



УДК 796

MODERN TECHNOLOGIES IN PHYSICAL, HEALTH ACTIVITIES**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ****Tomich L.M. / Томіч Л.М.,***k.m.s., as.prof. / к.м.н., доц.*

ORCID: 0000-0002-9038-9077

Parischkura Y.V. / Паришкура Ю.В.*s.p.s., as.prof. / к.п.н., доц.*

ORCID: 0000-0002-8777-1726

*Kyiv National University of Technology and Design (KNUTD),
Kyiv, Nemyrovycha-Danchenka Street, 2, 01011
Київський національний університет технологій та дизайну,
Київ, Немировича-Данченка, 2, 01011*

Анотація. В роботі розглядається сутність різних сучасних новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій та важливість їх застосування у фізичному вихованні. Існують різні напрямки у фізкультурно-оздоровчих технологіях. У цій статті приділяється особлива увага таким фізкультурно-оздоровчим технологіям як стретчинг, аеробіка, Kangoo Jumps©

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фізичне виховання, фізичне тренування, здоров'я.

Abstract. The article deals with the essence of modern recreational technologies, various newest health-improving technologies and the importance of their application in the physical education. There are all kinds of directions in fitness and health technologies. This article pays special attention to such recreation activities as stretching, aerobics, Kangoo Jumps©.

Key words: recreational technologies, physical education, physical conditioning exercises, health.

Вступ.

Фізкультурно-оздоровчу діяльність можна назвати превентивним засобом, спрямованим на зміцнення та підтримання здоров'я. Всесвітньо визнано, що для нормального функціонування організму людини потрібна рухова активність. Обмежена рухова активність негативно впливає як на фізичний, а й психічний стан людини: з'являються безсоння чи сонливість, погіршуються рівні фізичної та розумової працездатності. Тривала відсутність фізичної активності є однією з основних причин цілого ряду тяжких хронічних захворювань [3]. Особливого значення сьогодні надається сучасним технологіям у фізкультурно-оздоровчій діяльності, які є суттєвим компонентом розвитку фізичної культури. Сучасні технології у фізичній культурі – це системно самоорганізовані і значущі



новоутворення, які мають під собою основу різноманітних нововведень та ініціатив, а також стають перспективними в еволюційному плані для всієї фізичної культури [5]. Актуальність дослідження цього питання пов'язана із значним підвищенням ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності за умови використання сучасних технологій і важливості якісної підготовки майбутніх фахівців фітнесу та рекреації [9].

Основний текст.

Фізична культура та технології оздоровлення – це спосіб реалізації заходів, спрямованих на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику розвитку захворювань у вигляді фізичної культури. На сьогоднішній день найефективнішим способом досягнення та підтримки фізичної форми, а також зниження ризику захворюваності вважається фізкультурно-оздоровча технологія. Ця технологія передбачає правила використання спеціалізованих знань, умінь способів організації та реалізації конкретних дій, які необхідні для виконання оздоровчої діяльності. Оздоровчі програми та фізкультурні технології не є надбанням особистого досвіду окремих кваліфікованих фахівців, вони розвиваються відповідно до досягнень медичної науки, відповідно до якої вони розробляються [1]. Інноваційні технології фізкультурно-оздоровчої спрямованості передбачають не тільки використання новітнього обладнання та тренажерів, а й сучасних методик у викладанні, організацію різноманітних видів та форм занять, застосування нових технологій їх проведення [2, 6]. Фізкультурно-оздоровча технологія передбачає: 1) постановку цілей, завдань оздоровлення; 2) визначення рівня здоров'я; тестування фізичної підготовки; 3) реалізацію цієї діяльності. Технологія включає також питання управління і адміністрування [4].

Напрямів у фізкультурно-оздоровчих технологіях існує безліч: аеробіка, стретчинг, шейпінг, фітнес, бодібілдинг, калланетика, а також біг, туризм, плавання як оздоровчі види спорту, та інші види діяльності, що використовуються у дозвільній діяльності [7]. Кожен зможе вибрати те, що сприятливо позначиться на організмі й навіть поєднувати відразу кілька напрямків. Аеробіка – це група вправ, що поєднує у собі рухи опорно-рухового апарату з оптимальним диханням. У перекладі з грецької слово «аеробіка» звучить як «аеро» і означає «повітря». Суть аеробіки полягає в тому, що всі вправи побудовані та спрямовані на правильне дихання, воно полегшує силову роботу та збільшує ефективність. Вправляючи дихання, людина збільшує



вентиляцію легень, тим самим покращує стан свого організму та готує його до навантаження у ширшому діапазоні. Наприклад, у стані спокою легенева вентиляція у людини становить 5-6 л на хвилину. Під час виконання вправ, фізичних навантажень вентиляція збільшується у багато разів – залежно від виду рухів, їх інтенсивності. Таким чином, сутність аеробіки – збільшити постачання киснем легеневої вентиляції для продуктивності окисно-відновних процесів у тканинах організму. Вправи можуть бути різноманітними, головне, щоб вони частішали дихання та активізували роботу різних м'язів та легень. Прикладами таких вправ можуть бути біг, ходьба, стрибки, плавання, веслування, прогулянки на лижах і велосипеді, скейтборді та роликах, навіть танці – все це розглядається як аеробні вправи. Заняття аеробікою дуже корисні для організму в будь-якому віці, оскільки знижує ризик серцево-судинних захворювань, на які страждають зазвичай люди малорухливі. Також покращує та прискорює обмінні процеси в організмі, впливає на гормональну систему та в цілому сприяє розвитку та оновленню організму для ефективної функціональності опорно-рухового апарату.

Стретчинг (Stretching) – це сукупність вправ, головною метою яких є розтяжка зв'язок і м'язів, а також підвищення гнучкості тіла. Назва цього напрямку фітнесу була запозичена з англійської мови – слово «stretch» у перекладі українською означає «еластичність, розтяг». Переваги стретчингу: стретчинг здатний надавати стимулюючий вплив на циркуляцію лімфи та крові в організмі; вправи стретчинга допомагають розслабитися м'язам, внаслідок чого знижуються болі, причиною яких стала нервова напруга чи стрес; суглоби набувають більшої рухливості, внаслідок чого збільшується гнучкість; найкраща профілактика проти відкладення солей; зосереджений, глибокий подих благотворно впливає на головний мозок, особливо після трудового дня; можливість займатися вдома самостійно, у зручний для кожного час.

Серед сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій також можна виділити такі: техніка степену (вправи зі степ-платформою, степ-аеробіка, зумба-степ, stepbasic+core, StepandSculpt, doublestep), dancemix, hotiron (силове тренування з міні-штангою), (колове тренування без відпочинку), fitball (вправи з великим пружним м'ячем), ABL (проробка ніг, преса, сідниць), wellnessmix (комплекс вправ Пілатесу, йоги та стретчинга), Bodysculpt (силове тренування, що проходить в аеробі) тренування на слизькій поверхні), босу (тренування на платформі «Bosu») [8]. До того ж фітнес центри та спортивні клуби вигадують



дедалі нові оздоровчі технології та розвивають цю спрямованість. Спортивним клубам завжди є чим здивувати, тільки встигли звикнути до кросфіту, сайклінгу, НІТ, Zumba© та Табата, як широку популярність отримав новий напрямок – Kangoo Jumps© [10]. Це проста, безпечна та ефективна система тренувань, заснована на стрибках, які виконуються у спеціалізованому взутті.

Kangoo Jumps© з англійської перекладається як «стрибки кенгуру» і система тренувань повністю виправдовує свою назву. Ті, хто випробував заняття, порівнюють його з бігом на батуті. Реалізується це за рахунок взуття, яке було розроблено та ліцензовано в середині 90-х. Спочатку черевики використовувалися для реабілітації травмованих спортсменів, але в 1996 році концепцію було переосмислено німецьким інструктором з аеробіки Деггі Майсом, у якого з'явилася ідея використовувати їх у тренувальному процесі. Перша програма вправ називалася «кенгуробікою», оскільки стрибки разом із класичними навантаженнями викликали саме таку асоціацію. Через кілька років програма з джамперами на ногах була помічена Американською асоціацією аеробіки та фітнесу, яка її доповнила та вдосконалила. Після цього заняття Kangoo Jumps© набули широкої популярності у всьому світі.

Заняття відбуваються у групі під ритмічну музику від 128 акцентів до 136 за хвилину. Тренування проводить ліцензований інструктор, який показує рухи, об'єднує у зв'язки та стежить за технікою їх виконання. Як і будь-які заняття спортом, все починається з розминки, потім виконується основна частина, що складається переважно з елементів базової аеробіки та полегшених вправ Kangoo Jumps© з включенням рухів руками та ногами,. У тому числі відбуваються і силові навантаження, так як кожен черевик важить 1,5-2 кг, що служить гарним гравітаційним обтяжувачем, іноді використовуються гантелі для рук. На заняття йде зазвичай від 40 хвилин до години. Система тренувань виглядає досить незвичайно та навіть розважально. Комплекс вправ підходить як для дітей віком від 6 років, так і для людей пенсійного віку. Рівень рухової підготовленості немає значення. Система допомагає спалювати вдвічі більше калорій за рахунок кардіо режиму. За годину занять можна витратити до 1000 кілокалорій. Крім зменшення жирових відкладень, бонусом стане одночасне опрацювання всього тіла. Найбільше тренування допомагає зміцнити м'язи преса, сідниць, стегон, ніг і покращити поставу, зміцнити м'язи стабілізатори, покращити кровопостачання міжхребцевих дисків. Пружинний механізм взуття діє як амортизатор, роблячи тренування безпечними для суглобів та сухожилля.



Крім того, швейцарське дослідження Kangoo Jumps© показало, що носіння взуття знижує вплив на великогомілкову кістку на 50 % і вплив на поперековий відділ хребта приблизно на 20 %. Заняття забезпечують розвиток координації, витривалості та вестибулярного апарату. Регулярні тренування допомагають зміцнити серцево-судинну систему. Це приємна та незвичайна форма рухової активності, яка допомагає урізноманітнити фітнес-рутину та знайти односторонців.

Висновки.

Підсумовуючи, можна дійти висновку, що одним з головних чинників сучасної та здорової людини – це її рухова активність, оптимально побудоване її життя. Активність людини може бути різноманітною від природних повсякденних дій, таких як ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, ігрових дисциплін до силових та гімнастичних комплексів, тренажерних систем. На даний момент також набирають популярності різні нетрадиційні вправи інноваційного характеру. При регулярних фізичних навантаженнях покращується фізичне здоров'я людини, зокрема опорно-рухова та серцево-судинна системи, підвищується імунітет, покращується загальний тонус людини. Необхідно відзначити, що дуже важливо прищеплювати звичку до регулярних занять фізичними вправами та сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. В результаті вдосконалюються рухові якості, рухові вміння та навички, покращується здоров'я.

Література:

1. Беспалова О., Бугаєнко Т., Авраменко Н. Питання фізкультурно-оздоровчих технологій у науково-практичному дискурсі / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2019, № 4 (88). – С. 247-256.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 320-354.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ: Науковий світ,



2008. – 200 с.

5. Коляденко, С. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології / С. А. Коляденко // Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 12 лютого 2021 р. – Переяслав : Університет Григорія Сковороди, 2021. – Вип. 67. – С.130-134.

6. Ляхова І., Верховська М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 2 (30), 2015. – С. 51-55

7. Огністий А. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник) / А. В. Огністий – Тернопіль : СМТ «ТАЙП», 2009. – 76 с.

8. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

9. Паришкура Ю. В., Ткаченко В. П. Аспекти інтеграції професійних компетентностей при підготовці фахівців з фітнесу та рекреації у закладах вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Випуск 3 К (131) 21. – С. 314-318.

10. Стецура Ю. В. Фітнес: шлях до здоров'я і краси. / Ю. В. Стецура – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

Стаття відправлена: 14.07.2022 г.

© Томіч Л.М., Паришкура Ю.В.