

## РОЛЬ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*У статті охарактеризовано й уточнено зміст понять "фітнес", "фітлайкер"; запропонована класифікація фітнес-програм. Виявлено вплив аеробних вправ на організм людини.*

**Ключові слова:** *фітнес, оздоровча фізична культура, фітлайкер, аеробні вправи.*

**Постановка проблеми.** Зміцнення здоров'я населення в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного прогресу, з урахуванням істотної модифікації ціннісних установок, є проблемою первинного значення. Розвиток здорового суспільства передбачає постійний захист людини починаючи з дитячих років, коли відбувається становлення особистості, формується фізичне і моральне здоров'я, засвоюються загальнолюдські культурні цінності, що є одним із пріоритетних завдань нашої держави. Це зафіксовано в Конституції України, де визначено, що найвищою соціальною цінністю в державі є людина, її життя та здоров'я [4].

Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадковості, соціально-економічних, екологічних, побутових умов життя. Під впливом зовнішніх чинників, у тому числі і несприятливої загальної екологічної ситуації, а також індивідуального ставлення до себе (куріння, вживання алкоголю і т.д.) рівень здоров'я знижується. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, затримці передчасного старіння, підвищують працездатність. Важливо не лише розуміти необхідність рухової активності, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, а зробити заняття фізичними вправами нормою життя.

М. Карвонен вказував, що поняття здоров'я повинне включати не лише нинішній стан функціонування організму, а і його потенційні можливості, резерв, який визначає напрям змін стану здоров'я [11].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** П.А. Виноградов, С.І. Гайдай, Н.Ю. Довгань, А.П. Душанін, В.І. Жолдак, Л.Я. Іващенко, М.Ю. Короп, О.М. Копилов, К.О. М'ясоєденков, Е.А. Пирогова, Л.І. Погасій, Н.П. Стапко, О.В. Черепов, О.В. Яценко та ін. вважають, що потреба в руховій активності значною мірою визначається спадковими генетичними ознаками. Для кожної людини існує оптимальний діапазон рухової активності, необхідний для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я. Отже, однією з обов'язкових умов організації оздоровчої фізичної культури є необхідність індивідуалізації її навантаження [2; 4; 6; 8; 9].

На нашу думку, одними з форм організації оздоровчої фізичної культури, які враховують потреби й можливості людей є фітнес-програми. Вони розроблялися, видозмінювалися й удосконалювалися упродовж багатьох років. Кращі фахівці світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців створили вправи, які позитивно впливають на організм. В основі фітнес-програм лежить синтез вправ спортивно-гімнастичного стилю, елементів танцю і музики.

**Мета** – розтлумачити та уточнити поняття "фітнес", "фітлайкер", класифікувати види фітнес-програм, вивчити вплив аеробних вправ на організм людини.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття "фітнес" нині не нове. Сьогодні всі міста України мають фітнес-клуби, які надають фізкультурно-оздоровчі послуги громадянам. Поняття "фітнес" має найрізноманітніше тлумачення та сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічного та методичного непорозуміння. У дослівному перекладі фітнес (англ. fitness), від дієслова "to fit" – відповідати, бути в хорошій формі; у більш широкому смислі – це загальна фізична підготовка людини [10].

Поняття фітнес об'єднує різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні, чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення.

Розрізняють загальний і фізичний фітнес. Загальний фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів людини. Фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей людини, що забезпечує рухову активність без зайвого функціонального напруження організму. Фізичний фітнес передбачає формування основних фізичних якостей: сили, силової та кардіореспіраторної витривалості, гнучкості.

Так, різні фітнес-програми спрямовані на формування різних фізичних якостей. Наприклад заняття аеробікою, направлені на удосконалення роботи серцево-судинної, дихальної систем, розвиток

витривалості; заняття йогою, пілатесом спрямовані на збільшення рухливості суглобів; шейпінг чи силові види аеробіки удосконалюють силу, силову витривалість, тощо [8].

Отже, поняття фітнес, це не просто "піднімання гантелей", це багатогранне, багатоаспектне поняття, яке передбачає збереження і покращення фізичного здоров'я людини, а також підвищення соціального статусу й духовного стану. За статистикою, люди відвідують фітнес-клуби з однією метою – схуднути або коригувати фігуру. Але, той факт, що більшість відвідувачів продовжує регулярно приходити на тренування вже після того, як мета була досягнута, говорить про те, що ними рухає вже щось інше. Вони визнають, що тренування стали для них потребою, а не необхідністю. Крім того, у фітнес-клубі вони можуть спілкуватися, заводити знайомства, весело проводити час. Тут люди об'єднані загальною справою, можуть ділитися своїми успіхами і невдачами, ведуть і пропагандують здоровий стиль життя.

Незважаючи на велику кількість відвідувачів фітнес-клубів, позначити одним словом людину, яка тренується дуже складно. В українській мові не існує поняття, яке б давало точну характеристику людині, яка займається у фітнес клубі.

Дієслово займатися, як тлумачить словопедія, є універсальним. Основне значення дієслова "займатися" – "загорятися, спалахувати". Щодо омонімічного "займатися", яке набуло нового змісту шляхом метафоризації, то воно усе ж таки використовується і слухне тоді, коли говориться про захоплення, зацікавлення: займатися співом, займатися спортом [10]. Проте, ми, зазвичай, не говоримо: "людина, яка займається спортом чи футболом, чи легкою атлетикою, тощо", ми говоримо, спортсмен, футболіст, легкоатлет. Як назвати людину, яка займається фітнесом? Замислюючись над цим питанням ми звернулися до кореню цього слова. Розглянемо слово фітнес ще раз.

Англійське "fit" – це прикметник, який означає сильний, здоровий, придатний, бадьорий. Найближчим за семантикою до слова фітнес в українській мові є слово "підготовлений" або "бути у хорошій фізичній формі". Отже за основу слова беремо англійське "fit". Іншою частиною слова, яка відображатиме належність до певної діяльності людини, пропонуємо взяти слово "liker" (lover) – від дієслова любити, подобатися; суфікс "-er" робить його іменником. Слово "liker" – дослівно перекладається як той, хто любить. Якщо поєднати першу частину слово "fit" і другу – "liker", то отримаємо слово "fitlikers".

Дослівний переклад слова "fitlikers" – це ті хто люблять бути у гарній фізичній формі (форма іменнику у множині) на українській мові – фітлайкери. Вважаємо за потрібне упровадити слово "фітлайкер" у термінологію галузі фізична культура і вживати його як позначення людини, яка займається фітнесом.

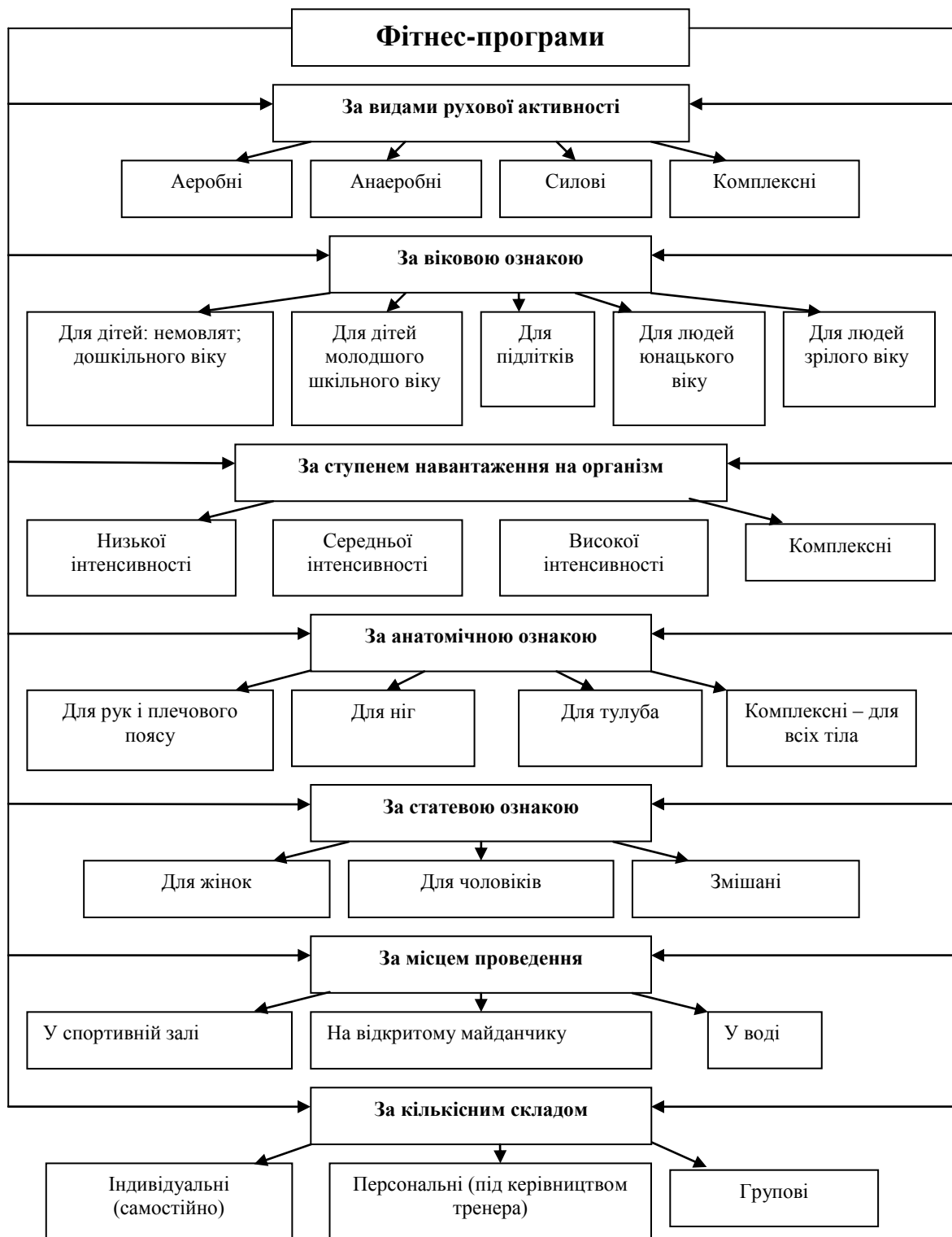
Нині фітнес набув великої популярності із-за ефективності, доступності і привабливості занять. Загалом нараховується близько 200 різних оздоровчих програм з фітнесу. Така кількість фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-оздоровчі інтереси широких мас населення. Зважаючи на це, фітнес-програми можна класифікувати за різними ознаками (рис. 1).

Серед чинників і причин, які спонукають до занять фітнесом, слід назвати зміну способу життя людини, появу, так званого гедоністичного уявлення про життя, згідно з яким робота розглядається як джерело засобів для використання дозвілля, тобто вільний час покликаний служити не лише для підготовки до нового робочого дня, але і для задоволення особистих потреб людини. Згідно з цією концепцією люди, які займаються фітнесом не ставлять перед собою мети – досягнення конкретних спортивних результатів, а отримують у процесі занять можливість спілкування, поліпшення самопочуття, покращення здоров'я.

Більшість фітнес-програм носить аеробний характер. Термін "аеробний" запозичений з фізіології, він використовується при визначенні хімічних і енергетичних процесів організму людини, де кисень використовується як основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності. Про ефективність аеробних вправ говорять численні дослідження в області оздоровчої фізичної культури [1; 3; 5]. На думку А.А. Віру, В.Н. Колясової, Є.А. Пірогова та ін.. аеробні вправи – це єдиний універсальний засіб профілактики різних захворювань [3; 5; 6].

Засновником системи аеробних вправ є американський фахівець в області оздоровчої фізичної культури – доктор Кеннет Купер. Він ввів термін "аеробіка", який повною мірою відбиває ті фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ певної інтенсивності і тривалості. За визначенням К. Купера аеробіка заснована на систематичному виконанні вправ помірної інтенсивності при достатній їх тривалості. Тобто, щоб вправа називалася аеробною, необхідно виконувати деякі умови при її виконанні, а саме: помірна інтенсивність (ЧСС від 130 до 160 уд/хв.), тривалість не менше 15 хвилин безперервної роботи, участь великої кількості м'язових груп (не менше 2/3 від м'язової маси).

Дослідження К. Купера дозволили встановити ряд позитивних зрушень в стані здоров'я людини, що дають можливість говорити про ефективність занять аеробікою: зміцнення кісткової тканини; захист від ризику виникнення серцево-судинних захворювань, зниження ризику виникнення атеросклерозу; збільшення життєвої ємності легень (ЖЄЛ), що, в свою чергу, впливає на тривалість життя; зменшення утворення тромбів в крові, що важливо для людей, які перенесли інфаркт; нормалізація ваги тіла; нормалізація психоемоційного стану людини; поліпшення інтелектуальних здібностей; підвищення працездатності та інше [8].



**Рис. 1. Класифікація фітнес-програм**

Головний доказ ефективності аеробних вправ – морфофункціональна перебудова організму, яка лежить в основі вдосконалення механізмів адаптації. Аеробні вправи розширюють функціональні і адаптаційні можливості організму, сприяють підвищенню опірності несприятливим умовам довкілля, профілактиці атеросклерозу, зменшенню ризику виникнення і розвитку коронарної хвороби серця. При заняттях аеробними вправами помірно збільшується м'язова маса, нормалізується артеріальний тиск, зростає стійкість до фізичних і психічних стресів [1].

Одним з головних критеріїв, що визначають стан здоров'я людини, є рівень сформованості загальної витривалості. За даними ряду авторів, удосконалення цієї фізичної якості збільшує ЖЄЛ за рахунок збільшення сили дихальних м'язів, розтягування грудної клітки і легенів, зниження опору повітря у повітряних шляхах; покращується легенева вентиляція за рахунок підвищення витривалості дихального апарату і максимальної довільної вентиляції. Крім того, збільшується дифузна здатність легенів за рахунок

кращого проникнення кисню з альвеол в капіляри, збільшеного об'єму крові в легеневих капілярах, більшої кількості вентильованих альвеол [1; 3].

Під час тренування на удосконалення витривалості збільшується зміст міоглобіну в м'язах на 75-80%. Однією з найбільш важливих адаптаційних реакцій на аеробне навантаження є збільшення кількості капілярних судин навколо кожного м'язового волокна на 5-10 %. Чим більше людина тренується, тим більше збільшується (до 15 %) кількість капілярів, що, у свою чергу, покращує газо- і теплообмін, прискорює виведення продуктів розпаду і обмін поживних речовин між кров'ю і м'язовими волокнами. Це забезпечує підготовку внутрішнього середовища для утворення енергії і виконання м'язових скорочень. Значне збільшення кількості капілярів спостерігається через декілька тижнів або місяців тренувальних занять (залежно від вихідного рівня підготовленості фітлайкера) [7].

Крім того, аеробне тренування призводить до збільшення розмірів і кількості мітохондрій скелетного м'яза, що підвищує ефективність його окислювального метаболізму.

Регулярні тренування в аеробному режимі сприяють позитивним змінам у складі крові. Так, у тренуваних людей відзначається більша кількість еритроцитів і вмісту гемоглобіну, завдяки чому кров може прийняти більше кисню з альвеолярного повітря [1]. Тренування на формування витривалості призводить до збільшення об'єму циркулюючої крові. Аеробні вправи знижують рівень холестерину в крові і посилюють його розпад в печінці, знижують рівень ліпопротеїдів низької щільності, збільшують рівень ліпопротеїдів високої щільності. У результаті усіх цих змін покращується діяльність серцево-судинної і дихальної систем.

Ендокринна система також піддається позитивним змінам у результаті аеробних занять. Так, відбувається активізація функціонування залоз, знижується концентрація гормонів у крові в стані спокою, покращуються окислювально-відновні процеси, постачання кров'ю головного мозку, скоріше знімається стомлення після розумової праці, швидше відновлюються енерговитрати [1].

Рівень фізичної працездатності є важливим показником стану здоров'я. Простежується пряма залежність між руховою активністю людини, рівнем працездатності та станом здоров'я. Одним з найбільш надійних методів оцінки працездатності людини є визначення показника максимального споживання кисню (МСК), величина якого залежить від статі, віку, ваги, зросту, рівня фізичної підготовленості, а також індивідуальних особливостей організму. Дані деяких авторів говорять про збільшення показників МСК до 20%, у результаті занять аеробними вправами, тобто вправами на виховання витривалості [7; 9].

Згідно з результатами досліджень аеробні тренування позитивно впливають на нормалізацію ваги тіла. Саме аеробні заняття сприяють мобілізації жирів в якості джерела енергії, що сприяє зменшенню їх кількості.

Цілеспрямовані аеробні фізичні навантаження збільшують об'єм м'язової маси, що досягається завдяки потовщенню і зміцненню кожного м'язового волокна. Інтенсивність кровопостачання м'язів буває більш вираженою в тих м'язах, які витримують більше навантаження. Разом із збільшенням маси м'язів змінюється діаметр і товщина м'язових волокон.

Заняття аеробікою зміцнюють кісткову систему. Це особливо важливо для людей 40-50 років і старше, коли особлива увага повинна приділятися регулярним аеробним заняттям з обтяженнями. Чим більше навантаження здійснюється на кістки, тим вони міцніші й товщі, і відповідно, менше схильні до травм і переломів в літньому і старечому віці. У результаті систематичних занять збільшується подовжне і поперечне зростання кісток, посилюється мінералізація, підвищується кількість синовіальної рідини. Під впливом фізичних навантажень зміцнюються суглоби, збільшується їх рухливість, суглобові хрящі стають еластичнішими, підвищується тонус капсули суглобів і зв'язок.

Регулярні заняття фізичними вправами ведуть до функціонального вдосконалення нервової системи, до позитивних зрушень в її стані. У фітлайкерів удосконалюються рухові навички, підвищується тренуваність, покращується координація. Комплексне використання у процесі тренувань вправ з різним ритмом, часовими параметрами, зміною характеру рухової активності веде до вдосконалення вегетативної нервової системи [5].

### **Висновок**

Різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Умовою ефективності занять є побудова тренувального процесу згідно із загальними методичними принципами фізичного виховання: активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності, індивідуалізації.

**Перспективними у цьому напрямі** можуть бути дослідження застосування загальнометодичних і специфічних принципів фізичного виховання при організації занять та виборі фізичного навантаження, методики формування фізичних якостей засобами фітнес-програм.

### **Використані джерела**

1. Артамонов В.Н. Медико-биологические основы здорового образа жизни: [метод, разработ. для студ. и слушателей фак. повышения квалиф.] / В.Н. Артамонов, Р.Е. Мотылянская. – М: ГЦОЛИФК, 1992. – 51 с.
2. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов. спорт, 1996. – 133 с.
3. Виру А.А. Аэробные упражнения [метод. реком. для студ ВУЗ физ. культ.] / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова – М.: Физ-ра и спорт, 1988. – 142 с.
4. Конституція України. Прийнята на 5-й сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. – К. : Право, 1996. – 55 с.
5. Колясова В.Н. Влияние тренировки аэробной направленности на коронарное кровообращение / В.Н. Колясова // Вестник спортивной науки. М. – 2009, №1. – С.25-27.
6. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Стапко. – К.: Здоровье, 1986. – 152 с.
7. Погасій Л.І. Фізична культура у формуванні здорового способу життя / Л.І. Погасій, С.І. Гайдай // Міжнародна науково-практична конференція "Готельно-ресторанний, туристичний та виставковий бізнес: інноваційні напрями розвитку" – Ялта, Крим, 12-14 жовтня 2011. – С. 310-312.
8. Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. / О.В. Черепов, К.О. М'ясоєденков, О.М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2011. – Вип. №13. – С. 411-417.
9. Яценко О.В. Формування здорового способу життя за допомогою фізичного виховання. // Міжнародна науково-практична конференція "Готельно-ресторанний, туристичний та виставковий бізнес: інноваційні напрями розвитку" – Ялта, Крим, 12-14 жовтня 2011. – С. 305-307.
10. Електронний ресурс:<http://www.slovopedia.com>.
11. Електронний ресурс: <http://www.serpentine.org.uk/advice/coach/index.php>.

*Kornosenko O.K.*

#### **ROLE OF THE FITNESS IN THE SYSTEM OF THE RECOVERY HEALTH IN PHYSICAL CULTURE**

*In article described and refined maintenance of concepts of "fitness", "fitliker"; classification of fitness-program is offered. Influence of aerobic exercises on the organism of man.*

**Key words:** *fitness, health physical culture, fitliker, aerobic exercises.*

*Стаття надійшла до редакції 10.09.2013 р.*

