

інтенсивністю, для всіх спортсменів єдиний.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: Враховуючи те, що аналогічні збори проводяться щороку олімпійського чотириріччя, а певне чергування спрямованих мікроциклів повторюється і протягом одного року, можна вносити корективи в тактику і стратегію тренувального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбунов Г. Д. Психология и спорт / Г. Д. Горбунов // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 12. - С. 15-17.
2. Колесов А. Современная система спортивных соревнований / Колесов А., Ленц Н., Разумовский Е. // Наука в олимпийском спорте. - 1999. - № 1. - С. 8-10.
3. Мельников В. Н. Проблемы и перспективы развития психологии в сфере спорта / В. Н. Мельников // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 4. - С. 29-31.
4. Перелигіна Л. А. Соціально-психологічні установки спортсменів з різною успішністю в спортивній діяльності / Л. А. Перелигіна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. - 2006. - Вип. 35. - С. 22-25.
5. Платонов В. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / Платонов В., Сахновский К., Озимек М. // Наука в олимпийском спорте. - 2003. - № 1. - С. 3-19.
6. Сіренко Р.Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів / Р.Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. за ред. проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. - № 15. - С. 44 - 51.
7. Bichescu A. Leisure Time Sport Activities of the Students at Resita University // Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2014. Vol. 117.P. 735-740.
8. Lemond G. The science of fitness: power, performance and endurance / G. Lemond, M. Hom, G. Geasser. - San Diego: Academic Press Inc, 2014. - 208 p.

Хадер Самер

Національний університет фізичного виховання і спорту України

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПАЛЕСТИНИ

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що в сучасних умовах фізкультурно-оздоровчої роботи розвинених країн широкого поширення набули фітнес-технології. Впровадження цих технологій дозволяє вирішувати комплекс оздоровчих, профілактичних, соціальних завдань різного контингенту. В той же час, фітнес-технології не мають ще належного поширення в Палестині. В статті на основі аналізу літературних джерел визначено поняття «фітнес-технологія» та «інноваційна діяльність»; проаналізовано досвід розвинутих країн світу щодо інноваційних підходів до впровадження фітнес-технологій і, зокрема, організації надання фітнес-послуг. На основі досвіду фахівців з проблеми досліджень показані моделі організації надання фітнес-послуг із урахуванням наступних критеріїв: сегмент населення, що обслуговується, ступінь державної підтримки, мотивація до занять фітнесом, цінова доступність. Запропонована в статті модель інноваційної діяльності з впровадження фітнес-технологій може стати важливим засобом розробки комплексу нормативних, організаційно-управлінських, методичних і педагогічних заходів, направлених на оздоровлення молоді засобами фітнес - технологій. Перспективою подальших досліджень є визначення шляхів впровадження сучасних фітнес-технологій в структурі національного фізичного виховання Палестини, що створить передумови для ефективного вирішення завдань оздоровлення палестинської молоді.

Ключові слова: інноваційна діяльність, фітнес-технологія, фітнес-послуги, молодь Палестини.

Хадер Самер. Современные подходы относительно внедрения технологий фитнеса в Палестине.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что в современных условиях физкультурно-оздоровительной работы развитых стран широкое распространение получили фитнес-технологии. Внедрение этих технологий позволяет решать комплекс оздоровительных, профилактических, социальных задач разного контингента. В то же время, фитнес-технологии не имеют еще должного распространения в Палестине. В статье на основе анализа литературных источников определено понятие «фитнес-технология» и «инновационная деятельность»; проанализирован опыт развитых стран мира относительно инновационных подходов к внедрению фитнес-технологий и, в частности, организации предоставления фитнес-услуг. На основе опыта специалистов по проблеме исследований показаны модели организации предоставления фитнес-услуг с учетом следующих критериев: сегмент обслуживаемого населения, степень государственной поддержки, мотивация к занятиям фитнесом, ценовая доступность. Предложенная в статье модель инновационной деятельности по внедрению фитнес-технологий может стать важным средством разработки комплекса нормативных, организационно-управленческих, методических и педагогических мероприятий, направленных на оздоровление молодежи средствами фитнес-технологий. Перспективой дальнейших исследований является определение путей внедрения современных фитнес-технологий в структуре национального физического воспитания Палестины, что создаст предпосылки для эффективного решения задач оздоровления палестинской молодежи.

Ключевые слова: инновационная деятельность, фитнес-технология, фитнес-услуги, молодежь Палестины.

Khader Samer. Modern approaches in relation to introduction of technologies of fitness in Palestine. The literature analysis shows that fitness technologies are widespread in today's sports and recreation activities of developed countries. The implementation of these technologies may solve a set of health-improving, prophylactic, and social problems of various contingents. At the same time, fitness technologies have not been adequately spread in Palestine yet. The concepts of "fitness technology" and "innovation activity" are defined in the paper based on the analysis of the literature sources; the experience of developed countries

on the innovative approaches to the fitness technologies implementation and, in particular, to the organization of providing the fitness services, is analyzed. On the basis of professionals' experience on the problem of the study, there have been shown organizational models for providing fitness services taking into account the following criteria: the targeted segment of the population, the extent of government support, the motivation to physical activity, and affordability. The model of introducing the innovative fitness technologies, which is proposed in the paper, can become an important tool to develop a set of regulatory, organizational, administrative, methodological and pedagogical measures aimed at the improvement of youth health by means of fitness technologies. The prospects for further research include the definition of the ways to introduce modern fitness technologies into the structure of Palestine's national physical education that will create conditions for effective solution of problems concerning the improvement of health in Palestinian youth.

Key words: innovative activity, fitness technology, fitness facilities, the youth of Palestine.

Постановка проблеми. В сучасних умовах здоров'я молоді – це визначальна категорія, яка впливає на соціальну стабільність суспільства. Від нього залежить трудовий потенціал країни та її обороноздатність, а також, що не менш важливо забезпечення здорового майбутнього покоління. Рівень здоров'я підростаючого покоління в Палестині невблаганно знижується. Тому збереження і зміцнення здоров'я палестинської молоді є сьогодні пріоритетним завданням держави. Оздоровча фізична культура, яка в даний час широко використовує фітнес-технології, в дослідженнях українських і зарубіжних авторів [3,5,7–10] розглядається як ефективний засіб оздоровлення населення шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровлюючими чинниками. В 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. Особливо це виявляється відносно молоді, яка складає значну долю в структурі населення Палестини і є найбільш соціально активним прошарком. Таким чином, дослідження інноваційних підходів щодо впровадження сучасних фітнес-технологій в структурі національного фізичного виховання створить передумови для ефективного вирішення завдань оздоровлення молоді Палестини.

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 молоді спорту 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 впровадження фітнес-технологій і організації надання фітнес-послуг.

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

Матеріали дослідження. В контексті наших досліджень доцільно було визначення понять «фітнес-технологія» та «інноваційна діяльність», які неоднозначно трактуються різними авторами [1,6]. Уточнення зазначених термінів є не тільки предметом наукових дискусій, але й має велике прикладне значення. Нами було прийнято наступне визначення фітнес-технології – сукупність наукових способів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, реалізований в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує досягнення результату на основі вільного вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання. У своїх дослідженнях «інноваційну діяльність» ми розуміємо, як процес створення, освоєння і поширення нових або вдосконалених видів послуг, технологій, методів організації та управління [2]. Як об'єкт управління, інноваційна діяльність являє собою дуже велику область, що охоплює сукупність складних і неоднорідних явищ і процесів. З нашої точки зору, інноваційну політику у сфері фітнесу доцільно розглядати як комплекс заходів, прийомів і засобів досягнення цілей інноваційної діяльності, що дозволяють найбільш повно реалізувати їх з урахуванням інтересів конкретних умов Палестини.

Для вирішення цієї проблеми нами було проаналізовано досвід розвинутих країн світу щодо інноваційних підходів до впровадження фітнес-технологій і, зокрема, організації надання фітнес-послуг у цих країнах. За даними дослідників [3,5] можна виділити декілька моделей організації фітнес-послуг (таблиця 1).

Таблиця 1

Моделі організації надання фітнес-послуг

Критерій	Американська модель	Англійська модель
Сегмент населення, що обслуговується	Широкий сегмент, у тому числі люди з невисоким рівнем доходу	Вузкий сегмент забезпечених людей
Ступінь державної підтримки	Висока	Невисока
Мотивація до занять фітнесом	Пропаганда здорового способу життя, задоволення потреби у фізичній активності	Престиж, мода
Цінова доступність	Висока	Низька
Місце розташування	Крокова доступність для населення	Елітні райони у центрі міста

Так, наприклад, організація надання фітнес-послуг в Росії здійснюється за англійською моделлю, задовольняючи вимоги найбільш забезпеченого прошарку населення. В той час, як в США – це модель, яка формується за критерієм загальнодоступного застосування. При цьому активна позиція належить державі, яка не тільки пропагує фітнес-рух, але й активно його підтримує, в тому числі з фінансової точки зору. Суттєва роль держави у формуванні ринку фітнес-послуг характерна й для Німеччини, де особлива увага приділяється підготовці кваліфікованих кадрів для фітнес-клубів шляхом законодавчо закріпленої системи навчання і сертифікації фахівців. Активну роль в цій роботі відіграють регіональні торгівельно-промислові палати. Держава стимулює заняття фітнесом, у тому числі через систему обов'язкового медичного страхування шляхом здешевлення регулярних внесків, надання бонусів і безкоштовного курортного обслуговування [5].

За даними першоджерел, іншим напрямом державної підтримки організації надання фітнес-послуг у країнах є диференційований підхід до орендних ставок на об'єкти, що використовуються. У розвинутих країнах існує практика градації ставок оренди в залежності від соціальної значущості об'єкта. Таким чином, інвестори отримують можливість вкладати

кошти у соціально значущі проекти. Наприклад, в США кредитна ставка на розвиток фітнес-клуба складає 4%, а в Росії біля 20%, що значною мірою скорочує кількість інвестиційних проектів в фітнес-індустрію [5]. Активна роль держави в укріплення здоров'я нації та залучення до спортивно-оздоровчої діяльності притаманна для Китаю. На даний час в Китаї прийнята державна стратегія та інші нормативні документи на розвиток масової фізичної культури. При цьому державному сектору відводиться першорядна роль. Держава виділяє значні кошти в будівництво спортивних об'єктів, забезпечує їх доступність для широких верств населення.

Таким чином, в даний час єдиним гарантом радикальних перетворень в Палестині може стати держава, створивши умови для інноваційного процесу, регулюючи його адекватно мінливій обстановці в державі. Крім того, тільки засобами державного впливу можна змінити умови для інноваційної діяльності, зокрема з питань впровадження фітнес-технологій і надання фітнес-послуг для широких верств населення (удосконалити законодавчу базу, визначити перспективні напрямки розробок, пріоритетні для нації). Система заходів державної підтримки та регулювання інноваційної діяльності в Палестині повинна включати комплекс заходів, що створюють середовище, сприятливе для інноваційної діяльності в сфері фітнеса:

- створення та розвиток мережі керівних, координуючих, інформаційних та посередницьких органів і відповідної інфраструктури, що забезпечують реалізацію стратегії інноваційного прориву та адаптації до мінливих умов Палестини;
- підготовку проектів нормативно-правових документів, що забезпечують реалізацію рішень вищих органів державного управління по переходу до інноваційного шляху розвитку фітнес-індустрії;
- вибір пріоритетних напрямів, форм і обсягів прямого або непрямого фінансового стимулювання інноваційної діяльності;
- створення та надання комплексу послуг, що забезпечує доступність інформації, беруть участь в інноваційному процесі, а також системи інформаційного забезпечення;
- проведення відповідних роз'яснювальних кампаній у засобах масової інформації, правове, фінансове, інформаційне та адміністративне навчання управлінського персоналу і початківців учасників інноваційного процесу.

Інноваційні процеси, які носять істотний характер, супроводжуються змінами в способі діяльності та стилі мислення співробітників, вносять в середовище впровадження нові стабільні елементи (нововведення), що викликають перехід системи з одного стану в інший. Нами було запропоновано модель інноваційної діяльності щодо впровадження фітнес-технологій в Палестині (табл.2). Треба відмітити, що сучасний стан економіки Палестини характеризується як нестабільний. Величезний обсяг як зовнішнього, так і внутрішнього запозичення, недостатність бюджетних засобів ставить під великий сумнів державні інвестиції в оздоровлення нації (їх обсяг дуже малий) і переносить головний акцент у цій діяльності на господарюючі суб'єкти (підприємства, організації, приватні особи тощо), для яких найважливіший критерій їх діяльності – одержання прибутку.

Таблиця 2

Схема моделі інноваційної діяльності щодо впровадження фітнес-технологій в Палестині

Розділи моделі	Назва розділів	Зміст розділів	Виконавці	Результати
I	Збір інформації	Аналіз стану здоров'я, мотивації молоді до рухової активності. Аналіз організаційних і ресурсних умов і можливостей	Первинні фізкультурні організації	Обґрунтування можливостей та обмежень впровадження
II	Розробка варіантів стратегій впровадження	Визначення оптимального варіанту стратегії впровадження на основі обраних критеріїв ефективності	Міністерства молоді, спорту, охорони здоров'я, фінансів тощо	Нормативно затверджена стратегія впровадження
III	Організація реалізації затвердженої стратегії	Розробка плану заходів та термінів реалізації (організація, управління, ресурсне забезпечення впровадження). Призначення відповідальних. Підготовка фахівців.	Міністерства молоді, спорту, охорони здоров'я, фінансів тощо. Первинні фізкультурні організації	Досягнення кінцевих результатів впровадження (підвищення рівня здоров'я тощо)
IV	Контроль за ходом реалізації плану заходів	Розробка системи моніторингу за впровадженням	Первинні фізкультурні організації	Інформація про ефективність впровадження. Корекція плану впровадження.

Для них необхідний й відповідний науковий інструментарій, що базується на об'єктивних закономірностях розвитку, який дозволяє оцінити відповідні ризики (господарський, психологічний, політичний та ін.) вкладення фінансових засобів в оздоровлення колективу або конкретної людини. Всі ці фактори необхідно враховувати при реалізації моделі інноваційної діяльності щодо впровадження фітнес-технологій в Палестині.

ВИСНОВКИ. Проведений аналіз наукових праць, присвячених проблемам інноваційних підходів до впровадження фітнес-технологій в практику фізичної культури Палестини, свідчить про доцільність уточнення дефініцій понять «інноваційна діяльність» та «фітнес-технологія». Аналіз літературних джерел свідчить про те, що в сучасних умовах фізкультурно-оздоровчої роботи розвинених країн широкого поширення набули фітнес-технології. Впровадження цих технологій дозволяє вирішувати комплекс оздоровчих, профілактичних, соціальних завдань різного контингенту. В той же час, фітнес-технології не мають ще належного поширення в Палестині. Особливо це стосується молоді, яка складає значну долю в структурі населення Палестини і є найбільш соціально активним прошарком. Запропонована в статті модель інноваційної діяльності по впровадженню фітнес-технологій може стати важливим засобом розробки комплексу нормативних, організаційно-управлінських, методичних і педагогічних заходів, спрямованих на оздоровлення молоді засобами фітнес - технологій. Виявлені основні складові цієї програми, які на думку фахівців з фізичного виховання мають вирішальне значення в роботі по впровадженню фітнес-технологій в Палестині.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Благий О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Благий, О. Андреева // 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. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. СПб.: Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. – 228 с.
3. 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.
4. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер.англ. И. Андреев. – К.: Олимп. лит., 2012. – 724 с.
5. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
6. Смирнов С.И. Организационно-педагогические факторы управления сферой фитнес-услуг. – Автореферат канд.пед.н.- Санкт-Петербург, 2013.- 25с.
7. Brown D. R. Promoting physical activity: A guide for community action / D. R. Brown, G. W. Heath, S. L. Martin. – Human Kinetics, 2010. – 280 p.
8. Marcus B. H. Motivating People to Be Physically Active / B. H. Marcus, L. A. Forsyth // Human Kinetics. 2009. P. 180.
9. NPTI's Fundamentals of Fitness and Personal Training / By Tim Henriques. – Human Kinetics. — 2015. —536 p.
10. Myers S. S. Emerging Threats to Human Health from Global Environmental Change / Samuel S. Myers, Jonathan Patz // Annual Review of Environment and Resources. — 2012. —№ 11. — P. 312—344.

Ханюкова О.В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

АНАЛІЗ ВПЛИВУ МЕТОДИКИ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА РІВЕНЬ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІЧНИМИ НАВИЧКАМИ ТЕНІСІСТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Аналіз впливу методики планування навчально-тренувального процесу на рівень оволодіння технічними навичками тенісистів першого року навчання. Ханюкова О.В. Стаття присвячена сучасним підходам до вдосконалення процесу технічної підготовки дітей 7-8 років на першому році занять тенісом. Метою роботи було дослідити вплив методики планування навчально-тренувального процесу в умовах клубної системи на рівень технічної підготовленості юних тенісистів 7-8 років. Була запропонована методика, яка розроблена з урахуванням системи клубної організації навчально-тренувального процесу, передбачає: загальну кількість годин відповідно до існуючої програми ДЮСШ; використання матеріально-технічної бази спортивного клубу; дотримання основних принципів; перерозподіл співвідношення сторін підготовки; поступове збільшення часу тренувань, обсягу й інтенсивності виконання фізичного навантаження. Особливістю методики є розробка тренувальних блоків комплексів вправ з фізичної, технічної підготовки з використанням засобів тактики та переходу від одного блоку вправ до іншого. В результаті педагогічного експерименту протягом року було визначено вірогідний приріст показників технічної підготовленості та підвищення коефіцієнтів кореляційного взаємозв'язку між рівнем володіння м'ячем та технікою ударів у юних тенісистів експериментальної групи. В ході дослідження визначено позитивний вплив розробленої методики на рівень технічної підготовленості юних спортсменів.

Ключові слова: методика планування, технічні навички, юні тенісисти, аналіз взаємозв'язку.

Ханюкова О.В. Анализ методики планирования учебно-тренировочного процесса на уровень овладения техническими навыками теннисистов первого года обучения. *Статья посвящена современным подходам к совершенствованию процесса технической подготовки детей 7-8 лет на первом году занятий теннисом. Целью работы было исследовать влияние методики планирования учебно-тренировочного процесса в условиях клубной системы на уровень технической подготовленности юных теннисистов 7-8 лет. Была предложена методика, которая разработана с учетом системы клубной организации учебно-тренировочного процесса, которая предусматривает: общее количество часов в соответствии с существующей программой ДЮСШ; использования материально-технической базы спортивного клуба; соблюдение основных принципов; перераспределение соотношения сторон подготовки; постепенное увеличение времени тренировок, объема и интенсивности выполнения физической нагрузки. Особенностью методики является разработка тренировочных блоков комплексов упражнений по физической, технической подготовки с использованием средств тактики и перехода от одного блока упражнений к другому. В результате педагогического эксперимента в течение года были определены достоверный прирост показателей технической подготовленности и повышение коэффициентов корреляционной взаимосвязи между уровнем владения мячом и техникой ударов у юных теннисистов экспериментальной группы. В ходе исследования определено положительное влияние разработанной методики на уровень технической подготовленности юных спортсменов.*

Ключевые слова: методика планирования, технические навыки, юные теннисисты, анализ взаимосвязи.

Khanukova O. Analysis of methodology of planning of training process on the level of capture technical skills of tennis players of first-year of educating. *The article is sanctified to the modern going near perfection of process of technical preparation of children 7-8 on the first year of engaging in tennis. The aim of work was to investigate influence of methodology of planning of training process in the conditions of the club system on the level of technical preparedness of young tennis players 7-8.*