

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК

Юлія Беляк

*Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника,
м.Івано-Франківськ*

Постановка проблеми. Життєздатність і здоров'я суспільства в значною мірою залежать від здоров'я жінок, які складають не тільки велику частину населення, але й внаслідок виконання репродуктивної функції, безпосередньо забезпечують збереження чисельності людей у країні. Разом з цим, невтішні дані ВООЗ свідчать про наявність негативної тенденції у статистиці захворюваності і смертності жінок від різних захворювань. Ця проблема вважається особливо гострою для України. Поряд з покращенням показників життєздатності населення в західних країнах Європи, головною характеристикою сучасної ситуації, щодо смертності працездатного населення України, є приголомшуючий факт повернення середніх показників очікуваної тривалості життя дорослого населення на позиції першої половини минулого століття [3]. Привертають увагу дані, які свідчать, що за останні 8 років більш несприятлива динаміка і більш високі темпи приросту смертності в працездатному віці спостерігаються не у чоловіків, а у жінок, особливо віком 25-39 років. Так, показники смертності в цьому віковому інтервалі за період 1999-2006рр. зросли у жінок в 1,4-1,5 рази, тоді як у чоловіків – лише на чверть. Дана ситуація актуалізує ідеї рівносповядження здорового способу життя серед населення і зокрема серед жінок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що проблема передчасної смерті і тотального погіршення здоров'я населення мало пов'язана із проблемою віку або передчасного старіння. Більшість фахівців погоджуються з тим, що вона, більшою мірою, обумовлена проблемою вибору поведінки, способу і якості життя. Змінюючи спосіб життя, можна значно обмежити ризик захворюваності, смертності і суттєво покращити здоров'я. У цьому контексті особливо важливим стає створення суспільного середовища, яке сприяє доступності здоров'язберігаючих технологій для населення і створює умови для вибору такої поведінки, яка орієнтована на зміцнення здоров'я та працездатності. Передовою

стратегією втілення відповідних ідей вважається фітнес, який у сучасному суспільстві усвідомлюється як ідеологія, стан організму, а також спеціально організований процес спрямований на покращення здоров'я [4]. Завдяки використанню інноваційних технологій, фітнес стає привабливою формою залучення різних верств населення до активного способу життя і занять фізичною культурою. Фітнес-технології в даному випадку служать для споживачів відповідних послуг засобом, через який вони використовують ціннісний потенціал фізичної культури, та засвоюють весь спектр її гуманізуючих та культууроутворюючих функцій. При цьому, розвиток фітнес-технологій визначається певним соціальним запитом, який обумовлений характером мотивації тої чи іншої соціальної групи.

Виклад основного матеріалу. За даними зарубіжних досліджень 52-54% тих, які займаються фітнесом складають жінки. В Росії доля жінок складає 60% від загальної кількості споживачів фітнес послуг [2]. В Німеччині найбільший відсоток жінок, які займаються фітнесом, припадає на вік 25-34 роки (37,7%), потім – молодше за 25 років (33,9%), 35-44 роки (15,3%) і старше за 45 років (13,1%) [5]. Подібні тенденції прослідковуються і в Україні. Серед основних мотивів, що спонукають жінок до відвідування занять, переважна кількість дослідників виділяють декілька груп: мотиви «Здоров'я», мотиви «Красива фігура» або «Зовнішній вигляд» і «соціальні» мотиви. Поряд з ними, Лисицька Т.С. додатково виділяє психологічні, пізнавальні та прикладні мотиви [2]. При цьому перевага надається першим двом групам. Слід зазначити, що у жінок першого періоду зрілого віку, попри високу цінність мотиву здоров'я, все ж пріоритет віддається мотивам, пов'язаним із формуванням красивої фігури – а саме зниженням маси тіла, корекції тілобудови, що обумовлено підвищенням уваги жінок даного вікового періоду до власної зовнішності і прагненням відповідати певним канонам краси. У жінок другого періоду зрілого віку дана група мотивів також зберігає цінність, проте поступається мотиву здоров'я, внаслідок підвищення факторів ризику захворюваності. Дані групи мотивів обумовлюють популярність у жінок тих видів занять, які спрямовані на їх задоволення.

Інші мотиви, хоч і не відіграють першорядного значення в структурі мотивації до занять фітнесом, проте нерідко стають важливим чинником продовження занять. Психологічні (пов'язані з отриманням задоволення від занять, антистресовим впливом), соціальні (розширення

тала спілкування, престижність, отримання відчуття впевненості) мотиви визначають прихильність до певних видів занять, фітнес клубів та ін.

Наявність гострої потреби суспільства у залученні до здоров'язберігаючих технологій та окреслене коло мотивів складають соціальні передумови для розробки концепції фітнесу для жінок.

Індивідуалізація фізичних навантажень вважається необхідним принципом забезпечення ефективності занять в системі фітнесу. В зв'язку з цим, створення ефективної концепції фітнесу неможливе без врахування біологічних особливостей розвитку організму жінок у період зрілого віку. Дослідження показників морфо-функціонального статусу жінок зрілого віку, результати яких представлені у власних публікаціях [1] виявили велику індивідуальну варіацію більшості з них. При чому соматичні ознаки, особливо такі як маса тіла, співвідношення жирової і м'язового компонентів маси тіла – здійснювали найбільший детермінуючий вплив на показники функціонального статусу, що певною мірою виправдовує і об'єднує скерованість тренувальних впливів при задоволенні оздоровчих мотивів і мотивів, пов'язаних із зовнішнім виглядом».

Серед найбільш важливих чинників, які обумовлювали рівень фізичного стану і здоров'я жінок нами, поряд з рівнем рухової активності, були виділені конституціональні особливості жінок та зміни обумовлені віковим регресом. Доволі висока консервативність останніх двох факторів обумовлює необхідність їх врахування при диференціації фізичних навантажень в фітнес-програмах. Для вирішення відповідного завдання були побудовані дискримінантні математичні моделі залежності між показниками морфо-функціонального стану жінок першого (21-35 років) і другого (36-55 років) періодів зрілого віку, які дозволили в кожному віковому діапазоні виділити по три типологічні підгрупи. Для представниць різних груп, характерними є відмінності у морфологічних і функціональних показниках. Генетична обумовленість більшості морфологічних показників, хоча не виключає, але в певною мірою обмежує можливість переходу з однієї типологічної групи в іншу, і як наслідок детермінує величину і темпи фізичного вдосконалення морфо-функціональних показників організму.

Остання група чинників, які повинні обумовлювати фітнес-концепцію для жінок, пов'язана з процесами розвитку фітнес-технологій. Аналіз сучасних технологій оздоровчого фітнесу дозволяє

стверджувати, що їх розвиток є безперервним процесом, який залежить від особливостей розвитку загальної культури суспільства, рівня здоров'я та мотиваційних потреб населення, рівня організаційно-методичного та матеріально-технічного забезпечення індустрії фітнесу. Серед найбільш впливових шляхів розвитку фітнес-технологій можна відзначити декілька аспектів.

Перший з них пов'язаний з розширенням і урізноманітненням арсеналу засобів, які використовуються в тренуваннях, що дозволяє здійснювати цілеспрямований вплив на різні сторони фізичного фітнесу. Це і різні види аеробіки, в яких використовуються як загально-розвиваючі і танцювальні вправи (класична, танцювальна аеробіка) так і рухи з боксу, карате та інших видів одноборств (карате-аеробіка, тай-бо, бодікомбат та ін.). Широкою популярністю користуються заняття силового спрямування із використанням блочних тренажерних пристроїв, а також групові заняття під музику, на яких, в якості засобів, використовуються різноманітні обтяження та еспандери. До програм, що пропонуються сучасними фітнес клубами обов'язково входять і такі давно відомі системи як йога, тайцзі-цюань, стретчинг, пілатес, які, поряд із гармонійним розвитком тіла забезпечують також величезний позитивний психоемоційний вплив на організм тих, які займаються.

Виробництво спортивного обладнання та інвентарю для занять фітнесом стало новим революційним напрямком у розвитку фітнес-технологій. Залучення до цього процесу провідних спортивних компаній "Reebok", "Nike", сприяло появі у розкладах групових занять цілої низки нових тренувань із використанням додаткового обладнання – степ-аеробіка, слайд-аеробіка, спінінг, джимстік та багатьох інших.

Поряд із урізноманітненням засобів фітнес-програм, розвитку зазнало і їх методичне забезпечення. Разом з методом безперервних рівномірних навантажень, який традиційно використовується на групових заняттях, став розповсюдженим метод інтервального тренування, який передбачає чергування інтервалів навантаження і відпочинку або інтервалів навантаження різної інтенсивності. Також заняття проводять за системою колового тренування, яка запозичена з спорту вищих досягнень, проте у форматі оздоровчого тренування має певну специфіку, яка полягає у особливостях підбору вправ, дозуванні навантажень.

У процесі розвитку фітнес-технологій останнього десятиліття виразно прослідковується тенденція до узагальнення та інтегрування у єдине ціле різноспрямованих засобів оздоровчого фітнесу. Відбувається поєднання з іншими факторами здорового способу життя – раціоналізація харчування, створення емоційного і психологічного комфорту, що підвищує оздоровчу ефективність програм.

Велике розмаїття засобів, методів і методичних прийомів сучасних фітнес-технологій свідчить про наявність педагогічного потенціалу для задоволення мотивації і вирішення оздоровчих завдань будь-яких верств населення, що стане технологічною основою майбутньої концепції.

Висновки. Фітнес вважається перспективною формою залучення до здорового способу життя різних верств населення і зокрема жінок зрілого віку. Сьогодні існують соціальні, біологічні і педагогічні умови, що створюють фундамент для загальної концепції оздоровчого фітнесу для жінок. Обґрунтування даної концепції визначає перспективу наших подальших досліджень. На нашу думку її зміст повинен систематизувати наявні знання і практичний досвід накопичений в галузі оздоровчого фітнесу, а також містити чіткі алгоритми стосовно індивідуалізації, диференціації, інтеграції та уніфікації сучасних фітнес технологій відповідно до психо-фізіологічних можливостей жінок різних періодів зрілого віку, особливостей їх мотивації та існуючого соціального запиту стосовно формування здорової, гармонійно розвиненої особистості.

Література:

- Беляк Ю.І. Використання морфологічних показників для індивідуалізації занять оздоровчим фітнесом для жінок / Беляк Ю.І. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. – Сер. № 15. – «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» / «Фізична культура і спорт» : зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 27-30.
- Лисицкая Т.С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах / Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.И. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 37–38.
- Смертность населения Украины в трудовом возрасте (25-64 года) [электронный ресурс] / [Либанова Э., Левчук Н., Рудницкий Е. и др.]
- Демоскоп Weekly: Электронная версия бюллетеня «Население и общество» – № 403 – 404. – Режим доступа до журн.: <http://demoscope.ru/weekly/2009/0403/analit01.php>
- Филиппова С.О. Фитнес, фитнес-технология и фитнес-индустрия / С.О. Филиппова // Фитнес в инновационных процессах современной

физической культуры: сб. материалов Всеросс. науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 25-32

6. Bockh-Behrens W.-U. Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining / W.-U. Bockh-Behrens, Buskies W. – GmbH, Winsen, 2002. – 350 s.

FORMY WYPOCZYNYKU URLOPOWEGO ZAWODNICZEK GIMNASTYKI

Anna Perzyńska-Biskup, Leon Biskup

Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków, Polska

***Wstęp.** Podjęta przez młodych ludzi decyzja o wyczynowym uprawianiu sportu ma wpływ na wiele pozasportowych form aktywności. Szczególnie jest to widoczne w sportach tzw. „wczesnej specjalizacji”, w których treningi rozpoczyna się w dzieciństwie i wczesnie też kończy się karierę sportową. Do grona tych dyscyplin należą sporty gimnastyczne, szczególnie kobiece.*

Systematyczna aktywność wyczynowa sprawia, że zawodniczki podlegają zwiększonym obciążeniom psychicznym i fizycznym, potrzebują więc odpowiedniego wypoczynku dla regeneracji sił. Chodzi tutaj zarówno o codzienny relaks po treningu, jak i regenerację w okresie urlopowym. Postanowiono zatem sprawdzić jakie formy wypoczynku wakacyjnego preferują gimnastyczki.

Materiał i metody. Badania przeprowadzono w grupie 48 gimnastyczek reprezentujących 53 kluby w całej Polsce i uprawiających trzy dyscypliny gimnastyczne: gimnastykę sportową, gimnastykę artystyczną i akrobatykę sportową. Zawodniczki podzielono wg generacji: aktualnie uprawiające sport (A) i były, które karierę sportową już zakończyły (B), wg poziomu sportowego: niższy, średni, wyższy, wg wieku: (1) młodsze, (2) starsze. Podstawową techniką badań był wywiad pogłębiony i technika ankiety. Wyniki badań poddano statystycznemu opracowaniu z wykorzystaniem współczynnika V Cramera.

Wyniki i dyskusja. Wyniki badań zamieszczone na rycinie 1 wskazują, że dominującą formą wypoczynku wakacyjnego są obozy sportowe, aczkolwiek forma ta blisko trzykrotnie częściej pojawia się wśród sportswomenek aktualnych. Pozostałe sposoby wypoczynku wakacyjnego są wyraźnie rzadsze. Okazało się równocześnie, iż prawie wszystkie sportswomenki aktualnie trenujące spędzają wakacje na jednym lub kilku obozach sportowych.