

ІДЕОЛОГІЧНА І ТЕХНОЛОГІЧНА СКЛАДОВІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

У статті проаналізовано поняття – оздоровчий фітнес, розкрито сутність та взаємообумовленість його ідеологічного й технологічного компонентів. Зміна умов життєдіяльності сучасної людини висуває нові вимоги до стану її організму, що веде до переосмислення завдань оздоровчого фітнесу й спричиняє пошук нових фітнес-технологій. Удосконалення фітнес-технологій відбувається шляхом урізноманітнення арсеналу засобів тренувань, появи нового обладнання для занять, розвитку методичного забезпечення, інтеграції та уніфікації програм.

Ключові слова: здоров'я, оздоровчий фітнес, фітнес-технології, еволюція фітнесу.

В статье проанализировано понятие – оздоровительный фитнес, раскрыты сущность и взаимобусловленность его идеологического и технологического компонентов. Изменение условий жизнедеятельности современного человека выдвигает новые требования к состоянию его организма и обуславливает поиск новых фитнес-технологий. Усовершенствование фитнес-технологий осуществляется путем разнообразия арсенала тренировочных средств, появления нового оборудования для занятий, развития методического обеспечения, интеграции и унификации программ.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительный фитнес, фитнес-технологии, эволюция фитнеса.

A concept – health fitness is analysed in the article, essence and interconditionality of him is exposed ideological and technological components. The change of terms of vital functions of modern man pulls out new requirements to the state of its organism which conduces raising of new tasks of health fitness and draws the search of new technologies of fitness. The improvement of technologies of fitness takes place by diversify the arsenal of facilities of trainings, to appearance of new equipment for employments, development of the methodical providing, integration and standardization of the programs.

Key words: health, health fitness, technologies of fitness, evolution of fitness.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Науково-технічний прогрес кардинально змінив життя сучасних людей. Поряд з полегшенням побуту розвиток цивілізації спричинив і появу нових хвороб, зумовлених порушенням біологічних законів природного існування людини. У цих умовах особливої актуальності набувають ідеї розповсюдження здорового способу життя, які відображено в основних документах ООН (резолуції Генеральних Асамблей “Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру”), ЮНЕСКО (Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту), Всесвітньої організації охорони здоров'я (Глобальна стратегія з харчування, рухової активності та здоров'я), Ради Європи (Європейська спортивна хартія), Європейського Союзу (Біла книга про спорт). Залучення людей до активних занять фізичною культурою, у поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян. Разом із цим зазначається, що в українському суспільстві оздоровчі можливості рухової активності залишаються нереалізованими. Автор української концепції залучення населення до рухової активності через систему спорту для всіх М.В.Дутчак [11] підкреслює, що вона може бути реалізована через використання інноваційних стратегій, які стимулюють існуючі прогресивні підходи та сприяють інтеграції у вітчизняну систему передового світового досвіду.

Значне коло таких інновацій, на нашу думку, містять у собі технології оздоровчого фітнесу, які сьогодні втілюються в різних сферах людської діяльності (медицині, козметології, фізичному вихованні та ін.). Можливо, їхнє широке використання спричиняє й різноманітні тлумачення поняття фітнес [4; 33; 43; 44].

Сучасний онлайн-словник “Вікіпедія” визначає термін “фітнес” як стан фізичної готовності, який забезпечується за рахунок регулярної фізичної активності, спрямованої на підтримання хорошої фізичної форми. Разом із тим це поняття часто асоціюється

з життєвою ідеологією, дотримання якої є невід'ємною складовою філософії успіху й передбачає наявність певного рівня готовності для подолання життєвих труднощів (фізичних, психологічних, емоційних). Таке тлумачення цього поняття вимагає розглядати фітнес як багатогранну дефініцію, яка включає значно більший спектр ознак, ніж просто рівень фізичної готовності.

Мета дослідження полягала в розкритті сутності оздоровчого фітнесу через усвідомлення його ідеологічного й технологічного аспектів.

Методи дослідження. Для виконання поставленої мети використовувався аналіз спеціальної науково-методичної літератури, інформації всесвітньої комп'ютерної мережі "Internet" та програм міжнародних фітнес-форумів "World class", "Nike" та ін.

Результати дослідження. Відомі фахівці галузі оздоровчого фітнесу Е.Т.Хоулі і Б.Д.Френкіс розглядають загальний фітнес як стан людини, що досягається в результаті прагнення до найбільш повної реалізації всіх життєвих можливостей в усіх аспектах свого існування – соціальному, психічному, духовному й фізичному [33]. Основою такого динамічного стану вважається здоров'я. Дуже важливим моментом цього визначення, на нашу думку, є підкреслення провідної ролі особистості в досягненні відповідного стану, яка виражається в її відношенні до здорового способу життя. Структурними компонентами загального фітнесу автори відповідно визнають соціальний, психічний, духовний і фізичний фітнес, які взаємопов'язані між собою й здійснюють взаємний вплив. В іншому визначенні, запропонованому В.Е.Борилкевичем, фітнес розглядається як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів, що мають у розпорядженні необхідні резерви для забезпечення повсякденної життєдіяльності без надмірного фізичного й психічного напруження в стані гармонії з навколишнім середовищем [4]. І хоча компонентна структура цього поняття є аналогічною до попереднього трактування фітнесу, автор робить основний акцент на формуванні психічних і фізіологічних резервів організму, які визначають адаптаційний потенціал організму людини та її запас міцності в протистоянні з негативними для здоров'я факторами.

Характеризуючи ідеологію фітнесу, усі фахівці підкреслюють важливу роль фізичного фітнесу, який закладає передумови для міцного здоров'я й зменшує ризик виникнення різноманітних захворювань. Фізичний фітнес розглядається як сукупність уроджених і набутих здібностей людини, які забезпечують її фізичну активність [44]. У вітчизняній системі фізичного виховання найбільш близьким до фізичного фітнесу є поняття фізичний стан [10; 13; 19]. Обидва ці поняття визначаються рівнем функціональних можливостей нервово-м'язового апарату, серцево-судинної й дихальної систем, морфологічних показників (маса й склад тіла), рівнем фізичної підготовленості та працездатності. Для оцінки фізичного фітнесу у світовій практиці розроблені різноманітні комплексні батареї тестів, що оцінюють фізичний стан осіб різних статевих, вікових та соціальних груп [29].

Фахівці інтернет видання "Cross fit journal" ототожнюють фітнес із мірою здоров'я. Продовжуючи логічний ряд таких понять, як хворобливість (sickness), що переходить у хороше самопочуття (wellness), фітнес, у свою чергу, розглядається як "суперздоров'я". Автори пропонують три критерії стандартів оцінки фітнесу. Перший полягає в розвитку фізичної підготовленості, у структурі якої автори виділяють 10 основних здатностей: кардіореспіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидко-силові характеристики рухів, бистроту, координацію, спритність, здатність утримувати рівновагу, точність. Другий стандарт визначається здатністю особи швидко вирішувати рухові задачі, які виникають у результаті спортивної або побутової діяльності, нерідко екстремального характеру, за рахунок вибору найбільш раціональних й оптимальних рухових дій. Підкреслюється, що ця здатність визначається фондом рухових

навиків і розвивається за рахунок постійного їх урізноманітнення й ускладнення. Третій оцінюється ефективністю функціонування трьох основних механізмів енергетичного забезпечення м'язової діяльності людини: креатинфосфатного, гліколітичного та оксидативного. У сукупності всі три стандарти визначають концепцію фітнес-тренування, яке спрямоване на формування та вдосконалення названих структурних елементів фітнесу (cross-fitness) [43]. Реалізація проголошених фітнесом стандартів соціального, психічного, духовного й фізичного фітнесу відбувається за рахунок спеціально організованих програм, які відображають технологічний аспект поняття фітнес, що розглядає його як процес. Будь-які засоби, які сприяють оздоровленню організму, можуть бути віднесені до фітнесу [4]. Обґрунтування сучасних фітнес-технологій складає головний інтерес фахівців відповідної галузі.

Розглядаючи фітнес як процес, спрямований на досягнення високого рівня здоров'я, що забезпечує найповнішу реалізацію всіх життєвих можливостей індивіда, логічно припустити, що фітнес-технології охоплюють систему знань стосовно використання засобів оздоровчого впливу на організм людини. При цьому формування фітнес-технологій здійснюється на використанні досягнень різних галузей науки: медицини, фармакології, косметології, нутриціології та ін. Серед них значна увага приділяється спортивно-оздоровчим технологіям, які використовують оздоровчий потенціал фізичних вправ [6].

Використовувати фізичну активність для забезпечення й підтримання здорового та повноцінного життя люди розпочали ще в стародавні часи. Важливе оздоровче й гігієнічне значення фізичної культури підкреслювалося видатними філософами на всіх етапах розвитку суспільства. Найбільш актуального звучання використання фізичної культури з метою досягнення фізичного здоров'я та рекреації здобуло в ХХ столітті. Поштовхом до цього стала особлива гімнастична система Ж.Демені. Він уперше звернув увагу на особливості організму жінок і розробив для них особливу гімнастику. Вона дозволяла формувати гарну поставу, ходу, виразні рухи. Праці Ж.Демені, а також особисте захоплення танцювальним і балетним мистецтвом сприяли появі в 20–30 роках ХХ століття ритмопластичного напрямку фізичної культури, який здебільшого приваблював жіночу половину населення. Наприкінці 60-х років у Європі завойовує популярність “Джазгімнастика”, яка включає танцювальні рухи європейських та африканських культур під ритмічну джазову музику [22]. У Радянському Союзі розповсюдженими були оздоровчі види гімнастики. У період 1950–1970 рр. популяризації здобули шкільна й виробнича гімнастика [5]. Розвиток художньої гімнастики в країні, який також припадає на цей період, привів до широкого використання полегшених вправ цього виду спорту в оздоровчих заняттях з жінками, що посприяло появі “жіночої гімнастики” [22]. На Заході в цей час розвиваються оздоровчі системи, які також використовують як основні засоби гімнастичні й танцювальні вправи. Відомими стали програми “Джазгімнастика” Моніки Бекман, “Джазерсайз” Джузі Шеппард Міссет [22; 25].

Проте початок цілеспрямованого використання фізичної культури з метою профілактики захворювань пов'язаний з політикою популяризації здорового способу життя, яка почала впроваджуватися в США в 60-х роках минулого століття [34]. Ця політика стала відгуком на невтішні результати досліджень про стан здоров'я населення, який погіршувався внаслідок розповсюдження “хвороб цивілізації”, що виявлялося у високому ризику смертельних випадків унаслідок захворювань серцево-судинної системи. При президентові США була створена Рада з фітнесу, головним завданням якої стала пропаганда занять фітнесом. Не дивно, що основним завданням оздоровчих програм того періоду було питання профілактики серцево-судинної патології та підвищення резервних можливостей серцево-судинної системи. Відповіддю на цей запит стала популярна система фітнес-програм К.Купера, яку він назвав “аеробікою” [17]. Система передба-

чала систематичне виконання будь-яких циклічних вправ, інтенсивність яких дозволяла мобілізувати серцево-судинну й дихальну системи організму того, хто займається до достатнього для отримання оздоровчого ефекту рівня. Автором були розроблені таблиці для визначення оптимальних рівнів навантаження, що дозволяло використовувати цю систему для самостійних тренувань.

Поєднання вже популярних серед населення гімнастичних оздоровчих програм з ідеями, що були використані в програмах “аеробіки” К.Купера, привело до появи “аеробної гімнастики”, “аеробічних танців”, де завдяки циклічному виконанню гімнастичних і танцювальних рухів методом “nonstop” досягалось аеробне навантаження. Популяризація цих програм на телебаченні відомими кінозірками спричинила справжній фітнес-бум та його розповсюдження по цілому світу. У Радянському Союзі своєрідним варіантом подібних програм стала ритмічна гімнастика [20; 22]. Подальше використання програм, у яких застосовувалися вправи під музику, змінило їхню сутність, що було пов’язано з включенням у комплекс вправ не тільки гімнастичних вправ, але й засобів з інших видів спорту. У зв’язку із цим назва “ритмічна гімнастика” перестала відображати сутність описаних занять, що сприяло розповсюдженню на території країн СНД загальноприйнятої у світі назви – “аеробіка” [10; 15].

Наступний етап розвитку оздоровчих програм припадає на середину 80-х та 90-ті роки ХХ ст. У цей період відбувається значна комерціалізація індустрії фітнесу. Бажання залучити до занять усе більшу кількість людей приводить до урізноманітнення програм. У заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Так, у прагненні зробити цікавими заняття для чоловіків з’являються види занять з використанням вправ різних видів одноборств (бокс-аеробіка, кі-бо, тай-бо, бодікомбат та ін.) [24]. Для приваблення молоді використовують танцювальні види програм [18; 22; 30]. Найбільшої популярності в 90-ті роки здобула танцювальна програма *citydjem*, яка поєднувала елементи хіп-хоп, вуличних танців, фанку [39]. Танцювальні технології фітнесу розвиваються й змінюються дуже стрімко, що зумовлено модою на музичні стилі (латина, східні танці, джаз, рагга, хаус та ін.), які, власне, і служать основою для творчості при створенні цих програм [10].

Урізноманітнення програм відбувалося також й іншим шляхом. Висока координаційна складність телевізійних комплексів аеробіки, які виконувалися спортсменами-професіоналами, нерідко гальмувала процес залучення непересічних громадян до занять. Крім цього, використання великої кількості стрибків, бігових вправ, балістичних рухів стали причинами негативного впливу занять на стан опорно-рухового апарату [40]. Це спричинило необхідність розробки таких технологій, які б були безпечними й доступними для непідготовлених людей. Революційною в цьому плані стала поява степ-аеробіки, яка отримала науково-методичне обґрунтування університетом Reebok [32]. Велику роль у популяризації степ-аеробіки зіграла американський фахівець Джин Міллер. Циклічні піднімання й опускання на степ-платформу стали безпечною альтернативою високоударним стрибковим навантаженням класичної аеробіки. Можливість регулювання висоти платформи дозволила додатково диференціювати рівень навантаження на заняттях з різним за рівнем підготовленості контингентом. Залучення компаній-лідерів виробництва спортивних товарів до процесу розвитку фітнес-технологій сприяло появі в розкладах групових занять із фітнесу цілої низки тренувань з використанням додаткового обладнання – слайд-аеробіка [31], спінінг (велoaеробіка) [2], занять у спеціальних черевиках “ексолоперсах” (кенгуробіка) [27] та ін.

Паралельно з аеробними програмами розвиваються програми, підґрунтям для яких став розвиток бодибілдингу, що виник у США, а після розповсюдження у Європі отримав французьку назву культуризм [35]. На початку ХХ століття в середовищі ва-

жкоатлетів виникло розділення на два табори. Одні з них виконували силові вправи з метою підвищення здатності долати великі обтяження, інші бачили свою мету в розвитку мускулатури й формуванні красивої пропорційної тілобудови, досягнення якої, власне, і складає сутність бодибілдингу. Найвідомішим атлетом на початку розвитку цього виду спорту був Юджин Сендоу – цирковий атлет, який демонстрував силові трюки. Поряд з трюками він уперше почав демонструвати свою тілобудову як вираз мистецтва й у подальшому “Демонстрацію м’язів” зробив основною ідеєю свого шоу. Він також розробив систему фізичних вправ з обтяженнями, у якій поряд з розвитком приділив увагу пропорційному розвитку м’язових груп [36]. З 30-х років культуризм починає стрімко розвиватися. З’являється когорта професійних культуристів, яких об’єднують навколо себе відомі пропагандисти культуризму – брати Вейдери, Боб Гоффман. Вони засновують підприємства з виробництва інвентарю та приладів, необхідних для занять культуризмом, дослідницькі центри й школи культуризму, видають спеціалізовані журнали, що сприяє неймовірній популяризації ідей культуризму. На теренах колишнього Радянського Союзу ці ідеї пропагуються під виглядом атлетичної гімнастики, яку використовують не тільки як засіб формування пропорційної тілобудови, а і як систему вправ усебічної фізичної підготовки, спрямовану на укріплення здоров’я, розвиток основних фізичних здатностей [5]. Методичному розвитку атлетичної гімнастики свого часу було приділено значну увагу науковців [3; 8]. Сьогодні силові вправи з вільними обтяженнями та на спеціальних силових тренажерах є невід’ємною послугою сучасних фітнес-центрів.

Взаємопроникнення методичних аспектів атлетизму й аеробіки привело до появи аеробно-силових програм. Вони передбачають виконання вправ з обтяженням для різних груп м’язів без пауз відпочинку. Як обтяження використовуються гантелі, резинові амортизатори, спеціальні штанги (пампи), обтяжені м’ячі (медицинболи) тощо [10; 26].

Як уже зауважувалося, величезна кількість програм, які з’явилися наприкінці ХХ століття, часто об’єднуються фахівцями під терміном “аеробіка”. І якщо автор цього терміна К.Купер позначав ним вправи, виконання яких сприяє мобілізації відповідних режимів енергозабезпечення, то автори подібних публікацій скоріше мають на увазі систему гімнастичних і танцювальних вправ, що виконуються під музику потоковим або серійно-потокним способом, які отримали широке розповсюдження серед жінок і саме під цією назвою закріпилися на території країн СНД [10; 19]. Не вдаючись у подробиці щодо коментування коректності використання в даному випадку цього терміна для позначення цілої низки програм, що використовують засоби різноманітного спрямування, зупинимося на запропонованих варіантах їхньої класифікації.

Отже, класифікація аеробіки Е.С.Крючек [14] залежно від змісту програм має такий вигляд:

- програма без предметів, пристроїв (високої та низької інтенсивності, для вагітних, fank, cityjam та ін.);
- програми з використанням предметів та пристроїв (з обтяженнями, гантелями, амортизаторами, степ-аеробіка, слайд-аеробіка та ін.);
- програми змішаного типу (аеробоксінг, каратебіка, його-аеробіка).

Т.С.Лисицька [20] серед розмаїття видів оздоровчої аеробіки виділила чотири основних напрями: 1) гімнастико-атлетичне (класична аеробіка, стретчинг); 2) танцювального спрямування (джаз-аеробіка, сальса-аеробіка та ін.); 3) циклічного характеру (степ-сайкл-аеробіка); 4) напрямом “схід-захід”, у якому поєдналися східна й західна культури у сфері фітнесу (йога, тай-бо, ки-бо, пілатес) [18].

Більш удало, на нашу думку, систематизує й характеризує розмаїття відомих програм аеробіки класифікація, представлена в табл. 1 [10]. Використання в ній різних кла-

сифікаційних ознак дозволяє повною мірою відобразити особливості методичних й організаційних аспектів сучасних фітнес-програм.

Таблиця 1

Класифікація оздоровчої аеробіки

Ознака класифікації	Види аеробіки
За метою занять	Розвиваюча. Підтримуюча. Рекреативна. Реабілітаційна, у т. ч. лікувально-профілактична
Організаційно-методична форма проведення занять, заходів	Шоу-аеробіка. Фестивалі. Конкурси (змагання). Урочна. Неурочна. Колова
Переважає використання засобів фізкультурно-спортивної діяльності	Базова. Танцювальна, з елементами бойових мистецтв, ушу та ін. Комплексна
За місцем проведення занять	У спортивному залі, на повітрі, у воді (аквааеробіка)
За кількісним складом	Групові. Індивідуальні (без викладача). Персональні (з викладачем)
За віковим складом	Дитяча, підліткова, для осіб середнього й похилого віку. Змішана
За статевою ознакою	Чоловіча, жіноча, змішана
За анатомічною ознакою	Для рук і плечового пояса. Для ніг і тазового пояса. Для тулуба. Для всього тіла
За функціональним спрямуванням	Аеробна, анаеробна, силова, змішана
За ступенем навантаження	Низька, середня, висока
За взаємодією з опорою	З опорою, без опори, змішана
За технічним забезпеченням	Без предметів, приладів. Обладнання. З предметами (скакалкою, обручем, гімнастичною палицею, м'ячем). З гантелями, штангою, резиновим амортизатором, еспандером, степ-платформою, слизькою доріжкою (слайд), велосипедом та ін. Комплексування різного інвентарю та обладнання

Фітнес-технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об'єднані під терміном “minded body” – “розумне тіло” [7; 21]. До них відносять йогу, пілатес, тайзі-цюань. Східне походження більшості з них наділило їх спільною зі східними філософськими системами рисами, які полягають у тому, що в них організм людини розглядається як єдине ціле. У зв'язку із цим тренування спрямовується не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості чи тренування локальних груп м'язів або певних систем організму, а на розвиток уміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимально точного й ефективного виконання певних дій. При цьому велика увага приділяється свідомому контролю за правильністю виконання вправи, під час якого основна увага концентрується на скелетних м'язах. Ці особливості програм “minded body” сприяють удосконаленню координаційних можливостей, покращують “відчуття” власного тіла. Поєднання давніх технологій із сучасними надбаннями оздоровчого фітнесу, а також технологіями, що широко застосовуються в практиці реабілітації хворих з порушеннями опорно-рухового апарату, сприяло появі занять з використанням резинових м'ячів фіт-болів (фіт-бол-аеробіка, резіст-а-бол), спеціальних балансуючих платформ korr, bosu, балансуючої подушки aigex, міні-тренажера jumstik та ін. Ці програми іноді асоціюються з поняттям “функціональний тренінг”. Термін “functional” у перекладі з англійської означає “здібність до дії, функціонування або сприяння до призначеної мети”.

Сутність функціонального тренування полягає в тому, щоб за допомогою засвоєння рухових стереотипів тої чи іншої діяльності тими, хто займається, сприяти розвитку в них уміння раціонально й ефективно застосовувати свої фізичні здібності для вирішення конкретних рухових завдань [1]. Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на вмінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою, проявляючи необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу, в умовах, які постійно змінюються у зв'язку з впливом зовнішніх сил, що діють на тіло, при зміні його положення. В умовах зростаючої гіпокінезії, коли обмеження рухових можливостей позначається на виконанні професійних обов'язків, а іноді й звичайних побутових операцій, заняття такого спрямування набувають особливої актуальності.

Слід підкреслити, що на всіх етапах розвитку фітнес-технологій поряд з появою нових форм занять відзначається вдосконалення вже існуючих. Цей процес відбувається за рахунок комбінування засобів різних тренувань, а також їхньої взаємної трансформації. Згадана тенденція прослідковується в класифікації фітнес-програм, запропонованих М.Булатовою та Ю.Усачовим [6]. У ній існуючі види програм розподіляють на три групи: 1) програми, що базуються на одному виді рухової активності; 2) програми, які комбінують декілька видів рухової активності; 3) програми, які поєднують один або декілька видів рухової активності з факторами здорового способу життя (загартування, масаж, водні процедури, ароматерапія й т. д.).

Серед програм, що ґрунтуються на одному виді рухової активності, автори, у свою чергу, виділяють:

- види рухової активності аеробного спрямування;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Процес поєднання програм рухової активності з факторами здорового способу життя (3 група), які асоціюються сьогодні зі SPA-процедурами, усе частіше реалізуються у вигляді веллнес-технологій.

Появу поняття “Wellness” пов'язують з іменем американця Хелберта Дана, який назвав ним свою філософію, в основі якої лежало розуміння здоров'я людини не як фізичного благополуччя, а як гармонії здоров'я тіла, душі та розуму [42]. Сьогодні його розуміють як комплексну систему оздоровлення на базі безпечних фітнес-програм, спеціально підібраних SPA-послуг, фізіотерапевтичних та харчових програм, які складені з урахуванням даних комплексної медичної діагностики. Особливо слід підкреслити екологічну орієнтованість усіх веллнес-процедур, яка передбачає використання екологічно чистих природних матеріалів [12]. У фітнес-програмах відповідний аспект реалізується завдяки використанню найбільш природних для людини рухів, з обов'язковим урахуванням анатомо-біомеханічних принципів їхньої дії на опорно-руховий апарат. Ця тенденція виникла як результат еволюції та розвитку технологій.

Слід зауважити, що згадані вище види програм та їхні класифікації здебільшого дають уявлення про величезний арсенал засобів сучасного оздоровчого фітнесу, які урізноманітнюють сферу фітнес-послуг. Разом із тим еволюційного розвитку зазнали не тільки засоби спортивно-оздоровчого впливу, але й методичні особливості їхнього використання, які в не меншій мірі здійснюють вплив на розвиток та ефективність фітнес-технологій.

На особливу увагу заслуговує програма “Ізотон”, яку необхідно розглядати як систему використання силових вправ в оздоровчому тренуванні [28]. На відміну від на-

вантажень бодибілдінгу, який поряд з високою ефективністю тренування опорно-рухового апарату містить потенційний ризик для здоров'я осіб з низьким рівнем фізичного стану. Треба визнати, що система "Ізотон" ґрунтується на принципах, які дозволяють забезпечити щадний режим виконання силових вправ. Це реалізується завдяки використанню силових навантажень у стато-динамічному або ізометричному режимі, виконання яких створює умови для підвищення адаптаційних резервів нервово-м'язового апарату, забезпечує підвищений і постійний життєвий тонус.

При цьому автором були задекларовані основні принципи системи ізотон:

- принцип мінімізації росту систолічного артеріального тиску;
- виконання вправ з вихідного положення лежачи;
- чергування вправ для відносно великих за масою м'язів із тренуванням м'язів з малою масою;
- кожна вправа або серія повинні завершуватися виконанням вправ на розтягування;
- виконання вправи методом "до відмови" для забезпечення граничного стресового впливу.

Порівняно недавно дослідники звернули увагу на необхідність використання в оздоровчих програмах високоінтенсивних навантажень (на рівні 70% від МСК і вище), які мобілізують анаеробні ресурси енергозабезпечення. Ураховуючи, що безперервне виконання інтенсивних вправ не може тривати довго, було запропоновано використовувати їх у вигляді інтервального тренування, коли інтервали високоінтенсивних вправ чергуються з інтервалами помірної потужності [38]. Такий варіант виконання дозволяє легше переносити високоінтенсивні навантаження й робить їх важливим доповненням програм, спрямованих на нормалізацію маси тіла, а також підвищення функціональної готовності серцево-судинної системи до ситуацій, які можуть викликати подібний стрес для організму. При цьому тривалість інтервалів інтенсивної й помірної роботи варіюється відповідно до рівня підготовленості тих, хто займається. Arnel Ricafranca рекомендує починати тренування з виконання трьох тренувальних циклів три рази на тиждень, які складаються з 1 хв субмаксимальної і 2 хв середньої потужності фізичного навантаження [41]. З ростом рівня підготовленості тривалість тренування збільшується завдяки збільшенню тренувальних циклів (до 6), які повторюються 5–6 разів на тиждень.

При організації занять силового спрямування широке розповсюдження отримали ідеї колового тренування. За його принципом рекомендують організувати тренування фахівці науково-методичного центру всесвітньо відомої фірми – виробника силових тренажерів "Nautilus", які розробили програми для осіб різного віку й фізичної підготовленості [8].

Коловий метод застосовується і в роботі фітнес-клубів міжнародної мережі Cerves [37], які пропонують програму тренувань з 14 вправ на силових тренажерах. На виконання вправ відводиться 30 с, протягом яких слід виконати максимальну кількість повторів. Силові вправи чергуються з вправами ритмічної гімнастики, що виконуються в режимі 60–80% дистанційного споживання кисню стосовно максимальних величин. Увесь комплекс вправ повторюється 2 рази й триває в середньому 28–30 хв.

Хуан Карлос Сантана в США запровадив метод колового тренування в групових фітнес-тренуваннях, у яких пропонує використовувати увесь можливий арсенал засобів фітнес-індустрії. При цьому в одному тренувальному колі він рекомендує виконувати вправи на 4-х станціях, на кожній з яких виконується по 3 вправи. Тривалість виконання вправи 30–45 с. Інтервал відпочинку між вправами 15 с, а пауза між станціями триває 90 с, під час якої виконується перехід до іншої станції. Вправи на станціях необхідно виконувати з максимально можливою потужністю. Протягом тренування викону-

ється 2–3 кола навантажень. Між кожним колом автор рекомендує 5-хвилинний інтервал аеробної роботи.

У процесі розвитку фітнес-технологій останнього десятиліття виразно прослідковується тенденція до узагальнення та інтегрування в єдине ціле різноспрямованих засобів оздоровчого фітнесу. Підтвердженням цьому може служити ціла низка робіт, автори яких намагаються обґрунтувати раціональні моделі комбінованих програм. О.С.Губарева [9] розробила педагогічну технологію комплексного використання різних видів гімнастики в процесі оздоровчих тренувань. Для її реалізації автором була обґрунтована, уніфікована структура занять із використанням можливостей найбільш корисних видів рухової активності, яка складається з блоків різної цільової спрямованості: підвідного, аеробного, танцювально-хореографічного, корегуючого, профілактичного, релаксаційного, додаткового та довільного. У сукупності блоки охоплюють повне коло завдань оздоровчого спрямування та враховують побажання тих, хто займається. Важливо, що саме виділення цільової спрямованості блоків без прив'язки до конкретних видів вправ дозволяє варіювати їхнє змістовне наповнення й дає можливість вчасно реагувати на зміну популярності тих чи інших видів рухової активності.

Подібний підхід використовує Д.Ю.Луценко, пропонуючи комплекси вправ індивідуальної спрямованості в процесі занять фітнесом залежно від рівня фізичного стану жінок [23]. Тривалість запропонованих комплексів дорівнює 45–90 хв. У них виділяється п'ять блоків: підготовчий, аеробний (для розвитку серцево-судинної та дихальної систем), силовий (для розвитку загальної фізичної підготовленості та досягнення красивих форм тіла), музично-ритмічний (вирішує завдання музично-ритмічного та естетичного виховання) і відновний блоки. Найпростішою структурною ланкою запропонованих блоків є вправа, яка складається з декількох рухів. Послідовно виконані рухи утворюють так звані “ланцюг”, а 2–5 “ланцюгів” утворюють зв'язку. Технологія складання подібних комплексів передбачає такі етапи: підбір структурних ланок блоків цільової спрямованості (“ланцюги”, зв'язки), які відповідають спеціальним вимогам, що висуваються до окремого блоку; вибір музичного супроводу блоку; складання копозиційного плану; безпосередній процес складання комплексу; внесення коректив і доповнень у розроблені комплекси після їхнього створення.

Е.В.Бодюков [3] розробив програми занять атлетичною гімнастикою для жінок, у якій застосував комбіновані вправи, що поряд з розвитком силових якостей дозволяють пролонговано підтримувати оптимальний рівень частоти серцевих скорочень і підвищувати працездатність кардіо-респіраторної системи.

Експериментальне підтвердження ефективності запропонованих підходів дозволяє широко використовувати їх у практичній роботі з різними верствами населення, задовольняючи їхні потреби й вирішуючи основні завдання оздоровчого фітнесу.

Висновок

Оздоровчий фітнес – комплексне поняття, яке в сучасному суспільстві усвідомлюється із прагненням людей до здорового способу життя задля досягнення оптимальної якості життя. Велике значення в його структурі приділяється фізичному компоненту, який розглядається як сукупність вроджених і набутих здібностей людини, що забезпечують її фізичну активність. Саме на їхнє вдосконалення спрямовані сучасні фітнес-технології. Вони характеризуються використанням великого розмаїття засобів, методів, організаційних підходів, технічним забезпеченням, що дозволяє використовувати їх для вирішення оздоровчих та рекреаційних завдань широких верств населення. Слід відзначити, що зміна умов життєдіяльності сучасної людини висуває нові вимоги до стану її організму, що веде до переосмислення завдань оздоровчого фітнесу, розвитку його змістовного наповнення. Це, у свою чергу, спричиняє пошук нових способів реалізації цих

завдань, а відтак – появу нових фітнес-технологій, розвиток яких відбувається шляхом розширення й урізноманітнення арсеналу засобів, що використовуються в тренуваннях; використання нового спортивного обладнання та інвентарю; розвитку методичного забезпечення програм; інтеграції й уніфікації засобів оздоровчого фітнесу та поєднання їх з іншими факторами здорового способу життя.

1. Беляк Б. І. Функціональне тренування – засіб підвищення рухової підготовленості людини / Ю. І. Беляк, Н. О. Опришко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 58–61.
2. Благій О. Особливості побудови фітнес-програм з використанням засобів велокінетики / О. Благій, А. Нестеров // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – № 1. – С. 38–40.
3. Бодюков Е. В. Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39–49 лет : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Е. В. Бодюков. – Урал : ГАФК ; Барнаул, 2003. – 24 с.
4. Борилкевич Е. С. Об идентификации понятия фитнес / Е. С. Борилкевич // Т и П ФК. – 2003. – № 2. – С. 45–47.
5. Брыкин А. Т. Гимнастика : учебник для техникумов физической культуры / А. Т. Брыкин, В. М. Смоленский. – М. : ФиС, 1985. – 446 с.
6. Булатова М. М. Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342–371.
7. Буркова О. В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / О. В. Буркова. – М., 2008. – 22 с.
8. Весткотт В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / В. Весткотт, С. Ремсен ; [пер. с англ. В. Левицкого]. – К., 2004. – 201 с.
9. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 / Е. С. Губарева ; НУФВСУ. – К., 2001. – 21 с.
10. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : новые направления, методики, оборудование и инвентарь : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; ВГАФК, 2005. – 284 с.
11. Дутчак М. В. Теоретико-методичні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. / М. В. Дутчак ; НУФВСУ. – К., 2009. – 39 с.
12. Жизнь с приставкой “Эко” [Электронный ресурс] // Fitness report. – 2008. – № 9. – Режим доступа к журналу : <http://fitness-report.ru/sections.php?id=24&p=&art=246>.
13. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благій, Ю. А. Усачев. – К. : Наукова думка, 2008. – 199 с.
14. Крючек Е. С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек ; С. Пб. ГАФК им. Лесгафта. – С. Пб., 1999. – 128 с.
15. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика занятий / Е. С. Крючек. – М. : Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
16. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун ; [пер. с венг. В. В. Столбова]. – М. : Радуга, 1982. – С. 57–60.
17. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; [пер. с англ.]. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.
18. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы / Лисицкая Т. С. – М. : Просвещение, Владос, 1994. – 92 с.
19. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Т и П ФК. – 2003. – № 2. – С. 6–14.
20. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика / Т. С. Лисицкая. – М. : ФиС, 1985. – 160 с.
21. Лисицкая Т. С. Тренировка тела и ума = Mind and Body / Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. – М. : Самиздат, 2003. – 35 с.
22. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М. : ФиС, 1987. – С. 11–17.
23. Луценко Д. Ю. Разработка комплексов упражнений индивидуальной направленности в фитнесе и их влияние на улучшение физического состояния женщин / Д. Ю. Луценко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2002. – № 7. – С. 40–50.
24. Милард А. М. Боевой фитнес для стройной фигуры. Тай-цзи, ки-бо, карате, айкидо / А. М. Милард. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.
25. Миссет Д. Джазэрсайз / Д. Миссет ; [пер. с англ.]. – М. : Национальная школа аэробики, 1992. – 41 с.

26. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студ. вузов физической культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
27. Ростовцева М. Ю. Педагого-физиологическое обоснование использования ботинок “Эксолоперс” в фитнес-гимнастике / М. Ю. Ростовцева, Б. К. Ивлиев // Сборник трудов ученых РГАФК. – М., 2000. – С. 69–76.
28. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
29. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
30. Сиднева Л. В. Фанданс аэробикс / Л. В. Сиднева. – Троицк, 1997. – 30 с.
31. Слайд-Рибок : базовый курс / Reebok International LTD // Reebok University press. – 1994. – 44 с.
32. Степ-Рибок : вводный курс / Reebok International LTD // Reebok University press. – 1994. – 45 с.
33. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
34. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://subk.info/subk/subk0016.php>. – Назв. с экрана.
35. Экскурс в историю культуризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.muscul.ru/article.php?id=148>. – Назв. с экрана.
36. Юджин Сендоу. Кристиан Андерсон [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.sandowmuseum.com. – Назв. с экрана.
37. A qualitative investigation of individuals’ experiences and expectations before and after completing a trial of commercial weight loss programmes / A. M. Herriot, D. E. Thomas, K. H. Hart [et al.] // Journal of Human Nutrition & Dietetics. – 2008. – № 1. – Febr. 21. – P. 72–80.
38. A role for high intensity exercise on energy balance and weight control / G. R. Hunter, R. L. Weinsier, M. M. Vamman, D. E. Larson // Int Journal of Obesity. – 1998. – Vol. 22, № 6. – P. 489–493.
39. Citi Jam : базовый курс / Reebok International LTD // Reebok University press, 1994. – 27 с.
40. High-intensity strength training in nonagenarians: Effect on skeletal muscle / Fiatarone M. A., Marks E. C., Ryan N. D. [et al.] // Journal of American Medical Association. – V. 263. – P. 3029–3034.
41. Ricafranca A. How To Boost Your Metabolism Using Interval Training” [Электронный ресурс] / A. Ricafranca. – Режим доступа : http://www.iwantsixpackabs.com/my_video_tips/interval_training.html.
42. Well done Wellness // Fitness report. – 2006. – № 5 – С. 28–33.
43. What is fitness? [Электронный ресурс] // Cross Fit Journal. – 2002. – October. – Режим доступа : <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>. – Назва з екрана.
44. USDHHS, 1996 U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health : a report of the Surgeon General. – Atlanta : U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.fitness.gov/execsum/execsum.htm>. – Назва з екрана.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.