

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У КОРЕКЦІЇ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті на основі вивчення спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичного аналізу, компаративного методу проведено аналіз сучасних даних та провідного світового досвіду щодо можливості та доцільності використання інноваційних фітнес-технологій у корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку. Під фітнес-технологіями розуміли сукупність науково-обґрунтованих способів і методичних прийомів, націлених на підвищення оздоровчого процесу, задоволення потреб осіб у руховій активності, формування позитивних емоцій, позитивного ставлення до здорового способу життя, соціальної успішності. Систематизовано багатоваріантні засоби оздоровчого фітнесу та можливості їх використання у програмах оздоровчих занять з особами зрілого віку. Досліджено алгоритм розробки фітнес-технологій для осіб зрілого віку, спрямованих на корекцію показників їх фізичного стану. Встановлено, що використання засобів оздоровчого фітнесу у заняттях осіб зрілого віку суттєво впливає на підвищення показників фізичного та психоемоційного стану, структури та обсягу рухової активності, сприяє формуванню мотивації до регулярних занять.

Ключові слова – фітнес-технології, фізичний стан, зрілий вік, корекція, рухова активність

Арефьев В.Г., Левинская К.И. Использование инновационных фитнес-технологий в коррекции показателей физического состояния лиц зрелого возраста. В статье на основе изучения специальной научно-методической литературы и документальных материалов, абстрагирование, логико-теоретического анализа, сравнительного метода проведен анализ современных данных и ведущего мирового опыта возможности и целесообразности использования инновационных фитнес-технологий в коррекции показателей физического состояния лиц зрелого возраста. Под фитнес-технологиями понимали совокупность научно обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса, удовлетворения потребностей лиц в двигательной активности, формирование положительных эмоций, позитивного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности. Систематизированы многовариантные средства оздоровительного фитнеса и возможности их использования в программах оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста. Исследован алгоритм разработки фитнес-технологий для лиц зрелого возраста, направленных на коррекцию показателей их физического состояния. Установлено, что использование средств оздоровительного фитнеса в занятиях лиц зрелого возраста существенно влияет на повышение показателей физического и психоэмоционального состояния, структуры и объема двигательной активности, способствует формированию мотивации к регулярным занятиям.

Ключевые слова – фитнес-технологии, физическое состояние, зрелый возраст, коррекция, двигательная активность

Arefiev V.G., Levinska K.I. Application of innovative fitness technologies for correcting the indicators of physical condition of adult people. Based on the study of the special scientific-methodological literature and normative documents through the use of abstraction, logic-theoretical analysis, and comparative analysis, the paper analyses the modern data and best world experience concerning the approaches for and appropriateness of the use of innovative fitness technologies for correction of the indicators of physical condition of adult people. The fitness technologies were understood as a set of evidence based methods and methodological approaches aimed at enhancing health-improving process, meeting the needs of people in physical activity, and formation of positive emotions, positive attitudes towards healthy lifestyles, and social success. Variable tools of health-improving fitness were categorized, along with the possibilities of their use in health-improving activities for adult people. An algorithm was examined for the development of fitness-technologies aimed at correction of the indicators of physical condition in adult people. It was found that the use of the means of health-improving fitness in activities of adult persons can significantly influence an improvement of the indicators of physical and emotional conditions, the structure and volume of physical activity, and promote motivation to regular exercise training.

Key words – fitness technologies, physical condition, mature age, correction, physical activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах здоров'я нації значною мірою залежить від розвитку індустрії оздоровлення. Причому, якщо в кінці ХХ сторіччя акцент робився на медичні засоби оздоровлення, то сьогодні наука і практика багатьох країн світу орієнтована на профілактику захворювань не медикаментозними засобами, провідну роль серед яких відіграють оздоровчі форми рухової активності [5]. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються у фітнес-технологіях [3, 6]. Оздоровчий напрямок фітнесу в даний час являє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності спрямовану на досягнення і підтримку оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації [2]. Як відзначають багато фахівців при розробці фітнес-технологій для осіб зрілого віку слід враховувати такі фактори, як професійна діяльність і стан здоров'я, особливості мотиваційних пріоритетів [1, 2, 5, 10]. Проте, незважаючи на безсумнівну актуальність проблеми корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку, у сучасній науково-методичній літературі спостерігається недостатня визначеність щодо структури та змісту, організаційно-методичних та соціально-педагогічних особливостей розробки фітнес-технологій з використанням інноваційних засобів рухової активності.

Дослідження виконано згідно теми 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2010-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати можливість та доцільність використання інноваційних фітнес-технологій у корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку.

Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, абстрагування,

логіко-теоретичний аналіз, компаративний метод, соціологічні методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Під фітнес-технологіями ми розуміли сукупність науково-обґрунтованих способів і методичних прийомів, націлених на підвищення оздоровчого процесу, задоволення потреб осіб у руховій активності, формування позитивних емоцій, позитивного ставлення до здорового способу життя, соціальної успішності [3]. Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх витoki і сучасний зміст А. Сайкіна [6] зазначає, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології та ін.), модернізує їх і на цій основі створює фітнес-технології. Технологізація фітнес-індустрії позиціонована сьогодні як генеральна програма її розвитку, пов'язана з визначенням пріоритетів і необхідних ресурсів для реалізації виникають при цьому завдань [3].

Проведений авторами аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження і педагогічний аналіз фітнес-конвенцій дозволив виділити ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих технологій з фітнесу [6]. Це: спрямованість на досягнення цілей фітнесу (оздоровлення, підвищення рівня фізичного і психічного розвитку, фізичної працездатності, розвиток фізичних здібностей і т.д.); інноваційність (пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання); інтегративність і модифікація (інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури, їх модифікація); варіативність (різноманітність засобів, методів, форм проведення занять); мобільність (швидка реакція: на попит населення на ті чи інші види рухової активності, на появу нового інвентарю та обладнання, на зміну зовнішніх умов); адаптивність до контингенту, простота і доступність; естетична доцільність, орієнтація на виховання «школи рухів» і т.д.); емоційна спрямованість (підвищення настрою, позитивний емоційний фон); моніторинг (лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять); результативність, задоволеність від занять. Умовою для грамотної розробки фітнес-технологій, досягнення їх ефективності та комплексності оздоровчої спрямованості (підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я) є єдині вимоги до її складання [6]. До них відносяться: конкретно поставлені цілі і завдання; науково обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність, раціонально збалансовані за спрямованістю, обсягом навантажень, відповідні індивідуальним можливостям учасників програм і залежать від пріоритетної спрямованості занять; комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили та гнучкості; забезпечення регулярного лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових здібностей, регуляцією психоемоційного стану тих, хто займається.

Аналіз існуючих фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану осіб зрілого віку, свідчить про значний інтерес фахівців до даного питання. Велика увага приділяється характеристиці авторських фітнес-технологій. Так, О.В. Апаїчевим [1] теоретично обґрунтовано і розроблено структуру та зміст програми занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity для чоловіків другого зрілого віку, спрямованої на корекцію їх фізичного стану, відмінними особливостями якої є врахування рівня рухової підготовленості, особливостей фізичного стану, спрямованості професійної діяльності, пріоритетів у виборі видів рухової активності. Визначено організаційно-методичні умови реалізації програми занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity» з чоловіками другого зрілого віку, які сприяють корекції фізичного стану, підвищенню рухової активності, фізичної працездатності і забезпечують підвищення результативності професійної діяльності.

О.Л.Благій [2] досліджено сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування з використанням засобів оздоровчого фітнесу. Проведені дослідження дозволили сформулювати загальні уявлення щодо рівня здоров'я, обсягу та характеру рухової активності осіб зрілого віку. Виявлені положення щодо рухової активності мають прогностичну спрямованість, тому вони будуть використані при розробці не тільки конкретних питань побудови програми оздоровчих занять, але і при визначенні рекомендацій щодо зміни способу життя обстежуваних в плані збільшення обсягу рухової активності, як профілактичного засобу. Д.Ю. Луценко [4], були розроблені комплекси вправ індивідуальної спрямованості в процесі занять фізичним фітнесом в залежності від рівня фізичного стану жінок. Тривалість розроблених комплексів становить 45-90 хв. За структурою автор виділяє п'ять блоків: підготовчий (розминка), аеробний (розвиток витривалості, зміцнення серцево-судинної системи), силовий (розвиток силових якостей), музично-ритмічний і заключний (відновлення функціональних систем).

С.М. Юрчуком [7] розглянуто вплив занять сучасними фітнес-технологіями, такими як, фітнес, аеробіка (силовий напрям, стрейчинг), сайклаеробіка (імітація їзди на велосипеді), елементи занять на тренажерах TRX і вправи по CrossFit, на фізичний стан чоловіків I і II зрілого віку. Активні дослідження у цьому напрямі здійснюються також зарубіжними авторами [8–11].

ВИСНОВКИ. Системний аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що науково-технічний розвиток суспільства висуває нові вимоги до рівня фізичного стану людини. В даний час організація оптимального рухового режиму людини перестала бути приватною справою і набуває соціального значення. Вивчення стану питання в літературі та практиці переконливо показало, що в останні роки у світі активно розвиваються інноваційні засоби рухової активності, що призводить до зростання числа наукових досліджень в цій сфері.

ОДНИМ З ПЕРСПЕКТИВНИХ НАУКОВИХ НАПРЯМІВ у цій галузі є розробка та обґрунтування нових видів рухової активності з використанням різних, а також розробка оздоровчих комп'ютерних програм, призначених для самостійного використання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апаїчев О.В. Аналіз фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку / О.В.Апаїчев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18 (Том 1) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– С. 10–14.
2. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благій // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 22–25.
3. Григорьев В.И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Мат. Всерос. конференции. – СПб.: Изд.-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – С.17-25.
4. Луценко Д.Ю. Уровень физического и функционального состояния женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом // Физическая культура, спорт та здоров'я: III Міжнародна наукова конференція студентів та аспірантів. - Харків. 2001. - С.89-90.

5. Родина М. В. Показатели физического развития и конституциональные особенности мужчин и женщин второго зрелого возраста как основа разработки здоровьесберегающих технологий: автореферат дис. ... кандидата биологических наук: 14.03.01, 14.03.11 / М. В. Родина. – Санкт-Петербург, 2013. – 20 с.
6. Fitness after 50. / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.
7. Howley E.T., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook (Fifth Edition). – Human Kinetics, 2007. – 496 pp.

Безмылов Николай, Мурзин Евгений

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК НАДЕЖНЫЙ КРИТЕРИЙ СИСТЕМЫ ОТБОРА БАСКЕТБОЛИСТОВ В СОСТАВ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ

Аннотация. Эффективность соревновательной деятельности как важный элемент системы отбора баскетболистов в состав национальной сборной команды. В статье обосновывается необходимость использования показателей, отражающих эффективность соревновательной деятельности баскетболистов в качестве информативного критерия для отбора в команду. Указывается на важность использования системного подхода в процессе оценивания возможностей спортсменов. Рассматриваются особенности выступления национальной сборной команды Украины на чемпионате Европы по баскетболу 2015 года. Представлен детальный анализ и дана оценка результатов выступления каждого игрока сборной команды Украины на прошедшем чемпионате.

Ключевые слова: система отбора, этапы многолетней подготовки, соревновательная деятельность, критерии отбора.

Безмылов М., Мурзин Є. Ефективність змагальної діяльності як важливий елемент системи відбору баскетболістів до складу національної збірної команди. В статті обґрунтовується необхідність використання показників, які відображають ефективність змагальної діяльності баскетболістів у якості інформативного критерію під час відбору до команди. Вказується на важливість використання системного підходу в процесі оцінювання можливостей спортсменів. Розглядаються особливості виступу національної збірної команди України на чемпіонаті світу з баскетболу 2015 року. Представленим є детальний аналіз та надана оцінка результатів виступу кожного гравця збірної команди України на минулому чемпіонаті.

Ключові слова: система відбору, етапи багаторічної підготовки, змагальна діяльність, критерії відбору

Bezmylov Nikolay, Murzin Evgeniy. The effectiveness of competitive activity as an important element of the selection of the national basketball team. The necessity of the use of indicators reflecting the efficiency of competitive activity of basketball as an informative criterion for the selection of the team. Emphasize the importance of using a systematic approach to the evaluation process features athletes. For the purpose of estimating the competitive activities of the players invited to use the two lines. The first direction is connected with the evaluation of the quality of individual players in the implementation of technical and tactical actions in the game; they meet the characteristics specified model. The second area allows a conclusion about the success of the integrated actions of the players, and is based on the use of index estimation. The features performances of the national team of Ukraine in the European championship in basketball in 2015. Identified the strengths and weaknesses of the competitive activities of the Ukrainian team at the tournament as a whole, and in matches against each opponent in the group individually. As a guideline, the features of the implementation of technical and tactical actions of the winner of the European championship in basketball - the team of Spain. The detailed analysis and the evaluation of the results of performances of each player of the national team of Ukraine at the last championship game based on specialization. It was found that the majority of players in the national team had the level of implementation of technical and tactical actions following the model level. The importance of the use of indicators of competitive activity in the general system of evaluating potential candidates for the national team. Indicates the need for further analysis of quantitative parameters (matches played and the time spent on the site for the team, "density" games of the season, playing load) competitive activity of basketball players in the framework of the playing season.

Key words: system selection, the stages of long-term training, competitive activity, the selection criteria.

Постановка проблемы и ее связь с научными темами и планами. Уровень достижений в современном спорте настолько высок, что для того, чтобы его превзойти, спортсмену необходимо обладать редкими морфологическими данными, уникальным сочетанием комплекса физических и психических задатков и способностей, находящихся на предельно высоком уровне развития. Такое сочетание встречается очень редко. Однако природная предрасположенность к достижениям в том или ином виде спорта не принесет успеха, если отбор и спортивная подготовка на разных этапах многолетнего совершенствования будут носить стандартный характер, без характерных для каждого этапа многолетнего совершенствования критериев отбора и постоянной ориентации на развитие задатков, характерных для конкретного спортсмена [2]. Особое место в системе отбора и ориентации, как перспективном направлении совершенствования подготовки спортсменов, принадлежит комплектованию команд в спортивных играх. От эффективности комплектования команды напрямую зависит спортивный результат, который достигается совместными усилиями партнеров по команде [1,3-5]. Особенно актуальной эта проблема становится на заключительных этапах многолетнего совершенствования при необходимости формирования состава сборных команд для участия в крупных международных соревнованиях. Непродолжительные сроки подготовки сборных команд для участия в международных турнирах требуют наличия высокоэффективной системы отбора игроков и диагностики их подготовленности на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Одним из наиболее информативных и надежных показателей, который интегрально отражает степень готовности игрока и уровень его мастерства, является достигнутый спортивный результат. Причем, при решении задач формирования состава команды, могут использоваться как данные выступления на клубном уровне в рамках игрового сезона (регулярное первенство и игры плей-офф), так и результаты выступления уже в составе сборной команды на международных товарищеских играх. Однако необходимо учитывать тот факт, что в отличие от индивидуальных видов спорта, итоговый результат для команды в матче не всегда точно отражает специфику и успешность соревновательной деятельности отдельных ее игроков. Это связано с тем, что вклад спортсменов в конечный результат не всегда равноценен, а роль отдельных игроков более или менее