

4. Sharma, M., Majumdar, P. K., & Sarma, L. (2017). The role of physical activity in childhood obesity prevention. *Indian Journal of Pediatrics*, 84(11), 859–864. <https://doi.org/10.1007/s12098-017-2367-4>

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕСУ ЯК ІННОВАЦІЙНОГО ВИДУ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шпильчук Валентин, Калетнік Владислав
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У роботі досліджуються найбільш важливі положення теорії фітнесу – лідера сучасної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Фітнес розглядається як інноваційний вид оздоровчої фізичної культури. При цьому особлива увага приділяється аналізу фітнес-програм і їхній головній характеристиці – фітнес-технологіям.

Ключові слова: фітнес, оздоровча фізична культура, фітнес-програми.

Shpilchuk Valentyn, Kaletnik Vladyslav. Characteristics of fitness as an innovative type of healthy physical culture.

Abstract. The paper examines some of the most important provisions of the theory of fitness – the recognized leader of modern physical culture and health practice. Fitness is considered as an innovative type of health-improving physical culture. At the same time, special attention is paid to the analysis of fitness programs and their main characteristic - fitness technologies.

Keywords: fitness, wellness physical education, fitness programs.

Актуальність. У різні періоди історичного розвитку суспільства спорт і фізична культура залишалися невід’ємною його частиною. З античних часів і до сьогодні фізичні вправи слугують засобом досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої краси людини. Численними дослідженнями [2, 3, 7] доведено взаємозв’язок між способом життя, обсягом і характером повсякденної фізичної активності людини та її здоров’ям, розумовою і фізичною працездатністю.

На сьогодні вважається, що вирішальним чинником зміцнення здоров’я є позиція самої людини. Звідси впливає суть нової концепції формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованих на здоровий спосіб життя, досягнення високих результатів у фізичному і духовному розвитку, покращення самопочуття.

Аналізуючи форми і засоби, що використовуються для підвищення фізичної активності населення, О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко зазначають, що на сучасному етапі фізична культура особистості характеризується не лише як сукупність фізичних якостей, але і як носій певного стилю життя [1]. Збереження здоров’я стає важливим ціннісним орієнтиром індивіда.

Деякі вчені, зокрема, Хуртенко О. В., Дмитренко С.М., Яковлів В. Л., Романенко О. І. [2, 8], вважають, що традиційні, здавна сформовані й використовувані на практиці види фізкультурно-спортивної роботи, у тому числі з дітьми шкільного віку, вже не відповідають сучасним потребам і мають бути замінені або модернізовані. Тому нині ведеться пошук нових, ефективніших форм підвищення фізкультурно-спортивної активності, що дозволяють зберігати здоров'я людини, підвищувати рівень її фізичних якостей, сприяти гармонізації особистості.

Також вважається, що впровадження прогресивних технологій, інноваційних методик в організацію занять фізичною культурою дозволить ефективніше вирішувати завдання не лише оздоровчої, а й освітньої та виховної спрямованості.

Поява інноваційних видів оздоровчої фізичної культури пов'язана з розвитком її масовості, передусім – із виникненням і поширенням фітнесу. Це стало відображенням як потреб сучасної людини в руховій активності, прагнення до здоров'я й добробуту, так і зміни вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психічних якостей особистості.

Мета дослідження – за даними літературних джерел здійснити характеристику фітнесу як інноваційного виду оздоровчої фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел використано як основний метод дослідження.

Результати дослідження. Більшість розробників теоретичних і методичних основ організації фітнесу зазначають, що слово «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit» – бути у формі, добре себе почувати, бути здоровим.

Таким чином, згідно з цим визначенням, фітнес, у першу чергу, – це цілеспрямований процес. І як будь-який процес, його структура повинна включати такі компоненти: мета, завдання, зміст, форма, методи, засоби й умови, в яких він здійснюється.

Основна мета – оздоровлення, що забезпечується виконанням таких завдань, як: підтримка, зміцнення та збереження здоров'я; залучення до здорового способу життя; зниження ризику захворювань; отримання задоволення від занять.

Важливою характеристикою фітнесу є його добровільність, тобто, з самого початку закладена ідея свідомого вибору способу активності. При цьому активність розглядається як необхідна умова нашого життя і може бути, за певної організації та наявності бажання, доступна всім.

Враховуючи наведене вище визначення, до фітнесу можна віднести різноманітні фізичні вправи, сучасні види рухової активності, авторські оздоровчі методики та програми, інноваційні технології, метою яких є оздоровлення, а головним принципом – навантаження заради здоров'я.

Пропонується до матеріальних цінностей фітнесу в його предметній формі відносити фітнес-клуби, фітнес-центри, тренажерні зали тощо. Вони виступають як засоби, що забезпечують процес оздоровчого тренування, а

також проведення фестивалів, конвенцій з метою популяризації здорового способу життя.

У свою чергу, духовними цінностями слід вважати навчальні посібники, книги, методичні рекомендації, публікації, в яких народжується та розкривається сучасна теорія фітнесу й оздоровчого тренування, подаються тести для визначення функціонального стану тих, хто займається, їх фізичної підготовленості та фізичного розвитку.

Без предметних цінностей неможливий цілеспрямований і керований процес фізичного вдосконалення людей, без особистісних – здійснення практичної діяльності.

Отже, «фітнес» – це складне узагальнене поняття, яке не можна однозначно визначити.

Хуртенко О.В. зі співавт. [6], як основну ознаку класифікації використовують саме характеристики фітнес-програм. Однак деякі класифікації можна вважати умовними, тобто, ознаки, за якими вони здійснюються, часто мають узагальнений характер. Існує диференціація всіх фітнес-програми за такими напрямками: аеробні класи, силові класи, змішані класи, програма «Mind & Body» («розумне тіло»), танцювальні програми, елементи східних єдиноборств. Проте такий поділ не дає повного уявлення про фітнес-програми, а лише забезпечує загальну орієнтацію в змісті фізичних вправ.

Залежно від мети фітнес-програми поділяються на: рекреаційно- та профілактично-оздоровчі, лікувально-корекційні, реабілітаційно-відновлювальні, кондиційно-розвивальні. Оскільки фітнесом займаються представники різних вікових груп, фітнес-програми відрізняються за змістом і навантаженням. Відповідно, їх можна класифікувати і за віковою ознакою: для дошкільнят, школярів, молоді, людей середнього віку, осіб похилого віку, а також для різновікових (змішаних) груп.

Значна кількість занять з фітнесу проводиться з використанням різноманітного інвентарю й обладнання, що дозволяє класифікувати їх за рівнем технічної оснащеності. Всі фітнес-програми також можна класифікувати залежно від місця проведення (танцювальна зала, басейн, тренажерна зала, зал східних єдиноборств тощо), а також за іншими ознаками: формою організації (групові, персональні), спрямованістю вправ (циклічні, гімнастично-танцювальні, атлетичні, з елементами східних оздоровчих систем і єдиноборств, ігрові, комплексні тощо).

Завдяки розвитку фітнесу з'явився ще один популярний термін у фізичній культурі – «фітнес-технології», що використовується в наукових дослідженнях, методичних розробках та освітніх програмах.

Такий підхід вказує на те, що ці технології створені для вирішення завдань фітнесу відповідно до його принципів, особливостей мотивації учасників тощо. Аналізуючи причини появи фітнес-технологій, їх витоки та зміст з'ясовано, що найбільше вони використовуються у фітнес-індустрії, яка стрімко розвивається, запозичуючи все найцінніше, напрацьоване роками в оздоровчій фізичній культурі.

Однак слід зазначити, що фітнес-технології, які виникають у межах фітнес-індустрії, значно виходять за її межі та знаходять застосування в усіх видах фізичної культури: базовій (шкільній), фоновій (рекреаційній і реабілітаційній), спортивній [4, 5].

Висновки. Появу фітнесу необхідно розглядати з точки зору культурних змін у суспільстві. Тому можна виділити низку причин його інтеграції в сучасну фізкультурно-спортивну практику. До них належать:

- необхідність адаптації до змінених умов існування (зовнішніх і внутрішніх);
- потреба у розв'язанні внутрішніх суперечностей духовної та тілесної культури;
- наявність прогресивної ідеології фітнесу як культурного явища;
- прояв творчої ініціативи багатьох людей, задіяних у цій сфері діяльності;
- підготовленість спеціалістів до цього виду діяльності.

Загалом, розвиток фітнесу в умовах сьогодення є відповіддю на нові потреби, обумовлені зміною соціокультурної ситуації. Важливою тенденцією сучасного суспільства є посилення процесу соціокультурної диференціації, що супроводжується виникненням субкультур і різних стилів поведінки. У цьому контексті різноманіття форм і засобів фізичної культури, включаючи як традиційні, так і нетрадиційні, дедалі більше орієнтоване на задоволення культурних запитів різних верств населення.

Список використаних джерел:

1. Хуртенко О. В., Дмитренко С.М. Основи дитячого фітнесу: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2025. 124 с. <https://dspace.vspu.edu.ua/bitstreams/525eb6dc-76ef-4f58-a270-9c7401b0ee91/download>
2. Хуртенко О. В., Дмитренко С.М., Яковлів В. Л., Романенко О. І., Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. // The 5th International scientific and practical conference “Scientific achievements of modern society” (January 8-10, 2020) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. P. 1037-1048.
3. Хуртенко О., Дмитренко С., Хоронжевський Л., Кириченко В. Використання інноваційних фітнес технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів Зб. наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вип. 8(27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка. 2019. С. 239-244.
4. Хуртенко О., Дмитренко С. Особливості побудови занять в дитячому фітнесі Фітнес, харчування та активне довголіття: Збірник тез доповідей І Міжнар. наук.-практ. Інтернетконф. (23 березня 2021 р.). Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2021. С.15.

5. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку Професійно-прикладні дидактики Камянець Подільський, 2024. № 2. <https://doi.org/10.37406/2521-6449/2024-2-15>
6. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Ковальчук А.А., Шпильчук В. Характеристика професійної діяльності інструктора тренажерної зали. Перспективи та інновації науки. № 2024. 3(37). С. 687-700. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-687-699](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-687-699)
7. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Хоронжевський Л.Є Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів Science Review - Scientific Educational Center Warsaw, Poland. 2018. 2(9), Vol.3. С.71-74.
8. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Герасимишин В.П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця: ТОВ «Планер». Вип. 7(26), 2019. С. 38-43.