

РОЛЬ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ В АКТИВІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ю.М Вихляєв, доктор педагогічних наук, професор

Н. Корольова, здобувач освіти гр. БЗФР-20

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фітнес, фітнес-індустрія, фітнес-клуби, фітнес-тренер, професійні стандарти.

Сьогодні загальносвітовою тенденцією є інтерес до здорового способу життя. Саме тому фітнес стає все більш популярним у всьому світі. Відтепер фітнес стає не тільки поняттям, яке позначає алгоритм і сутність застосування того чи іншого виду рухової діяльності, що допомагає зробити тіло здоровим та гармонійним. Відтепер – це стиль життя.

Популярність фітнесу в Україні лише починає зростати. Це обумовлено кількома причинами:

- впровадження світової тенденції на красиву, сильну, гармонійну у фізичному плані людину [2];
- зацікавленість держави у розвитку фізичної активності людей [3];
- популяризація фітнесу у фізкультурній освіті.

На жаль, навіть незважаючи на популяризацію фітнесу та рекреації, кількість людей, що займаються цим напрямком спортивно-оздоровчої діяльності є катастрофічно малою. За дослідженнями, споживачами фітнес-послуг є менше 3% українського населення. Проте, незважаючи на статистику, фахівці FitnessConnectUa вважають, що за сприятливих економічних умов і податкового середовища, кількість споживачів фітнесу можна подвоїти [2, с. 11]. Слід додати, що кількість людей, які бажають займатися фітнесом не тільки вдома, але й у фітнес-клубі неухильно зростає.

Дослідження показало, що найбільш повно фітнес-послугами можна скористатися у таких обласних центрах: Вінниця, Дніпро, Запоріжжя, Київ, Львів, Одеса, Харків. На ці міста припадає приблизно 81 % площ фітнес-клубів та 2/3 річного обороту ринку [1]. Інші міста, що мають значення обласних центрів, знаходяться в стадії зародження ринку фітнес-послуг, хоча мають потужний потенціал. Проте, в Україні найбільших інвестицій потребує фітнес-індустрія в маленьких містах.

Дослідження, які проводилися серед клієнтів фітнес-клубів м. Вінниці свідчать, що найбільший вплив на вибір фітнес-клубу споживачами фізкультурно-оздоровчих послуг здійснюють: зручне розташування клубу (95%); висококваліфіковані та професійні тренери (75%); доступна ціна на послуги та гнучка система знижок (60%). Більшість опитаних надають перевагу пілатесу(65%), фітнес-міксу (60%),

стретчингу (50%) та додатковим послугам: фітнес-бару (65%), SPA-процедурам (40%).

Якщо звертатися до світових фітнес-трендів можна виокремити такі: технології, що застосовують як технічні засоби (розумні годинники, кардіолідери, міоелектростимулятори, вібропристрої, тощо); так і групові тренування; (тренування в групі, в якій більше 5 осіб); високо інтенсивні тренування (повинні обов'язково включати паузи відпочинку до відновлення пацієнта до робочого стану за показниками ЧСС); фітнес-програми для людей похилого віку (обумовлено зростанням пенсійного, тобто працездатного віку); вправи з власною вагою тіла (вправи без додаткового обтяження); працевлаштування сертифікованих фітнес-професіоналів (сертифікати дозволяють оцінити знання і вміння тренера); йога (різні види та напрямки); персональні тренування (виключно індивідуальне заняття з тренером); функціональні фітнес-тренування (комбіновані аеробні та анаеробні вправи); вправи як ліки (залучення професійних тренерів); навчання основам здоров'я та здорового способу життя (спрямування на формування звичок здорового способу життя); вправи для зниження ваги тіла; мобільні фітнес-додатки; обладнання для міофасціальних технік та мобільності (включають валики для самомасажу); покращення здоров'я та програми оздоровлення на робочих місцях [2, с. 12]; моніторинг результатів; вправи на свіжому повітрі, у водному середовищі та в зелених зонах, що складають новий напрямок – рекреаційний фітнес; персональні тренування у малих групах; реабілітаційні групи, в яких займаються люди зі залишковими явищами після травм та хвороб [2, с. 13].

З цього розмаїття, в Україні практично не використовуються фітнес-програми для людей похилого віку (хоча в світі вони на четвертому місці за популярністю!). Вправи на свіжому повітрі мають лише сезонний характер, що значно обмежує застосування рекреаційного фітнесу. Сертифікація та ліцензування фітнес-професіоналів мають виняткове значення у світі, а в Україні лише починає формуватися Єдиний фітнес-стандарт. Деякі напрямки фітнесу втрачають актуальність (наприклад, якщо взяти до уваги шейпінг), проте в невеликих містах України вони ще мають популярність [2, с. 13].

Крім цього, часто фітнес-клуби погано оснащені. Можна додати, що менше 30% немережевих спортивних залів можна назвати повноцінними фітнес-клубами, що мають необхідний інвентар, допоміжні приміщення та послуги. Більшість – тренажерні зали, зазвичай, розташовані в напівпідвальних приміщеннях житлових будинків [5].

Важливою також є кадрова проблема. Що ж собою повинен являти ідеальний фітнес-тренер? Модельні характеристики фітнес-тренера це: універсальність, досвід роботи, педагогічний талант, харизма, вміння продавати фітнес-послуги, бути обізнаним в основі медичних знань, мати орієнтацію в психології, артистизм, мати приємну зовнішність [3]. Сертифікація фітнес-тренера – є необхідним кроком для того, щоб кожний

споживач отримав якісні та безпечні послуги. Професійний стандарт дозволить визначити загальні та трудові функції, кваліфікований рівень, дії, що виконують працівники в рамках своєї професійної сфери, а також необхідні знання і вміння [3]. Професіоналізм тренерів за результатами опитувань ніяк не на першому місці - пріоритетними для українців є вартість абонементу та доступність фітнес-клубу. Це свідчить про недостатню обізнаність споживачів фітнес-послуг про кореляцію між кадровим забезпеченням та якістю послуг. Також однією із проблем є те, що не всі тренери (особливо в сільській місцевості) розуміють те, що в сучасному світі неможливо обмежитися одним напрямом фітнесу та все життя використовувати його у своїх тренуваннях. Фітнес-індустрії необхідно розвиватися і модернізація всієї системи повинна починатися з людей.

Проте, для того, щоб модернізувати фітнес-індустрію країни, необхідно, спочатку, сприяти широкому поширенню цієї галузі серед населення. Необхідно зробити все можливе, для того, щоб люди, незалежно від свого місця проживання, підтримували свій здоровий спосіб життя за допомогою видів рухової активності та спорту. Виникає логічне запитання: як цього можна домогтися? Держава має заохочувати бізнес для інвестицій у фітнес-індустрію [1]. Також, необхідна робота із громадськістю, а саме: поступово починати формувати культуру здорового способу життя у населення України. Проте, культура здорового способу життя повинна виховуватися ще з дитинства. Впроваджуючи фітнес-технології можна отримати покоління, для якого поняття «спорт» та «здоров'я» будуть синонімами. І ця модернізація занять фізичною культурою в закладах освіти допоможе розширити фітнес-індустрію не менше, ніж інвестиції [5].

Отже, одними із найголовніших є проблема відставання від світових тенденцій (у великих містах розрив сягає близько п'яти років) та кадрова проблема, адже самі споживачі фітнес-послуг не особливо цінять професіоналізм своїх тренерів. Але незважаючи на це, фітнес-індустрія має надзвичайно потужний потенціал в Україні. Для розвитку необхідно спочатку популяризувати фітнес серед мас населення, впровадити так звану культуру здорового способу життя, залучити інвесторів до цієї галузі спорту.

Список використаних джерел

1. FitnessConnectUa – інформаційно-аналітична платформа. URL: <http://fitnessconnect.com.ua/>
2. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019 // Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 1(1). С. 10-17. URL: <http://journals.uran.ua/sshh/article/download/161806/160805>
3. Туваков А. М., Ярема В. І. Тенденції і перспективи розвитку фітнесу в Україні // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5К. С. 347-351. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_5K_904.

4. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів) / О. Чернявська // Український соціологічний журнал. 2012. № 1-2. С. 79-89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukrsocj_2012_1-2_12

5. <https://inventure.com.ua/analytics/investments/rynok-fitness-uslug-v-ukraine>

УДК 796.012.2

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ СКОЛІОТИЧНОЇ ПОСТАВИ

Ю.М. Вихляєв, доктор педагогічних наук, професор,

А.Лупійко, В. Курдес здобувачі освіти гр. БФР-20

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: хребет, сколіотична постава, діагностика, профілактика, корекція.

В сучасному світі через малорухливий спосіб життя багато людей, у тому числі молодь, страждають від порушень постави та їхнього негативного впливу на здоров'я. Однак порушення постави можна вчасно виявити і виправити, для чого використовуються різноманітні методики, у тому числі різновиди ЛФК.

Критеріями гармонійної постави є: відсутність «скручування» тулуба в горизонтальній площині і бічних викривлень хребта; симетрія тулуба відносно серединної лінії; збалансованість фізіологічних вигинів [3].

Відомо, що поза людини – це довільне положення тіла, що автоматично утримується в просторі з особливою взаємодією різних систем організму. Важливе утримання правильної постави під час руху людини, зміни положення тіла в просторі або рівноваги. Кістковий скелет з його суглобами, з'єднаними зв'язками; м'язи, що забезпечують його рух; нервова система за допомогою імпульсів, одержуваних від вестибулярного апарату, органів зору і слуху дозволяють людині підтримувати вертикальну позу, або позу рівноваги. Баланс тіла обумовлений положенням в просторі по вертикалі і горизонталі. Так, наприклад, опущена і нахилена вперед голова змінить поставу, збільшивши грудний кіфоз і зменшивши поперековий лордоз (порушення постави в сагітальній площині). Нахил голови в бік буде компенсований підйомом вгору однойменного плечового суглоба і злягодженості трикутників талії з протилежного боку (порушення постави у фронтальній площині). Таким чином, положення голови має найбільший вплив на збереження постуральної рівноваги. Тривале утримання неправильного положення голови сформує стійку деформацію постави і надалі – сколіоз [1].