

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТЬ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

*О. М. Школа, І. О. Семенченко*

**Актуальність проблеми.** У зв'язку з кризовим станом проблеми зниження здоров'я підростаючого покоління в фізкультурній освіті особливої актуальності набуває розробка здоров'я зберережувальних технологій для молоді, призначених для формування, збереження і зміцнення їх здоров'я. Разом з тим здоров'я збережувальні технології у фізичній культурі, по своїй суті, входять в більш широке поняття «оздоровчі технології», вже існували раніше в оздоровчій фізичній культурі і призначені для життєзабезпечення функціональних систем організму людини. Саме завдяки розвитку фітнесу з'явився один з найбільш популярних термінів у фізичній культурі – фітнес-технології, який зустрічається і в наукових дослідженнях, і в методичних розробках, і в освітніх програмах.

Дослідження Т. Круцевич, Г. Безверхньої, Х. Салмана, Л. Мосійчука, Б. Ведмеденко свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі, занять фізичного виховання в ЗВО та негативного ставлення до фізичної культури взагалі.

**Мета статті** – аналіз змісту понять сучасних фітнес-програм і технологій.

**Виклад основного матеріалу.** **Фітнес** – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати [5].

**Технологія** – сукупність методів та інструментів для досягнення бажаного результату; спосіб перетворення даного в необхідне [4].

**Фітнес-технології** – це технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити, як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання [2].

**Фітнес програма** – організована послідовність діяльності, яка спрямована на сприяння розвитку фітнесу 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 [1].

Фітнес-технології і програми диференційовані за наступними напрямками:

- *аеробні програми* (аеробіка, степ-аеробіка, фіт-степ, босу, і ін.): Кардіотренування з танцювальними рухами, які можуть освоїти люди будь-якого віку і рівня підготовки; за допомогою цієї методики можна скинути зайві кілограми і підтримувати м'язи в тонусі

- *силові програми* (сайклін, супер-стронг, памп, слайд і ін.): тренування чергуються силовими і кардіонавантаженнями, за допомогою яких опрацьовуються м'язи спини, рук, грудей і живота; методика дозволяє зміцнити серцево-судинну систему і сформувати гарний рельєф тіла.

- *танцювальні програми* (хіп-хоп, латина, сіті-джем, зумба, стрип-пластика, східні танці, поул-денс та ін.): руху під музику, що дозволяють розвинути гнучкість, координацію, виробити гарну поставу, а також скинути зайву вагу; в залежності від напрямку методика в різному ступені розвиває певні групи м'язів і формує красиві контури тіла.

- *програми з використанням східних единоборств*; (ки-бо, фіт-бо, а-бокс, тай-бо і ін.): поєднання аеробних і силових навантажень, які опрацьовують кілька груп м'язів одночасно, розвивають гнучкість і силу, баланс і реакцію, зменшують жировий прошарок;

- *оздоровчі програми* (каланетика, гімнастика для суглобів, пілатес і ін.): поєднання дихальних вправ з силовими – останні припускають роботу з вагою власного тіла; опрацювання м'язів проходить при максимально щадить навантаженні на хребет і суглоби;

- *програми «Body & Mind»* – розумне тіло (ци-гун, стретчинг, хатха-йога, аштанга-йога, йога-стретч, йога для хребта і ін.): заняття спрямовані на гармонізацію відносин тіла і розуму, щоб навчити організм функціонувати як єдине ціле;

- *водна-аеробіка* (Aqua Jogging Aqua Relaxation, Aqua Box, Aqua Cycle): заняття даної аеробікою мають дуже багато позитивних сторін: це своєрідний гідромасаж в наслідок якого шкіра стає пружною і підтягнутою; відмінний засіб в боротьбі з целюлітом [3].

Фітнес-технології в освіті підвищують рівень проведення традиційних занять фізичною культурою, вносять позитивні емоції, задовольняють потреби дитини у зміцненні здоров'я, формуванні позитивного і активного ставлення до здорового способу життя, успішності і процвітання, відповідності сучасному стилю життя, сприяють розвитку рухових здібностей учнів, їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості» [2].

**Висновок.** Володіючи значними адаптаційними і інтегративними можливостями, фітнес є феноменом сучасної фізичної культури, які мають поліфункціональне значення для різних сфер суспільного життя. Це сприяє його інтеграції в усі види фізичної культури і, зокрема, в фізкультурну освіту молоді.

#### **Література:**

1. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів: навч. посіб. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Нова фізкультура для нового покоління URL: <http://gradum103.zp.ua/index.php/pedagogicheskaya-vystavka/30-spetsifika-uchebnykh-predmetov/414-sapun-l-v-vprovadzhennya-fitness-tekhnologij-u-suchasnij-protses-fizichnoji-kulturi>.
3. Фітнес і його види URL: <http://zelart.com.ua/poleznye-materialy/34-fitness-i-ego-vidy.html>.
4. Фітнес-технологія, фітнес-програми і їх класифікація URL: <https://textarchive.ru/c-2162436-p11.html>.