

організму до покращення кисневого постачання нервових клітин головного мозку приводить до підвищення не тільки фізичної, а й і розумової діяльності. Спеціалісти фізичного виховання радять пробігати в день 15-20хв. Під впливом систематичного заняття бігом робота серця в спокої стає в 2 рази економічнішою. Другим важливим засобом фізичного виховання є плавання. Вага людини в воді складає всього 3-5кг. Заняття плаванням знімає втому, розвиває витривалість як біг (наприклад, людина пододала проміж Ла-Манш за 43 години та 4хв.)

Література:

1. Агаджанов Н.А. Основи валеології. / Н.А. Агаджанов, В.А. Ананьєв, Ю.А. Ананьєв – Кн.2 – Киев: Олимпийская література, 1999.
2. Апанасенко П. Л. Еволюція биоенергетики здоров'я человека / П.Л. Апанасенко. –Петрополис, 1992.
4. Психологія здоров'я: Учебник для вузов / под ред Г.С. Никифорова – Питер, 2003.

ДОСЛІДЖЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ «ПЛАНЕТА ФІТНЕС»

Олена Твердохліб, Наталія Кузьменко, Олег Лускань

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут»

Постановка проблеми. Негайність вирішення задач використання новітніх оздоровчих систем фізичної культури в Україні визначена у ряді сучасних державних установчих програм. Розвиток сфери оздоровчої фізичної культури і її спрямовання на максимальне задоволення різних фізкультурно-оздоровчих інтересів широких мас населення привело до появи галузі сучасного фізичного виховання – фітнесу.

У 50-60-ті роки ХХ століття поняття «фітнес» ототожнювалося з поняттям «професійна фізична придатність». Цей термін зустрі-

всім у роботах з вибору тестів фізичної професійної придатності на базі досліджень критеріїв відповідності інтенсивності тестової роботи прояву максимальної аеробної продуктивності льотчиків, військових, населення у віці 17-52 років США [3,4]. К.Купер одним з перших розробив комплексну програму індивідуальної фізичної підготовки осіб 13 – 60 років на основі дозування фізичного навантаження у відповідності до індивідуальних величин метаболічних показників, яку назвав «Аеробіка» [4,5]. У цій програмі тренувальні навантаження визначені за функціональною вартістю фізичних вправ, яка вимірювалася тривалістю роботи на певному функціональному рівні. Серед циклічних і ациклічних видів фізичної активності (біг, ходьба, біг на місці, плавання, ритмічна гімнастика, спортивні ігри та ін.) були визначені еквівалентні навантаження. У 1977 році він узагальнив результати багаторічних досліджень у програмі, яку характеризував «the world's most successful total fitness program», що вказувала 28 шляхів здоров'я [5].

Фітнес – це нова спортивно-оздоровча галузь, що постійно розвивається і оновлюється новими технологіями. В США працює більше 17 тисяч фітнес-клубів, у яких активно тренуються 33 мільйони американців. У Росії, яка є безумовним лідером у фітнес-індустрії на пострадянському просторі, лише у Москві, в наш час, працює більше 2 тисяч фітнес-клубів. Зростання мережі фітнес-клубів потребує кадрового забезпечення. Деякі інститути фізичної культури мають спеціалізацію з даного виду оздоровчої рухової діяльності. Однак щорічний набір 7-10 осіб, як, наприклад у Російському державному університеті фізичної культури, спорту й туризму, не може забезпечити потреби ринку в даній професії. Випускники інститутів фізичної культури, факультетів фізичного виховання педагогічних вузів інших спеціальностей не відповідають новим вимогам фітнес-індустрії.

За даними інформаційних джерел, однією з провідних компаній в області спортивно-оздоровчого фітнесу і підготовки фахівців за сучасними технологіями, що відповідають вимогам міжнародних стандартів, є «Планета Фітнес», дослідження спортивно-оздоровчої

і кадрової систем якої фахівці вітчизняної галузі фізичної культури приділяли недостатньо уваги [1,2].

Робота відповідає напряму досліджень «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури» теми 3.2. «Основи фізичного виховання різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010рр.

Мета – дослідження спортивно-оздоровчої системи «Планета Фітнес».

Завдання дослідження визначити зміст, базові принципи і шляхи підготовки спеціалістів спортивно-оздоровчої системи «Планета Фітнес»

Методи дослідження. Логіко-теоретичний аналіз та узагальнення даних інформаційних джерел, нормативної та програмно-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Історія виникнення мережі спортивно-оздоровчих клубів «Планета Фітнес» пов'язана з ім'ям Ірини Степанівни Разумової, яка заснувала компанію «Планета Фітнес» у 1997 році в Санкт-Петербурзі. У 1998 року мережа клубів «Планета Фітнес» почала поширюватися у Москві і була заснована «Академія Фітнес» – освітній заклад з підготовки професійних кадрів фітнес-індустрії. У 1999 році відбулися якісні зміни у бік багатофункціональності клубів – створені нові категорії клубів «Сімейний відпочинок», «Фітнес», «Фітнес та спорт», «Фітнес та відпочинок», «Студія персонального тренінгу», «Танцювальна студія», «Готельний фітнес», а також започатковані щорічні Міжнародні конгреси «Планета Фітнес», які популяризують фізичну культуру, сприяють обміну передовим досвідом між професіоналами фітнес-індустрії. У 2002 році перший клуб «Планета Фітнес» запрацював на Україні в Києві. У 2007 році компанія започаткувала багатофункціональний фітнес-проект Студіо (Studio Project), який поєднав студії танців, йоги, боксу, дитячу, а також STOTT PILATES. У 2008 році, з нагоди 10-ої річниці в рамках «Планети Фітнес» були проведені конкурси з фітнесу – танцювальний Dancing Stars та з бодібілдингу – Body Stars.

Як вже зазначалося вище, підготовка кадрів, один з основних напрямків роботи компанії «Планета Фітнес». Її освітні заклади з підготовки професійних кадрів готують інструкторів аеробіки, інструкторів групових занять, інструкторів тренажерного залу, персональних тренерів. Форми підготовки: повне заочне навчання, заочне навчання зі стажуванням, контактне навчання, майстер-класи, стажування, конвенції. Навчання триває від 1, 3-5, 5-14 до 90 днів. За роки існування компанія створила власну концепцію підготовки фітнес інструкторів високого професійного рівню, сформувала значну науково-методичну базу, яка постійно відновлюється й модернізується, розробила навчальні програми, систему підготовки, сертифікації, підвищення кваліфікації, співпраці з державними учбовими закладами. Фахівці компанії викладають на кафедри методики комплексних форм фізичної культури Російського державного університету «Академія фізичної культури, спорту й туризму». Підбір кадрів компанії «Планети Фітнес» здійснюється у відповідності до певних вимог. Крім професійного освітнього рівню претенденти повинні мати відповідні особисті якості: бути відповідальними, доброзичливими, гнучкими, ініціативними, успішними, творчими, поважати і любити людей, постійно підвищувати свою кваліфікацію. Підвищують професійний рівень кадри компанії на регіональних, національних і міжнародних навчальних заходах у США – IHRSA, IDEA, IDEA PERSONAL TRAINER SUMMIT. В Європі – на конвенціях Nike, в Італії – на конвенціях Blue Fitness (Річіоне), Dance Experience (Лідо де Езоло), Wellness (Ріміні), Festival del Fitness (Флоренція), AQUA FITNESS CONVENTION, в Німеччині – FIBO, в Швеції – SAFE, в Англії – Body Mind SPIRIT.

Алгоритм фітнес програми компанії «Планети Фітнес»: консультація лікаря лікувальної фізкультури та спортивної медицини; спортивне і фітнес тестування, з метою визначення основних показників здоров'я і фізичного розвитку і композиції тіла; складання програм харчування і тренувального процесу; навчання методам контролю інтенсивності навантаження під час занять; навчально-тренувальний процес.

Перед початком навчально-тренувального процесу проводиться тестування показників здоров'я і фізичної підготовленості на основі комплексу класичних діагностичних тестів спортивної медицини та лікувальної фізкультури, за результатами якого визначається стратегічний план. Стартове тестування включає збір інформації про здоров'я клієнта, лікарський огляд, пробу з фізичним навантаженням і має за мету оцінку рівню фізичної працездатності, реакції організму на навантаження, фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість та гармонійності їх розвитку. Стандартне тестування оцінює основні показники здоров'я і рівень фізичного розвитку: стан центральної і периферичної нервової систем. Розширене тестування доповнює стандартне тестування тестом Баєвського, оцінки серцевого ритму, стану серцево-судинної і вегетативної нервової систем, адаптаційних можливостей організму. Дитяче стартове тестування дітей від 3 до 16 років включає оцінку стану здоров'я і фізичного розвитку, ступінь адаптації до навантаження, визначення інтересів і вікових особливостей. Діагностика складу тіла визначає співвідношення жирового і м'язового компонентів маси тіла, визначає індивідуальну ідеальну модельну.

Сьогодні «Планета Фітнес» розробила більше 60 видів навчально-тренувальних фітнес-програм трьох рівнів складності. I рівень – для початківців акцентує освоєння техніки виконання рухів і формування рухових навичок з навантаженнями низької інтенсивності. II рівень – для середнього рівню підготовленості передбачає роботу з навантаженнями низької і середньої інтенсивності. III рівень – для високого рівню підготовленості передбачає роботу з навантаженнями середньої та високої інтенсивності. Заняття більшості видів програм тривають 55 хв. Зміст занять визначається видом фітнесу і рівнем підготовленості.

Спеціальні класи практикують такі програми. Програма «Здорова мама – здоровий малюк» для вагітних включає рекомендації і вправи фізичні, дихальні, релаксаційні, що детерміновані за триместрами вагітності, рекомендації індивідуальних занять у басейнах, залах аеробіки і тренажерних. Програма «Кардіомонітор» базується на показниках моніторингу серцевого ритму і використовується

у персональному і груповому тренінгу. Програма «Реабілітаційне тренування» або «ЛФК» проводиться під наглядом лікаря за спеціальними методиками для різних захворювань. Програма на підлозі – освоєння вправ, що мінімізують больові синдроми у всіх відділах хребта. Програма зі спеціальним обладнанням – освоєння вправ з використанням гантель, м'ячів, кілець, гумових амортизаторів. Програма на спеціальних тренажерах – освоєння вправ з контролем координації. Програма Yoga – освоєння вправ древніх традицій Індії. Програма Flex – освоєння вправ, що спрямовані на розтягування м'язів і релаксацію.

Класи аеробіки практикують такі програми. DSC 7037 Intro (введення в аеробіку) – освоєння основних рухів базової аеробіки та степ-аеробіки, силова робота. Aerobic – освоєння базових рухів і комбінацій класичної аеробіки різного ступеню складності. Aerobic Dance – освоєння комбінацій класичної аеробіки з елементами стилізованої хореографії. Класи Step з використанням степ-платформи – освоєння базових кроків і комбінацій степ-аеробіки.

Танцювальні класи: Dance Party – освоєння хореографії різних напрямків сучасного танцю; Ole Samba – освоєння хореографії латиноамериканських танців; Latino – освоєння хореографії з елементами техніки кроків латиноамериканських танців; Strip Dance – освоєння хореографії з елементами техніки рухів, що імітують стриптиз; Jazz – освоєння хореографії з елементами джазу; Classic Dance – освоєння хореографії класичного танцю; NIA – програми спеціальних вправ, що адаптовані для будь-якого віку і рівню фізичної підготовленості; Nia – функціональне фітнес-ф'южн тренування, що спрямоване на розвиток гнучкості, спритності, сили, витривалості і сприяє гармонійному розвитку здоров'я та краси; Belly Dance – освоєння елементів арабського танцю.

Класи аква-фітнесу. Аквааеробіка початковий рівень BT Aqua (введення в аква-аеробіку) – освоєння термінології, аква-обладнання, техніки базових рухів аква-аеробіки, дихання, прийомів безпечного перебування у воді. Урок для початківців аеробної спрямованості триває 45 хв. Deep Aqua (глибока вода) – освоєння використання обладнання, аква-поясу та аква-рукавички. Урок для середнього

рівню підготовленості, спрямований на тренування серцево-судинної і дихальної систем організму, розвиток координаційних здібностей, триває 60 хв. Aqua Noodles – освоєння спеціального обладнання нудлс, що підтримує тіло на поверхні води, а також служить засобом додаткового опору, аква-поясу та аква-рукавички. Урок для середнього рівню підготовленості, спрямований на тренування серцево-судинної і дихальної систем, розвиток координаційних здібностей, триває 60 хв. Aqua Step (мілка вода) – освоєння комбінацій рухів аква-степ на водній степ-платформі, використання аква-рукавички. Урок для середнього рівню підготовленості, спрямований на тренування серцево-судинної і дихальної систем організму, розвиток координаційних здібностей, триває 45 хв. Aqua All (мілка або глибока вода) – освоєння силових вправ для тренування всіх груп м'язів з використанням аква-обладнання. Урок для всіх рівнів підготовленості силової спрямованості, триває 60 хв. Aqua Tabs (глибока вода) – освоєння силових вправ для тренування м'язів черевного преса з використанням аква-поясу, аква-рукавички та іншого аква-обладнання. Урок для середнього рівню підготовленості, триває 45 хв. Aqua Boots (глибока вода) – освоєння силових вправ для тренування м'язів ніг і сідниць з використанням аква-черевиків та аква-рукавички. Урок для всіх рівнів підготовленості, триває 45 хв. Aqua Tai (мілка або глибока вода) – освоєння елементів східних единоборств з використанням аква-устаткування. Урок аеробно-силової спрямованості для підготовлених, триває 45 хв. Aqua Men (мілка або глибока вода) – силовий урок для підготованих чоловіків з використанням аква-устаткування, що триває 60 хв. Aqua Interval (глибока вода) – інтервальний урок для середнього рівню підготовки з використанням спеціального музичного супроводу, комбінацій силових і кардіоблоків, що триває 45 хв. Aqua Pilates (мілка або глибока вода) – урок для підготованих і адаптованих до виконання вправ у воді, з елементами пілатесу і використанням аква-обладнання, спрямований на тотальне зміцнення м'язів, що триває 45 хв. Aqua Soft (мілка або глибока вода) – урок невисокої інтенсивності з не складною координацією рухів для осіб з порушеннями здоров'я, що триває 45 хв. Aqua Mama (мілка або

(глибока вода) – урок для вагітних, освоєння спеціальних вправ, тривалість 45 хв.

Порівняльний аналіз підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в системі «Планета Фітнес» в Україні з системами підготовки спеціалістів в США, Західній Європі і Росії показав, що вони мають багато спільного: методичну базу (підручники, методичні посібники, рекомендації, відео-уроки, відео-лекції), принципи, структуру, засоби підготовки, технології. Фахівці оздоровчого фітнесу представлені більш ніж 30 профілями – це інструктори, що проводять практичні заняття, працівники управлінського, консультативного й допоміжних напрямків та ін. Профілі фахівців з оздоровчого фітнесу конкретизовані стосовно технології фізкультурно-оздоровчої діяльності. Терміни підготовки для одержання сертифікату 1,5 – 3 години. Методичне забезпечення – підручники, методичні посібники, рекомендації, відео-уроки, аудіо-лекції та ін.

Висновки. Сучасна підготовка спеціалістів з оздоровчого фітнесу в системі «Планета Фітнес» – це складна структурована система, яку характеризує широкий діапазон освітніх програм, взаємозв'язок з фізкультурно-оздоровчими технологіями, диференціація у відповідності до певних профілів фітнес-професій, забезпечення учбово-методичними матеріалами і варіативними формами навчання.

Перспективи подальших досліджень: плануються подальші дослідження сучасних систем підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу, з метою визначення оптимальних систем, та шляхів їх впровадження у галузі фізичного виховання різних груп населення.

Література:

1. Вацеба О.М. Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень: Показчик авторефератів дисертацій з історії фізичної культури і спорту / Укл. О. Вацеба. Л.: Українські технології, 2003. – 52 с.
2. Левицкий В. В., Анализ опыта подготовки специалистов по рекреации в зарубежных странах / Левицкий В. В., Лысак А. Н. // Здоровье человека: технологии формирования здравоохранения Украины. – Днепропетровск, 1995. – С. 70 – 72.

3. Blake B. A simple field test for the assessment of physical fitness / B. Blake / Civil Aeromedical Research Institute: Fed. Aviation Agency. – 1963. – April. – P. 8.
4. Cooper K.H. Aerobics / K.H. Cooper. – New York, 1968. – P. 253.
5. Cooper K.H. The aerobics way / Cooper K.H. – The new aerobics book by the man, who started American running. 28 ways to health in the world's most successful total fitness program. – USA, Toronto, Canada, 1977. – P. 312.

АВТОРСЬКИЙ ДОСВІДУ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ У ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ

Лариса Мазуркевич

Дрогобицький педагогічний університет імені Івана Франка

У доступній літературі не знайдено рекомендацій з методики лікувально-оздоровчого плавання для вагітних. Відсутні вони також у спеціальній медичній літературі з акушерства і гінекології [3, 4].

Лише у Японії в кінці 80-х на початку 90-х років в одному із пологових будинків звернули увагу на групу жінок, що досить легко народжували здорових повноцінних дітей: їх вага становила 3 кг (на той час ідеальна вага новонароджених дітей для японців була 2,5-3,5 кг). Коли медики поцікавилися, ким працюють жінки, виявилось, що всі вони професійні пірнальниці – добувачі перлин. Вони працювали майже до самих пологів. Відтоді лікарі радять японкам якомога більше плавати до і під час вагітності [2].

Будучи вперше вагітною (1996-1997р.р.) з жовтня 1997 року по квітень 1997 року я тренувалася в басейні один раз на тиждень і пропливала повільно 1500-2000м кролем, на спині або брасом. Вже у березні та квітні, тобто на 32-36 тижнях вагітності, зручніше було плавати лише брасом.

Моє самопочуття і стан здоров'я були відмінними у порівнянні з вагітними жінками, що не тренувалися у басейні. Дві мої знайомі ровесниці, (мені було 25 років), половину першого терміну (до 4,5 місяців) провели у лікарні, перебуваючи на збереженні.

Проте, слід відзначити, що я не зовсім пересічна мама. З 12 ро-