина фізичної культури, що об'єднує матеріальні і духовні цінності суспільства для виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки.

**Здоров'я** – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад.

**Спосіб життя** – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини.

**Здоровий спосіб життя** – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань.

**Загартовування** – це раціональне використання сил природи для підвищення опірності організму шкідливим впливам різних метеорологічних факторів.

Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спостерігають появу нових більш сучасних термінів і понять. Одним з таких понять є «фітнес». Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим серед різноманітних видів оздоровлення населення і відображається у назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. При цьому дане поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні і методичні розходження в поглядах різних фахівців.

Поняття «**fitness**» перекладається з англійської як «придатність» чи

«відповідність». Часто в англійській мові використовується вираз «to be fit», що можна перевести як «бути у формі». У підручнику Едварда Т. Хоулі (Edward T. Howley) і Б. Дона Френка (Ст. Don Franks) «Оздоровчий Фітнес» («Health Fitness») можна прочитати наступне визначення різних категорій фітнесу:

**Загальний фітнес** – це прагнення до оптимального якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Використовують також термін «позитивне здоров'я».

**Фізичний фітнес** – прагнення до оптимального якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості по станам тестування, малий ризик порушень здоров'я. Такий стан відомо також як хороший фізичний стан, або фізична підготовленість.

У сучасній мові слово фітнес набуло декілька значень.

По-перше, під цим терміном розуміється сукупність заходів, які забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я.

Як правило, це – тренування з обтяженнями, спрямовані на розвиток силових здібностей і збільшення м'язової маси, аеробні тренування, спрямовані на розвиток аеробних здібностей, тренування гнучкості, формування культури харчування та здорового способу життя.

Найбільш близьким до цього поняття «фітнес» буде поняття «фізична культура», або «фізкультура».

По-друге, існує фітнес як вид спорту, що з'явився відносно недавно в рамках змагального бодібілдингу.

**Фітнес-технологія** тлумачиться багатьма фахівцями по-різному. Як правило, позначає налагоджену схему руху клієнтів усередині фітнес-клубу, тобто хто з працівників повинен зустріти людину, якими словами, з посмішкою чи ні та кому передати. Все це робиться по ланцюжку. Впровадження фітнес-технології проводиться поступово, поетапно, шляхом кропіткої спільної роботи. Саме співпраці, а не нав'язування ідей зверху.

Для впровадження сучасної фітнес-технології необхідно:

- наявність відділу продажів;
- наявність навченого рецепції;
- наявність обладнаного кабінету фітнес-тестування;
- заняття ЕКГ (електрокардіографія) спокою;
- заняття ЕКГ з навантаженням (вело- або тредміл);
- аналіз композиції тіла;
- підготовлені і бажають працювати фітнес-тренери;
- обладнання залу – для кожного клубу індивідуальне.

Це основний, стандартний набір. Інші позиції визначаються індивідуально, відповідно до потреб клієнта.

**Фітнес-технологія** – це, струнка система практичних рекомендацій, єдина в рамках даного фітнес-клубу і забезпечує високу економічну ефективність.

*Можна виділити кілька етапів впровадження фітнес-технології.*

1. Етап класичного фітнесу.
2. Розширене фітнес-тестування.
3. Єдина програма здоров'я.
4. Програма «Спортологія».
5. Медифіт.
6. Студія персонального тренінгу – найвищий етап.

*Фітнес-технологія* – це звід правил і інструкцій, що забезпечує максимально ефективно функціонування фітнес-клубу як самостійної структурної одиниці.

Основна мета – об'єднати всі підрозділи клубу, скоординувати їх роботу і досягти високої економічної ефективності.

Завдання, з якими доводиться стикатися фітнес-тренеру у своїй професійній діяльності, наочно ілюструють принципову відмінність між роботою фітнес-тренера і тренера, працюючого у сфері спорту. Останньому в рамках своєї роботи доводиться вирішувати завдання по максимальному розвитку необхідних функцій та якостей, досягаючи тим самим максимальної результативності в обраному виді спорту. Фітнес-тренеру доводиться працювати над оптимальним розвитком якостей, що призводять до досягнення поставлених клієнтом цілей, з тим, щоб зберегти розумний баланс між швидкістю розвитку цих якостей і збереженням здоров'я клієнта. Крім цього вибір використовуваних у фітнесі

засобів, методів і організаційних форм тренувальних занять часто диктується не тільки їх функціональною необхідністю і раціональністю.

**Фітнес-тренеру** доводиться брати до уваги такі фактори, як емоційна насиченість занять, відповідність організаційної форми заняття задачі мотивації клієнта і навіть такого фактора, як мода на ті чи інші напрями фітнес-тренування. Крім необхідного рівня професійних знань і навичок персонального тренера необхідно знати основи психології спілкування, знати, як мотивувати клієнта для регулярних тренувальних занять, мати достатній рівень культури поведінки і мови.

Слово «фітнес» застосовується у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно, як було сказано вище, від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан.

Основою концепції фітнесу є **принцип FITT**:

де F (від англійського frequency) – частота (кількість) занять на тиждень;

I (від англійського intensity) – характеристика навантаження яка визначається за допомогою ЧСС;

T (від англійського time) – тривалість заняття;

T (від англійського type) – вид заняття (мається на увазі інтенсивність тренування, наявність обтяжувачів та т.п.).

Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії, як невід'ємної риси технічного прогресу. Перші фітнес- програми були створені під час другої світової війни, коли американські солдати виконували ранкову гімнастику, тренувались з обтяжувачами, готували організм до навантажень та виконували інші види фізичних вправ, які з часом стали класичними, і з роками були вдосконалені фітнес- майстрами.

Головною метою фітнесу є досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є основним мотивом для людей, які бажають гарно виглядати та добре себе почувати.

Основним завданням фітнесу є зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного та психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам.

За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла. Усі ці можливості можна узагальнити як

«всебічний фітнес».

**Фізіологічний фітнес** має на меті зміцнення здоров'я, продовження тривалості життя, поповнення життєвої енергії.

**Загальним фітнесом** називають оптимальну якість життя, яка включає в себе духовний, психічний, соціальний та фізичний розвиток. Здоровий спосіб життя являє собою динамічний багаторівневий стан, пов'язаний з умовами оточуючого середовища і

індивідуальними інтересами людини. Синонімом цього поняття є термін «позитивний фітнес».

Фізичний фітнес передбачає зменшення ризику порушення здоров'я і створення основи для позитивного фізичного здоров'я. Мається на увазі досягнення більш високого рівня підготовленості за результатами тестування, і найменший ризик порушення здоров'я.

Сьогодні існує значна кількість напрямків оздоровлення населення і в світі з'являються все нові форми, системи і поняття даного напрямку. Відносно новим є поняття „велнес”, який, як у свій час фітнес, фігурує у назвах оздоровчих закладів та програм.

**Велнес** – це здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус. Це система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної рівноваги і прекрасної форми, включаючи різноманітні види фізичних вправ, релаксації, правильного харчування, догляду за собою.

Відомо, що здоров'я людини лише на 15% визначається рівнем охорони здоров'я, на 20% – генами, а на 65% – способом життя. Паління, вживання алкоголю значно скорочують термін життя. Тому багато фітнес- клубів в нашій країні і за кордоном працюють, спираючись на основи здорового способу життя, тобто на основі велнесу.

Саме поняття «велнес» зародилося в 50-х – 60-х роках в Америці як похідне від двох слів «fitness» та «well-being», що можна перекласти як

«гарне самопочуття». Велнес – це своєрідна система оздоровлення, яка дає можливість досягти емоційної і фізичної рівноваги в умовах сучасного мегаполісу.

Аналіз літературних джерел, щодо визначення понять велнес та фітнес, дозволив нам ототожнити ці поняття так як ми не вбачаємо великої різниці між ними.

Одним із популярних напрямків фітнесу та велнесу є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури, адже різноманіття її видів дає можливість обрання найдоцільнішого для кожної людини виду навантаження, та різновиду фізичної праці організму. Окрім цього займатися оздоровчою аеробікою можна у будь-якому віці. Різноманіття, постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, що створюється завдяки музичному супроводу та специфічному коментарю тренера з аеробіки в процесі занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки спортсменів різних спеціалізацій (футболістів, гімнастів, фігуристів та ін.).

Взагалі поняття «оздоровча аеробіка» є похідним від ритмічної гімнастики, яка досягла своєї популярності на території СРСР в 70-ті роки. Увібравши в себе досягнення минулого, оздоровча аеробіка поєднала у собі найрізноманітніші елементи шкіл, напрямків і систем, які існували раніше, безперервно видозмінюючи і вдосконалюючи їх.

Сучасну ритмічну гімнастику розуміють як один з різновидів оздоровчої гімнастики, змістом якої є різноманітні фізичні вправи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику і переважно поточним способом.

На нашу думку та за думкою інших фахівців, аеробіку слід відрізнити від ритмічної гімнастики, яка теж передбачає музичний супровід, але вправи ритмічної гімнастики виконуються з невеликими інтервалами для відпочинку між ними.

Аеробікою називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонічного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості (м'язів та суглобів) та спритності).

Оздоровча аеробіка для чоловіків має не танцювальне, а більш атлетичне спрямування. Поєднання принципів оздоровчої аеробіки з методами розвитку сили повинно сприяти різнобічному комплексному впливу на організм.

Для жінок притаманні динамічні вправи, адже їх вони переносять легше за статичні напруги. Динаміка занять аеробними вправами досягається не лише за допомогою переміщень по майданчику, а і за допомогою зміни ступеня навантаження м'язів, амплітуди рухів, швидкості, напрямку і характеру рухів.

Оздоровча аеробіка впливає на організм комплексно. Застосування різних фізичних вправ спрямоване на вирішення визначених задач.

Особливістю занять аеробікою є повторення вихідних та кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для початку наступної вправи, завдяки чому вправи виконуються у потрібній формі, поточним способом без зупинок.

Аналізуючи погляди різних науковців у сфері оздоровчої аеробіки зустрічаємо різні тлумачення поняття "аеробіка". Так, Л.Г. Куценко узагальнює у цьому терміні цілий напрямок в оздоровчій фізичній культурі. Ж.А. Белокопитова, Є.С. Крючек дотримуються думки, що аеробіка є одним із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Т.Л. Давидовська включає у дане поняття систему фізичних вправ, що будується на основі зв'язку рухів з музикою. Г. Горцев, опрацювавши дослідження науковців визначив аеробіку як комплекс вправ, в яких дихальні рухи поєднуються з рухами тіла та опорно-рухового апарату. Л.І. Погасій більш чітко визначає аеробіку як систему підібраних фізичних вправ, що виконуються поточним методом з музичним супроводженням, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток фізичних якостей людини.

Маючи досить широке застосування цього виду на практиці, оздоровча аеробіка, як і будь який інший вид спорту, має свої переваги та недоліки.

Заняття оздоровчою аеробікою мають великий позитивний вплив на організм людини, покращується щоденне самопочуття, знижується ризик різних захворювань, і мабуть для деякого особливе значення має здатність за допомогою занять покращити фізичний вигляд знизивши вагу тіла, збільшивши або зменшивши об'єм м'язів, покращивши поставу. Але нажаль поруч з нескінченим переліком позитивних якостей оздоровчих занять маємо перелічити і ряд недоліків які визначили ці ж автори. Аеробіка може травмувати кінцівки і хребет, призводити до м'язового болю, погіршити сон і самопочуття, викликати перенавантаження серця, порушення у внутрішніх органах, і негативне відношення до будь якого виду рухової активності.

Автор В.А. Чубакова в результаті дослідження дійшла висновку, що вимоги до рівня серцево-судинної системи при фізичній праці досить високі, а отже велика ймовірність передозування фізичними навантаженнями. Пояснити це можна тим, що складно-координаційні вправи виконуються в „циклічному” режимі роботи без відпочинку, а музичний супровід стимулює організм до роботи, і своїм емоційним забарвленням відволікає увагу тих, хто займаються, від втоми організму.



В.В. Іваночко вважає що для того, щоб наслідки занять оздоровчою аеробікою були позитивними ті, хто займаються мають слідкувати самостійно за станом свого здоров'я, знати як організм реагує на навантаження, чи підходе складність фізичних вправ його підготовленості.

Оздоровча аеробіка – вид діяльності, в якому музичний супровід відіграє головну роль. Звідси і особливі вимоги до музичної підготовленості викладача.

Аеробними називають вправи, які виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи. Кров накопичує кисень та віддає його тканинам, і всі хімічні реакції відбуваються за участю кисню. Таким чином, організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Заняття аеробікою підвищують функціональні здібності людини. Під впливом занять підвищується сила, витривалість, гнучкість, особливо якщо у програму включати силові вправи.

Доведено, що регулярні аеробні вправи протягом кількох тижнів дають тренувальний ефект: покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність переносити навантаження, відбувається зниження ваги тіла та підшкірного жирового прошарку а також зміна в позитивну сторону співвідношення жирової і м'язової маси.

Крім цього, оздоровча аеробіка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури. Заняття аеробікою мають наступні організаційно-методичні напрямлення: лікувально-реабілітаційна фізична культура (розрахована на хворих та ослаблених людей, які з різних причин опинилися у стані низького рівня здоров'я); адаптивне напрямлення (застосовується для людей з обмеженими фізичними можливостями з метою компенсації пошкоджених функцій організму і урізноманітнення побутового життя); рекреативне напрямлення (використовується для відновлення фізичного та психічно-емоційного стану людей, що досягається шляхом організації активного відпочинку з використанням засобів оздоровчої фізичної культури); кондинційно-профілактичне напрямлення (заняття направлені на підтримання оптимального рівня фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я, профілактику хвороб, запобігання вікових захворювань).