

10. Сердюковская Г. Н., Громбах С. М. Гигиеническая оценка обучения учащихся в современной школе. – М.: Медицина, 1976. – 172с.
11. Томаш Ю. Експериментальна діяльність як ефективний шлях розвитку сучасного навчального закладу // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2007. – №1. – С. 41-42.

Надійшла до редакції 15.02.2008 р.

УДК 796.035

Лисенко Л.Л., Давиденко С.Г., Почтар О.М.

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ В М. ЧЕРНІГОВІ

Анотація. В статті розглядаються сучасні напрямки розвитку фітнесу в м. Чернігові. Визначено основні мотиви занять фітнесом жінками першого зрілого віку.

Ключові слова: фітнес, мотивація, фітнес-клуб, здоров'я.

Annotation. *Lysenko L.L., Davidenko S.G., Pochtari O.M. Modern fitness development directions in t. Chernigiv.* In article examines modern fitness development directions in t. Chernigiv. Basic motives of first senior aged women fitness trainings has been determined.

Key words: fitness, motivation, fitness-club, health.

Постановка проблеми. Пошук сучасних напрямків розвитку фітнесу в м. Чернігові.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна людина живе в умовах постійних нервових перевантажень, гострої недостатчі часу. Розуміючи необхідність пристосування до систематичних занять фізичними вправами, вона звертається до засобів масової фізкультури, які допомагають зняттю емоційної напруги, вгамовують руховий голод, і разом з тим, є простими, доступними та привабливими.

Статистика свідчить, що здоров'я та фізична підготовленість молоді на сучасному етапі має край негативну тенденцію [7], що потребує пошуку нових сучасних технологій у фізичному вихованні.

Формуючо-спрямовуючим початком будь-якої активності індивідуума є її мотив. Від людини важко очікувати великої віддачі, якщо її діяльність є слабко мотивованою [6]. Аналізу проблеми мотивації, що лежить в основі життєвої активності, присвячена низка наукових праць (Ильин Е.П., 2002; Мартенс Р., 1979; Пилоян Р.А., 1984).

Успішна діяльність передбачає наявність постійної спрямованості до відвідування занять та вирішення поставлених задач, котрі визначаються різними мотивами. Підвищена увага до даної проблеми спирається на усвідомлення того, що для успішної фізкультурно-оздоровчої роботи інструктору з фітнесу недостатньо знати тільки фізичні й функціональні можливості своїх учнів. Необхідно також мати уяву про їхню мотивацію, напрямок її розвитку, особливості динаміки мотивів на різних етапах фізкультурно-оздоровчого процесу.

Метою даного дослідження є визначення сучасних напрямків розвитку фітнесу в м. Чернігові.

Результати дослідження. Цікавість до фітнесу та до здорового способу життя в нашому суспільстві зростає з кожним днем. Індустрія фітнесу в Україні з'явилась нещодавно. Для порівняння розвиток індустрії фітнесу в Росії припав на кінець 80-х років, в США в 1982 році існувало 6211 фітнес-клубів [3].

На сьогодні в Україні кількість клубів збільшується, що свідчить про інтерес до фітнесу та позитивних тенденціях для розвитку фітнес-індустрії.

В м. Чернігів також відбувається збільшення фітнес-клубів, котрі мають однакову мету, але різняться за структурою роботи. Якщо, раніше існували лише оздоровчі секції аеробіки, то зараз населенню пропонуються послуги різних видів фітнес-клубів, найбільш відомі з них представлені в таблиці 1.

Так, фітнес-клуб «Планета здоров'я» найбільшу увагу приділяє заняттям в тренажерному залі та степ-аеробіці. Для користування відвідувачів пропонується 2 зали: тренажерний та аеробний. В клубі представлені такі види програм, як танцювальна аеробіка, степ-аеробіка. Сім кваліфікованих інструкторів навчають відвідувачів та надають їм кваліфіковану допомогу, розробляють індивідуальні програми на основі потреб клієнтів, його мотивацій до занять фітнесом.

Найбільш сучасний напрямок розвитку фітнесу властивий для клубу «Кислород». В клубі клієнтів зустрічає кваліфікований персонал, котрий в змозі відповісти на питання, пов'язані з послугами

клубу, розцінками, нормами розпорядку, і може рекомендувати ті чи інші послуги. Крім занять в тренажерному залі, занять йогою, степ-аеробікою, танцювальною аеробікою, силовими аеробними програмами та занять з бойових видів мистецтв, фітнес-клуб пропонує клієнтам косметологію обличчя та тіла: різні масажі, аромасажі, SPA, класичну косметологію, солярій. В клубі також є спорт-бар. Фітнес-клуб «Кислород» відзначається дуже великим рейтингом персональних тренувань та кваліфікованою роботою медичного персоналу.

Таблиця 1.

Характеристика фітнес-клубів м. Чернігова

Фітнес клуб	Види програм	Зали	Інструктори	Інше
«Планета здоров'я»	танцювальна аеробіка; степ-аеробіка	тренажерний; аеробний	7	
«Кислород»	танцювальна аеробіка; степ-аеробіка; йога; силові аеробні програми; програми з бойових видів мистецтв	тренажерний; два аеробні	12	солярій; масажний кабінет; SPA салон; дитяча кімната; спорт бар
«Спорт-Лайф»	танцювальна аеробіка; степ-аеробіка; спінінг програми	тренажерний; аеробний	9	солярій
«Яна»	танцювальна аеробіка; степ-аеробіка; релакс програми	тренажерний; два аеробні	10	солярій; масажний кабінет
„Ай-да-я”	танцювальна аеробіка; степ-аеробіка; програми з бойових видів мистецтв	тренажерний; два аеробні	6	
«Авангард»	аква-аеробіка	тренажерний; басейн	2	

В клубі «Спорт Лайф» відвідувачам пропонується дві додаткові послуги – інфрачервона сауна, солярій. Для користування клієнтів є тренажерний та аеробний зали. В клубі представлені такі програми: степ-аеробіка, танцювальна аеробіка та спінінг програма.

Фітнес-клуб «Яна», користується великим попитом серед жінок, це єдиний суто жіночий фітнес-клуб. До уваги відвідувачів 10 кваліфікованих тренерів, тренажерний та два аеробних зали. Фітнес-клуб пропонує заздалегідь вміло складені фітнес-програми степ-аеробіки, танцювальної аеробіки, релакс програми (йога, пілатес, каланетика).

Фітнес-клуб „Ай-да-я” відзначається впровадженням програми бойових видів мистецтв (бокс, боротьба, кік-боксинг). Клуб надає послуги для професійних спортсменів та співпрацює з товариствами „Колос”, „Спартак” та футбольним клубом „Легенда”.

При аналізі анкетування проведеного, в фітнес-клубі «Кислород», нами була одержана інформація, що кількість клієнтів, які раніше не займалися фітнесом, складає 40 %, раніше займалися в тренажерному залі – 20 %, займалися аеробікою – 20 % і 10 % – займалися спортом.

Найбільш зручний час для занять фізичною культурою 80 % респондентів виділяють з 18 год. до 22 год, що пов'язане з їх трудовою діяльністю.

Вік людей, котрі відвідують заняття фітнесом коливаються від 15 років до 50 років, але найбільша кількість клієнтів віком від 30 до 40 років, що складає 50 %, вік 20-30 років – 25 %, від 10 до 20 років – 10 % і від 40-50 років – 15 %.

Останнім часом дослідники приділяють велику увагу проблемі мотивації в спортивній діяльності. Активна фізкультурно-оздоровча робота серед населення, пропаганда здорового способу життя вимагають знання основних причин і мотивів занять фізичною культурою.

Проблема мотивації й мотивів поведінки діяльності – одна з головних у психології. Не дивно, що проблемі мотивації й мотивів присвячена велика кількість робіт, як вітчизняних (В.Г.Асеев, Е.П.Ильин, В.И.Ковалев, А.Н.Леонтьев, Д.Н.Узнадзе, П.М.Якобсон), так і закордонних авторів (Д.Хол, Р.С.Уейнберг, Д.Гоулд, А.Маслоу, Х.Хекхаузен) [1]. Підвищена увага до даної проблеми спирається на усвідомлення того, що для успішної фізкультурно-оздоровчої роботи інструктору з фітнесу недостатньо знати

тільки фізичні й функціональні можливості своїх підопічних. Необхідно також мати уяву про їхню мотивацію, і про те, у якому напрямку вона розвивається, які особливості динаміки мотивів на різних етапах фізкультурно-оздоровчого процесу.

Серед тих, хто займається фізкультурою в тій або іншій формі, основними мотивами, за даними багатьох досліджень, є: зміцнення здоров'я, одержання задоволення від занять, спілкування, поліпшення фізичної підготовленості, зниження маси тіла. На певних етапах занять у фізкультурно-оздоровчих групах мотиви змінюються, так на початковому етапі виділяються такі, як: прагнення до самовдосконалення; прагнення до самовираження; соціальні установки; задоволення духовних і матеріальних потреб.

Нами було проведено анкетування серед жінок першого зрілого віку з метою виявлення змісту мотивів, що спонукали їх прийти в спортивний клуб (табл. 2).

Таблиця 2

Мотивація занять у фітнес-клубах, n=50

Види мотивів	Зміст мотивів	%
Мотиви «здоров'я»	зміцнення здоров'я – 7 %	56 %
	підтримка здоров'я – 30 %	
	профілактика захворювань – 4 %	
	фізично активний, зоровий спосіб життя – 15 %	
Мотиви «гарна фігура»	бажання схуднути – 15 %	25 %
	підтримка м'язового тону – 2 %	
	струнке, привабливе тіло – 8 %	
Емоційні мотиви	задоволення від програми занять – 3 %	15 %
	зменшення стресу – 10 %	
	підвищення самооцінки – 2 %	
Соціальні мотиви	Спілкування – 2 %	4 %

Отримані результати показують ті діючі мотиви й джерела активності, які змушують жінок першого зрілого віку після трудового дня займатися оздоровчою фізичною культурою. Високий рівень мотивації в збереженні здоров'я, можливість поліпшити фігуру, потреба змінити спосіб життя, характер і деякі риси особистості, глибока переконаність у сприятливому впливі фізичної культури формують відповідні психологічні установки жінок, які займаються у фітнес-клубах. Ці установки й очікування надалі підкріплюються поліпшенням стану здоров'я, підвищенням продуктивності праці, поліпшенням психічної сфери, посиленням соціальної активності. Це все в сукупності поліпшує соціальне благополуччя й, у свою чергу, підсилює мотивацію до занять оздоровчою фізичною культурою.

Знання цих мотивів, а також характеру змін стану фізичної, психічної й соціальної сфер людини в результаті занять фізичною культурою можуть бути використані в роботі інструктора з фітнесу.

Аналіз анкетування дозволяє виділити головний мотив до занять фітнесом жінками першого зрілого віку – мотив «здоров'я», котрий складає 56 %. Так, респонденти виділяють зміст мотиву підтримки здоров'я – 30 %, фізично активний, здоровий спосіб життя – 15 %, зміцнення здоров'я – 7 % і профілактика захворювань – 4 %.

Фундаментом, на якому ґрунтується ідеологія і технологія фітнесу, є здоров'я. Здоров'я – головна мета, вихідний рівень здоров'я – основа формування програм фітнесу, тому інструктору з фітнесу дуже важливо встановити рівень здоров'я кожного з відвідувачів занять.

Для жінок великого значення набуває мотив „гарна фігура” – 15 %, адже зайва вага і ожиріння призводять до значного зниження тривалості життя, поганого самопочуття тощо.

Емоційний зміст мотиву займає третю позицію і складає 15 %, соціальний мотив – 4 %.

Таким чином, інтерес являє собою позитивно емоційний потяг людини до пізнання будь-якої інформації, при цьому задоволення інтересу не призводить до його зникнення. Навпаки, інтерес може міцнішати, розвиватися, стає більш глибоким і різнобічним. Тому інтерес є постійним каталізатором енергії людини: він полегшує прояв діяльності або стимулює вольові зусилля людини, допомагає проявляти завзятість, настирливість, підтримувати цілеспрямованість [4]. Тому, при проведенні занять

фітнесом дуже важливо інструкторам враховувати мотивацію занять фізичною культурою, індивідуалізовано підходити до побудови занять з клієнтами на основі отриманої інформації.

Висновки

1. Аналіз зібраної інформації свідчить про розвиток фітнес-індустрії в м. Чернігові, послуги клубів є різноманітними, кожний клуб характеризується своїм напрямком розвитку.

2. Клуб – це об'єднання, співпраця ряду осіб, які мають загальні інтереси в певній сфері: відпочинок, робота, спілкування. Фітнес-клуб – це приміщення, функціонально оснащене для активного відпочинку, реабілітації і спілкування. Умовно клуби поділяються на дві основні категорії – базовий клуб і клуб багатофункціональний. Базовий клуб – це клуб, котрий надає набір базових послуг – тренажерний зал, аеробний зал. При наявності додаткових послуг, наприклад салону перукарні, басейну, дитячих програм тощо, вихідна концепція переростає в багатофункціональний клуб [3].

3. Мотивація базується на потребах людини, проходить через ієрархію його цілей у фізкультурній діяльності та знаходить своє вираження в створенні конкретних спонукань. Для поліпшення ефективності занять в фітнес-клубі потрібно враховувати мотивацію не тільки контингенту взагалі, але і персональну.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук шляхів підвищення мотивації до занять фітнесом жінками першого зрілого віку.

Література

1. Воронова Ю.В. Особливості мотивації жінок, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – №35. – С. 50 – 53.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Из-во «Питер». – 2000. – 512 с.
3. Ирина Краг Тимгрэн Принципы организации и управления фитнес-клубами // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 47-60.
4. Круцевич Т., Петровський В. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3-15.
5. Левицкий В. Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 72-84.
6. Организация работы медицинского департамента в фитнес-клубе. Методическое пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 232 с.
7. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

Надійшла до редакції 29.02.2008 р.

УДК 796.035

**Огієнко П.М., Бойкова А.О., Чайко В.М.,
Якуш О.А., Давидова Н.А.**

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ ДІВЧАТ 15-17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ БОРОТЬБОЮ

Анотація. У статті розглядається проблема розвитку сили дівчат 15-17 років, які займаються спортивною боротьбою. Показано наявність загальних та індивідуальних особливостей.

Ключові слова: спортивна боротьба, дівчата, сила, розвиток, особливості.

Annotation.. *Ogyenko P.N., Boykova A.A., Chayko V.N. Yakush O.A., Davidova N.A. The features of development force girl 15–17 years, which are engaged in struggle. In clause the problem of development force girl 15–17 years is considered which are engaged in struggle. The presence of general and individual features is shown.*

Key words: *sports struggle, girl, development, force, feature.*

Проблема. Фахівці різних країн дотепер не прийшли ще до єдиної думки про необхідну і достатню диференціацію рухових якостей людини [3, 4, 5]. В останні роки проблемі розвитку рухових якостей приділяв увагу ряд дослідників (Г.С. Туманян, 1985; Платонов, Булатова, 1995, 1997; В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, 2004 та ін.). Проте у практичній роботі тренера зі спортивною боротьби постійно

© Огієнко П.М., Бойкова А.О.,
Чайко В.М., Якуш О.А.,
Давидова Н.А., 2008