

навчання інвалідів зору. Це поставило вимогу підсилення підготовки учнів до життя, активізації всієї їх діяльності, уміння орієнтуватись і знайти себе в сучасному мінливому технічно оснащеному світі.

3. Активні заняття фізичними вправами дозволяють частково компенсувати відсутність у сліпих зору, дякуючи значному удосконаленню мускульно-рухових відчуттів і функцій інших аналізаторів.

4. Систематичні заняття фізичними вправами покращують здоров'я людини, одночасно сприяють виправленню і координації рухів, постави, ходи, розвитку фізичних здібностей, вихованню морально-вольових якостей, соціалізації та інтеграції в суспільство.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Байкіна Н.Г. Диагностика й корекція психомоторного розвитку осіб з порушенням зору : [навч. посіб.] / Н. Г. Байкіна, Я. В. Крет. — Запоріжжя : ЗНУ, 2005. - 396 с.
2. Выготский Л. С. Основные проблемы современной дефектологии / Л. С. Выготский // Проблемы дефектологии. — М., 1995.— С. 173 с.
3. Земцова М. И. Пути компенсации слепоты в процессе познавательной и трудовой деятельности / М. И. Земцова. - М. : АПН РСФСР, 1956. — С. 37-45.
4. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П. Ф. Лесгафт. — М. : Академия педагогических наук РСФСР, 1952. - Т. 2. — 323 с.
5. Моргулис И.С. Теоретические основы коррекционно-воспитательного процесса в младших классах школы слепых: авт. дис. на соискание учен. степ. док. пед. наук : спец. 13.00.03 «Специальная педагогика» / И. С. Моргулис. - М., 1984. — 27 с.
6. Physical activity and health in Europe: evidence for action / eds. N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi. — Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2006. — 40 p.
7. Spear H. J. Reading, Writing, and Having Babies: A Nurturing Alternative School Program / H. J. Spear // Journal of School Nursing. — 2002. — №18 (October 1). — P. 293–300.
8. Gipps F. Assesment: A Teachers Guide to study / F. Gipps, S. Stobart — London: David Fulton, 2001. — 176 p.

**Хамер Самер**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

#### ДО ПИТАННЯ ТЛУМАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

*В статті на основі аналізу літературних джерел визначено поняття «технологія», «фітнес-технологія». Виділено ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих фітнес-технологій, серед яких - інноваційність, інтегративність, спрямованість на досягнення цілей фітнесу, варіативність, мобільність, адаптивність до контингенту, емоційна спрямованість та результативність. На основі досвіду фахівців з проблеми досліджень виділені вимоги до складання фітнес-технологій, серед яких основним є підготовка фітнес-програм з урахуванням індивідуальних можливостей контингенту і пріоритетної спрямованості занять.*

**Ключові слова:** фітнес-технологія, фізичне виховання, фітнес-програма.

*Хамер Самер. К вопросу толкования понятия технологии фитнеса. В статье на основе анализа литературных источников определены понятия «технология», «фитнес-технология». Выделен ряд общих признаков, характерных для современных научно-обоснованных фитнес-технологий, среди которых - инновационность, интегративность, направленность на достижение целей фитнеса, вариативность, мобильность, адаптивность к контингенту, эмоциональная направленность и результативность. На основе опыта специалистов по проблеме исследованной выделены требования к составлению фитнес-технологий, среди которых основным является подготовка фитнес-программ с учетом индивидуальных возможностей контингента и приоритетной направленности занятий.*

**Ключевые слова:** фитнес-технология, физическое воспитание, фитнес-программа.

***Khamer Samer. To the question of interpretation of concept of technology of fitness.** In this article there has been defined that the problem of introduction of the organizational and methodical conditions for the fitness technologies implementation into the system of physical education of Palestinian youth has not been studied, which does not allow using the health-improving and recreational potential of fitness technologies in the health improvement of the population. The aim of the research is systematization and generalization of the data from the scientific-methodical literature and international experience on the problems of the modern fitness technologies development. The research methods are theoretical analysis of specialist literature, the Internet sources and up-to-date practice. In the article based on the analysis of the literature sources we have determined the notions of technology and fitness technology. It has been specified that a peculiar feature of the appearance of the fitness technologies notion is their focus on the solution of the fitness tasks accordingly to its principles, peculiarities of the young people motivation for their being involved into fitness workouts. A number of general signs characteristic for the modern scientifically substantiated fitness technologies, among which there are innovation, integrity, focus on fitness aim achievement, variability, mobility, adaptation to contingent, emotional focal points and performance, have been defined. Basing on the experts' experience concerning the research problems, there have been specified the requirements to making up the fitness technologies having health-improving values, development of fitness programs considering the contingent's individual abilities and the workouts priorities. The prospect for further research is a development of the ways for the implementation of modern fitness technologies in the structure of the national physical education of Palestine, which will create conditions for effective solution of tasks aimed at the health-improvement of Palestinian youth.*

**Key words:** fitness technology, physical education, fitness program.

**Постановка проблеми.** Палестина, країна, з невеликою чисельністю населення в період здобуття політичної незалежності вирішує завдання становлення і розвитку власних національних сфер соціального життя, у тому числі і оздоровчої фізичної культури молоді, що навчається. У той же час, в системі фізичного виховання молоді Палестини, що емпірично склалася, організаційні і методичні умови впровадження фітнес - технологій не вивчені, що не дозволяє використати оздоровчі, рекреаційні можливості фітнес-технологій в оздоровленні населення. В дослідженнях українських і зарубіжних авторів оздоровча фізична культура, яка в даний час широко використовує фітнес-технології, розглядається як ефективний засіб оздоровлення населення шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровлюючими чинниками (Литвиненко С.Н., 2005; Булатова М.М., 2007; Дутчак М.В., 2008; Мьякинченко Е.Д., 2009; Howley E. T., Don Franks B., 2007). Науково обгрунтовані методичні засоби рухової активності, конкретизовані у фітнес-технологіях – спеціалізованих програмах занять різними видами рухової активності, заснованих на оцінці рівня здоров'я, фізичній підготовленості із врахуванням мотиваційних інтересів тих, що займаються (Бальсевич В.К., 2000). Найбільшого поширення у вирішенні оздоровчих, профілактичних відновних і рекреаційних завдань набули фітнес-технології в основі яких лежить вживання аеробіки, аквааеробіки, шейпінгу, занять на тренажерах, оздоровчої ходьби, спортивних ігор та ін. (Іващенко Л.Я., 2008, Благий А.Л., 2014). Ці фітнес-технології є найбільш популярними особливо серед молоді, що навчається. Розроблені також і організаційно-управлінські основи впровадження фітнес-технології у різних країнах (Гуськов С.И., 1998; Войнар Ю., 2000; Жуляев В.М., 2000; Кутелов М.Е., 2000; Baumann W., 2000). Проведені дослідження, направлені на вдосконалення розвитку оздоровчої фізичної культури в арабських країнах (А. Мундер, М. Абдулла, 1989; С.Фейсал. 1983; Аль Шаар Амер Алі, 1998; Риссан Хребут Маджид, 1998 та ін.). Не зважаючи на велику кількість досліджень на наш погляд цікавим є визначення понятійного апарату, загальних ознак, характерних для сучасних науково-обгрунтованих фітнес-технологій та вимоги для складання технологій з фітнесу.

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Дослідження виконувалось відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки, затвердженого наказом Міністерства молодіспорту України, за темою 3.9. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (№ державної реєстрації 0111U001735).

**Мета досліджень.** Систематизувати та узагальнити дані науково-методичної літератури та зарубіжного досвіду з проблем розробки сучасних «фітнес-технологій».

**Методи досліджень.** Теоретичний аналіз спеціальної літератури, ресурсів мережі Інтернет і досвіду передової практики.

**Матеріали дослідження.** В даний час в системі фізичної культури розробляється велика кількість інноваційних технологій, методик та оздоровчих програм. Це зумовило появу в теорії і практиці фізичної культури нових термінів, зокрема терміну «фітнес-технологія». У процесі нашого дослідження виявлено, що уточнення зазначеного терміну є не тільки предметом наукових дискусій, але й має велике прикладне значення. Для визначення понять «технологія» та «фітнес-технологія» нами було проведено порівняльний аналіз літературних джерел з даної теми. У науковій літературі технологія розглядається, від грецького *techné* - мистецтво, майстерність, *logos* - вчення, а в узагальненому сенсі може розглядатися як система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення поставлених завдань [6]. У зв'язку з кризовим станом проблеми зниження здоров'я підростаючого покоління, зокрема молоді Палестини, у фізкультурній освіті особливої актуальності набуває розробка здоров'язберігаючих технологій, призначених для формування, збереження та зміцнення їх здоров'я. Більша частина оздоровчих технологій, які з'являються на сучасному етапі, пов'язана з розвитком в різних державах фітнес-індустрії. Як зазначають дослідники «саме завдяки розвитку фітнесу з'явився один з найбільш популярних термінів у фізичній культурі - фітнес-технології, який зустрічається і в наукових дослідженнях, і в методичних розробках, і в освітніх програмах» [1,2,4]. Розглядаючи появу терміна «фітнес-технології» та його специфіку, слід зазначити, що дані технології розроблені для вирішення завдань фітнесу відповідно до його принципів, особливостям мотивації молоді до занять фітнесом тощо. Як зазначає Сайкіна Є.Г «фітнес-технології - це, насамперед, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, реалізований певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання»[6]. Кибальник О. К. під фітнес-технологію розуміє «системне поняття, що є синтезом сучасних науково обгрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходах у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів. Причому в нашому розумінні, особливість фітнес-технології полягає в можливості її використання на більш широкому контингенті ніж, наприклад фітнес-програма, що розробляється під конкретну людину або групу людей»[3].

Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх витоки і сучасний зміст Пономарєв Г.Н. 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 і на цій основі створює фітнес-технології, опис яких зустрічається як в наукових дослідженнях, методичних розробках, освітніх програмах, так і в різних видах фізичної культури, де вони з успіхом застосовуються». Проведений нами аналіз науково-методичної літератури з проблеми досліджень дозволив виділити ряд їх загальних ознак, характерних для сучасних науково-обгрунтованих фітнес-технологій [5,6] (таблиця 1).

Таблиця 1

Загальні ознаки та характеристика сучасних фітнес-технологій

Загальні ознаки фітнес-технологій	Характеристика
Інноваційність	пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання
Інтегративність	інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як

	вітчизняної, так і зарубіжних країн
Спрямованість на досягнення цілей фітнесу	оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей
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 для тих, хто займається
Емоційна спрямованість та результативність	підвищення настрою, позитивний емоційний фон, задоволеність від занять

Основним завданням розробки фітнес-технологій є досягнення їх ефективності та комплексності оздоровчої спрямованості, тобто підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я.

На основі досвіду фахівців з проблеми досліджень [3,4,6] нами були виділені вимоги до складання фітнес-технологій:

1. Постановка мети і завдання відповідно до направленості зазначеної фітнес-технології.
2. Обґрунтування засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність.
3. Підготовка фітнес-програми з урахуванням індивідуальних можливостей контингенту і пріоритетної спрямованості занять (оздоровча, корегуюча, розвиваюча тощо).
4. Перевірка ефективності розробленої фітнес-технології
5. Корекція та вдосконалення фітнес-технології

#### ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз наукових праць, присвячених проблемам впровадження сучасних фітнес-технологій в практику фізичної культури, свідчить про доцільність уточнення дефініцій понять «технологія» та «фітнес-технологія».
2. На основі вивчення закономірностей сфери оздоровчого фітнесу були визначені загальні ознаки, притаманні сучасним науково-обґрунтованим фітнес-технологіям, та вимоги, які необхідно враховувати при складанні фітнес-технологій, серед яких основною складовою є розробка фітнес-програм, диференційованих за індивідуальними можливостями контингенту та пріоритетністю спрямованості занять

**ПЕРСПЕКТИВОЮ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** є визначення шляхів впровадження сучасних фітнес-технологій в структуру національного фізичного виховання Палестини, що створить передумови для ефективного вирішення завдань оздоровлення палестинської молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Благій О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Благій, О. Андрєєва // Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. 13-14 жовтня 2011 р. / за ред. В.М.Огаренко та ін. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – С. 27 – 28.
2. Дутчак М. „Спорт для всіх” у країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю / М.В. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – С. 47–58.
3. Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 4. - С. 63 – 66.
4. Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллевої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180.
5. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер.англ. И. Андреев. – К.: Олимп. лит., 2012. – 724 с.
6. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.

*Хамуд Сааду*

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

#### КОМПЛЕКС ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*В статье представлены результаты оценки функционального обеспечения специальной выносливости бегунов на средние дистанции. Разработанные нормативные значения основных показателей функционального обеспечения специальной выносливости бегунов на средние дистанции, характеризующая потенциал спортсмена и его предрасположенность к работе с определенным типом энергообеспечения, позволяют говорить о структурировании тренировочных воздействий. Несмотря на то, что для оценки функционального обеспечения специальной работоспособности необходимо использовать более широкий комплекс показателей, оценка которых позволит оценить специфические характеристики специальной выносливости и сформировать на этой основе специализированную направленность физической подготовки бегунов на средние дистанции, приведенные показатели могут использоваться как ориентир для оптимизации и структурирования тренировочных воздействий. Необходимым условием для реализации такого подхода является оценка структуры соревновательной деятельности соответственно квалификации спортсменов и выделение системообразующих структурных компонентов, которые имеют выраженные различия по показателям специальной работоспособности и функциональному обеспечению частей соревновательной дистанции.*

**Ключевые слова:** бегуны, средние дистанции, специальная выносливость, физиологические показатели, функциональное обеспечение.