

**Магера О.В.**, аспірантка кафедри теорії та історії педагогіки  
Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

### **ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ПЕДАГОГІЧНЕ ПОНЯТТЯ**

*У статті розкриваються зміст та структура поняття «оздоровчий фітнес», визначаються його педагогічні особливості (оздоровчі та прикладні).*

**Ключові слова:** *фітнес, аеробіка, оздоровчий фітнес, спортивний фітнес, прикладний фітнес.*

**Актуальність.** Зараз одним з найбільш теоретично обґрунтованих напрямів фізичної культури стає фітнес. Потрібно зазначити, що фітнес — це рухова активність, яка приносить окрім фізичного також емоційне задоволення. Слово «фітнес» виникло від англійського *fit*, що в перекладі означає «відповідати, бути в гарній формі». Однак фітнес — це не тільки фізичні вправи, але й певний спосіб життя, який насамперед гармонізує фізичні навантаження та харчування, відчуття радості та гордості за свої досягнення. При цьому має формуватись розуміння того, що у ході занять потрібно керуватися не прагненням досягти максимального спортивного результату або конкуренцією із суперником, а прагненням надати найбільшої користі здоров'ю людини.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що фітнес має давню історію різних вправ і систем фізичних вправ, які виконувались під музику. Ще в античному світі фізичні вправи під музику застосовувались для розвитку хорошої постави, ходи, пластичності рухів, нарешті, сили і витривалості. Одним з різновидів грецької гімнастики була орхестрика — гімнастика танцювального напрямку. Її справедливо можна вважати попередницею всіх існуючих ритмічних і ритмопластичних систем [1, 3].

Найбільшою складовою сучасного фітнесу є аеробіка. З неї і бере свій початок фітнес. Вперше термін «аеробіка» був використаний видатним американським фахівцем профілактичної медицини Кеннетом Купером (Kenneth H. Cooper). Наприкінці 1960-х рр. під його керівництвом проводилася дослідницька робота з аеробного тренування, орієнтованого на широке коло тих, хто займається. Основи цього тренування були викладені у книгах «Аеробіка», «Нова аеробіка», «Аеробіка для жінок» та ін.

У широкому сенсі до видів рухової активності, що дають переважно аеробне навантаження, відноситься фізична діяльність середньої інтенсивності, у ході якої встановлюється рівновага в роботі життєво важ-

ливих органів, забезпечується ефективне споживання і транспортування кисню в організмі. Розроблені К. Купером аеробні програми і норми рухової активності спочатку містили різні види циклічних рухів: ходьбу, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді тощо. К. Купер не заперечує користі гімнастики, але спочатку не знаходить їй місця в системі аеробних вправ з огляду на те, що традиційна гімнастика ніколи не ставила за мету розвиток витривалості [1, 3].

Пізніше К. Купер додав у свою програму інші популярні види аеробних вправ: катання на роликів ковзанах, аеробні танці, гандбол, баскетбол, теніс, верхову їзду. Він рекомендував займатися фізичними вправами три рази на тиждень по 20–30 хв з такою інтенсивністю, щоб навантаження на серце складало 70–80 % від максимально можливого [4, 6].

Питаннями змісту, методики і організації занять з оздоровчої аеробіки (ритмічної гімнастики) займалися Т.С. Лисицька, О.А. Іванова, Е.Б. Мякинченко, Е.С. Крючек, Венгерова, Л.В. Сиднева, Т.В. Нестерова, Е.С. Дегтярева, О. Кібальник та інші [1; 2; 5]. Однак підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу в системі фізичного виховання і на даний момент залишається актуальною, оскільки підготовка тренера з фітнесу та викладача фізичного виховання, який використовує оздоровчий фітнес як один із засобів на уроці, має кардинальні відмінності у педагогічних умовах формування компетенцій.

У зв'язку з тим, що засновані у 1970-х рр. К. Купером фітнес-програми передбачали аеробну роботу під музику, а всі подальші програми і напрямки сучасного оздоровчого фітнесу є у тій або іншій мірі похідними від аеробіки, логічно побудувати методику навчання оздоровчого фітнесу на основі методики навчання оздоровчої аеробіки [3].

Зважаючи на специфічні цілі та задачі сучасного фітнесу, розглянемо лише основні його напрямки (схема 1).



Схема 1. Основні напрямки фітнесу

*Оздоровчий фітнес* як напрямок вперше з'явився у США, коли у 1960 р. президент Ф. Кеннеді, турбуючись про фізичну підготовку американців, заснував Президентську раду з фітнесу.

У 1968 р. була опублікована книга доктора К. Купера, у якій він запропонував нову програму вправ, яка була випробувана на службовцях військово-повітряних сил (більше 50 тис. чоловіків і жінок). Програма містила комплекс тренувань і демонструвала переваги фітнесу. У подальші роки стався різкий підйом у двох видах оздоровчої діяльності: ходьбі з бігом та аеробіці. З початку 1970-х рр. професіонали та ентузіасти фітнесу розробили багато нових способів фізичної активності.

Президент Міжнародного союзу спортивної медицини лікар Хольман визначає термін «фітнес» як стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні. Спочатку під фітнес-центрами розуміли ті, де були тренажери. Однак тепер фітнес перетворився на єдину концепцію, яка охоплює не тільки тілесні рухи, але й все, що може принести користь тілу людини. До нього відносять тренування серцево-судинної системи під контролем, конкретну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблятися, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідними речовинами та енергією. В основу концепції «фітнес» покладено принцип FITT: F (від *англ.* — частота) — кількість занять на тиждень; I (від *англ.* — інтенсивність) — характеристика навантаження, яке вимірюється контролем за ЧСС; T (від *англ.* — час) — тривалість занять; T (від *англ.* — тип) — вид занять (з обтяженням або без обтяжень, високо- або низькоударна робота, в приміщенні або на відкритому просторі) [5, 6].

Л.В. Сиднева і С.О. Гоніянц розробили класифікацію оздоровчого фітнесу на підставі експертних оцінок найбільш відомих інструкторів-методистів (*табл. 1*).

Як видно із запропонованої *табл. 1*, між окремими блоками є взаємозв'язок. Це означає, що, наприклад, застосувавши для підлітків блок «цільова спрямованість», отримуємо близько п'яти видів підліткового оздоровчого фітнесу, а застосувавши блок «технічне оснащення» до рекреативного фітнесу, отримуємо десять і більше видів підтримуючого фітнесу, при цьому число цих видів постійно зростає [2; 3; 6].

Різноманіття видів оздоровчої аеробіки дає змогу грамотно скласти програми тренувань і проводити заняття з людьми різного віку і рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 1

**КЛАСИФІКАЦІЯ ОСНОВНИХ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**  
(Л.В. СИДНЄВА, С.О. ГОНІЯНЦ, 2001)

<b>Оздоровчий фітнес</b>	
Цільова спрямованість	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Розвивальна;</li> <li>2) підтримуюча;</li> <li>3) рекреативна;</li> <li>4) реабілітаційна;</li> <li>5) профілактична</li> </ol>
Організаційно-методична форма проведення занять, заходів	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Шоу-аеробіка</li> <li>2) фестивалі;</li> <li>3) конкурси;</li> <li>4) урочна;</li> <li>5) неурочна;</li> <li>6) кругова</li> </ol>
Переважає використання засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Базове</li> <li>2) танцювальне;</li> <li>3) з елементами бойових видів спорту та єдиноборств;</li> <li>4) з елементами йоги, ушу та ін.;</li> <li>5) комплексне</li> </ol>
Функціональна направленість, в т.ч. за фізичними якостями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Аеробна;</li> <li>2) анаеробна;</li> <li>3) силова;</li> <li>4) комплексна</li> </ol>
Ступінь навантаження	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Низький;</li> <li>2) середній;</li> <li>3) високий;</li> <li>4) комплексний</li> </ol>
Анатомічні ознаки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Для рук та плечового поясу;</li> <li>2) для ніг та тазового поясу;</li> <li>3) для тулуба;</li> <li>4) для всього тіла</li> </ol>

Продовження табл. 1

Віковий склад	1) Дитячий; 2) підлітковий; 3) для осіб середнього та похилого віку; 4) змішаний
Склад груп за статтю	1) Жіночі; 2) для вагітних жінок; 3) чоловічі; 4) змішані
Місце проведення занять	1) На повітрі; 2) у залі; 3) у воді; 4) комплексні
Кількісний склад	1) Групові; 2) індивідуальні; 3) персональні
Технічне оснащення	1) Без предметів; 2) з предметами (скакалкою, м'ячем тощо); 3) з гантелями, штангою, еспандером, слайдом, велосипедом тощо; 4) комплексне використання різноманітного інвентарю та обладнання

*Спортивний фітнес.* Останніми роками все більш популярною стає фітнес-аеробіка. Розвитком і популяризацією цього виду спорту займається міжнародна організація FISAF. Проводяться чемпіонати світу і Європи, міжнародні турніри із цього виду спорту. Програма змагань складається з трьох номінацій: класична аеробіка, степ-аеробіка і танцювальна аеробіка (фанк, хіп-хоп). У змаганнях беруть участь команди з 5–8 осіб (у будь-якому поєднанні чоловіків і жінок). Команда представляє вправу тривалістю 2 хв і 5 с, що включає вправи оздоровчої аеробіки відповідного стилю, перестроювання, взаємодії партнерів, підтримку, нескладні елементи спортивної аеробіки. Виступ оцінюється двома суддівськими бригадами (одна бригада оцінює техніку, інша — артистичність) і суддею-фахівцем, який визначає відповідність композиції стилю [3, 4].

*Прикладний фітнес* застосовується як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, лікувальній фізичній культурі, різних рекреаційних заходах та фізичному вихованні в освітніх закладах різного рівня.

Основним засобом прикладного фітнесу є різновиди оздоровчого фітнесу. У класифікації видів оздоровчого фітнесу, запропонованій Л.В. Сидневою та С.О. Гоніяню, прикладний фітнес є частиною оздоровчого [1; 3; 4].

**Висновки.** Фітнес набув популярності у світі завдяки тому, що всі його програми спрямовані на максимальну користь для людини від занять фізичними вправами. Фітнес бере свій початок від аеробіки, яку започаткував К. Купер на початку 1960-х рр. Зараз фітнес поділяють на три основні напрямки: оздоровчий, спортивний та прикладний. Оздоровчий фітнес став одним з напрямків фізичної культури, він має під собою ґрунтовні дослідження з фізіології і спрямований не на досягнення спортивного результату, а на підвищення рівня здоров'я людини. Саме тому фітнес має бути одним з основних засобів на заняттях з фізичного виховання.

#### ДЖЕРЕЛА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студ. вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. — М. : СпортАкадемПресс, 2002. — 304 с.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е.С. Крючек. — М. : Terra-спорт, Олимпия Пресс, 2001. — 64 с.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика : в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. — Т.1: Теория и методика. — М. : Федерация аэробики России, 2002. — 216 с.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика : в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. — Т. 2: Частные методики. — М. : Федерация аэробики России, 2002. — 232 с.
5. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее проведения / Л.В. Сиднева, С.А. Гонияню. — Троицк : Травант, 2000. — 74 с.
6. Энциклопедия фитнеса / Эллен Карпей ; пер. с англ. М. Котельниковой. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 368 с.

*В статье раскрываются содержание и структура понятия «оздоровительный фитнес», определяются его педагогические особенности (оздоровительные и прикладные).*

**Ключевые слова:** фитнес, аэробика, оздоровительный фитнес, спортивный фитнес, прикладной фитнес.

*The article presents content and structure of the concept "health fitness", determines its pedagogical peculiarities (health-improvement and applied).*

**Key words:** *fitness, aerobics, health and fitness, sport fitness, applied fitness.*

**Мерко Н.Ю.**, магістрантка спеціальності «Педагогіка вищої школи»  
Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

### **ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «САМООРГАНІЗАЦІЯ» ЯК НАУКОВОЇ КАТЕГОРІЇ**

*У статті проаналізовано державні документи щодо самоосвіти, самоорганізації та самостійної роботи. Розглянуто різні підходи вчених до визначення понять «самоосвіта» та «самоорганізація», розкрито зв'язок процесу виконання самостійної роботи з умінням самоорганізації.*

**Ключові слова:** *самоосвіта, самоорганізація, самостійна робота.*

У контексті реалізації вимог Болонського процесу проблема самоорганізації студентів ВНЗ набуває особливої актуальності. Адже інтеграція вітчизняної системи вищої освіти до загальноєвропейського простору зумовлює необхідність підвищення якості підготовки фахівців, які мають стати професіоналами своєї справи, бути здатними до здійснення постійного фахового самовдосконалення, вміти швидко орієнтуватися в постійно змінюваних економічних умовах та інформаційних потоках, творчо вирішувати професійні проблеми, що виникають. У зв'язку з цим важливо розглянути поняття «самоосвіта» та «самоорганізація студентів» у сучасних умовах модернізації вітчизняної системи вищої освіти.

Самоосвіта особистості є останнім компонентом структури системи освіти в Україні. У таких державних документах, як Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки [8] сказано про те, що система освіти має забезпечувати формування у дітей і молоді здатності до самостійного наукового пізнання, самоосвіти і самореалізації особистості, а також формування потреби й здатності особистості до самонавчання. Оскільки самоосвіта відбувається в процесі здійснення самостійної роботи, в такому державному документі, як Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах (№ 161 від 2.06.93 р.) [11] зазначено, що самостійна робота студентів як форма організації навчання має час, обсяг, зміст, вказано навчально-методичні засоби та умови здійснення студентами самостійної роботи. Зазначено, що студенти мають виконувати індивідуальні навчально-дослідні зав-