

НОВІТНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ПОТРЕБА І ВИМОГА СУЧАСНОСТІ

На основі аналізу спеціальної літератури і практичного досвіду використання традиційних і нових фізкультурно-оздоровчих технологій зроблено рекомендації щодо вдосконалення процесу фізичної підготовки військовослужбовців.

На основе анализа специальной литературы и практического опыта использования, традиционных и новых физкультурно-оздоровительных технологий предложены рекомендации по усовершенствованию процесса физической подготовки военнослужащих.

On the basis special literature analysis and of practical experience, the traditional and new PT and fitness technologies, the recommendations for the PT of military personnel's improvement have been proposed.

Актуальність. Вітчизняними фахівцями з теорії, практики та організації фізичної підготовки військ визначається необхідність і доцільність удосконалення процесу фізичної підготовки, посиленням військово-прикладної та спеціальної її спрямованості, активізацією профілактико-оздоровчої роботи серед військовослужбовців та членів їх сімей у зв'язку з негативною динамікою їх здоров'я [13, 14]. Передусім, це стосується офіцерських кадрів з низьким руховим компонентом і стресовим характером військово-професійної діяльності (офіцери управлінської ланки та операторського профілю діяльності), які мають недостатній рівень фізичної активності.

Світова практика фізкультурно-оздоровчої роботи за минулі два десятиріччя накопичили значний досвід використання традиційних та новітніх технологій, які можуть стати в нагоді при удосконаленні процесу фізичної підготовки у Збройних Силах України.

Метою дослідження є вивчення новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій та їх використання у фізичній підготовці військовослужбовців.

Результати досліджень. В результаті комплексних досліджень клініцистів, фізіологів праці і спорту, фахівців з фізичного виховання в 80-90-х роках минулого століття деталізована роль спрямованості, інтенсивності і тривалості фізичних вправ в забезпеченні тренувального, відновлювального або лікувального ефекту. Було доведено, що навантаження невисокої інтенсивності не мають адаптогенного впливу. В цих умовах чинник зовнішнього впливу у вигляді сигналу (кількісна характеристика навантаження) наближається до функціонального рівня структур організму, що піддається впливу, а тому виявляється неефективним. Надмірні фізичні навантаження, як і повна відсутність рухової активності, здатні впливати негативно на організм. Частіше це проявляється у синдромі перенапруги

серцевого м'язу [1, 11, 12]. В той же час оптимальний оздоровчий ефект проявляється навіть при незначних обсягах тренувальних навантажень, якщо використовуються раціональні співвідношення їх параметрів, які відповідають рівню фізичного стану [11]. Систематичне і тривале застосування таких фізичних навантажень викликає зростання функціональних резервів організму, підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища, в т.ч. і вірусної інфекції [11].

Результати цих досліджень взято за основу розробки рекомендацій з управління фізичним здоров'ям в умовах організованих і самостійних занять з фізичної підготовки для профілактики найбільш поширених серед населення (в т.ч. і серед військовослужбовців) серцево-судинних захворювань [1, 6, 7, 11].

Не випадковим є той факт, що військовослужбовці з більш високим рівнем фізичної підготовленості хворіють на гострі респіраторні захворювання в 2-3 рази менше, ніж з низьким його рівнем, а також мають більш легкий перебіг таких захворювань. Важливим є й те, що наявність високого рівня фізичної підготовленості майже в 3 рази знижувала ризик розвитку серцево-судинних захворювань [6].

На теперішній час визначальною є думка, що у людей з недостатнім рівнем рухової активності для профілактики таких захворювань найбільш ефективним є циклічні фізичні вправи (ходьба, біг, плавання, вело-тренування тощо) помірної інтенсивності у зв'язку з їх специфічним впливом на організм: знижують ступінь прояву факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань; - збільшують резерви серцево-судинної і дихальної системи; - підвищують енергетичні ресурси організму; - нормалізують обмін жирів; - зменшують чутливість організму до стресів; - викликають економізацію в діяльності різних

систем організму; - підвищують фізичну працездатність і адаптацію організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища [1, 10, 11].

Це обумовило підвищений інтерес в 70-80 роках минулого століття до програм занять з використанням фізичних вправ саме такої спрямованості. Уперше оздоровчі програми занять з бігу, ходьби, плавання, тощо були опрацьовані полковником медичної служби К. Купером [9] на основі результатів досліджень фізичної підготовленості і особливостей розвитку тренувального ефекту у військовослужбовців Збройних Сил США.

В більшості зарубіжних країн з середини 90-х років минулого століття по теперішній час значні зусилля фахівців були зосереджені на впровадженні наукових і практичних розробок в практику шляхом заходів по залученню населення до рухової активності. Це сприяло розвитку цілої індустрії здоров'я людини: - по проектуванню і введенню спеціальних рекреаційно-оздоровчих комплексів; - розробці нового спортивного обладнання; - нових рекреаційно-оздоровчих технологій (фітнес-технологій); - впровадженню шкіл здоров'я, курсів з підготовки для проведення занять такої спрямованості; - введенню різних важелів для заохочування підприємців займатися таким видом бізнесу [7, 15].

Саме поняття "фітнес" не має певного наукового обґрунтування. Воно використовується різними авторами для характеристики: - оптимальної якості життя, яка включає соціальні, розумові, духовні і фізичні компоненти (загальний фітнес – Total fitness, General fitness) і асоціюється з уявленням про здоров'я і здоровий спосіб життя; - оптимального показника здоров'я (Physical fitness), що забезпечує високу якість життя; - показника рухової активності; - показника оптимально фізичного стану [4, 7, 8, 15].

Велику популярність має фізичний фітнес (Physical fitness): - оздоровчий фітнес (Health related fitness), спрямований на досягнення і підтримання високого фізичного стану та зниження факторів ризику різних захворювань; - спортивно орієнтований, або руховий фітнес (Performance related fitness, Skill fitness, Motor fitness), метою якого є розвиток спроможностей вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні; - атлетичний фітнес (Athletic fitness), націлений на досягнення спеціальної фізичної підготовленості для успішного виступу на спортивних змаганнях.

Для практики фізичної підготовки військовослужбовців з недостатнім рівнем фізичної підготовленості, наявністю факторів ризику різних захворювань представляє певний

інтерес саме оздоровчий фітнес, його фітнес-технології.

За думкою М. Булатової і Ю. Усачова [2] поняття фітнес-технології об'єднує процес застосування різних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє і вдосконалює основи побудови фізкультурно-оздоровчих занять. У зв'язку з цим виділяють інформаційний і практичний компонент фітнес-технологій. Інформаційний компонент містить відомості щодо понятійного апарату фітнесу, знання про здоров'я та здоровий спосіб життя, вплив напрямків оздоровчого фітнесу на організм людини, відомості щодо раціонального харчування, методик загартування, боротьбу зі шкідливими звичками (паління, зловживання алкоголю, наркотиків тощо), формуючи таким чином основи фізкультурної освіти тих, хто займається фізичними вправами. Практичний компонент містить інформацію щодо засобів оздоровчого тренування та їх практичного втілення.

Для реалізації завдань фізичного фітнесу розроблені різні фітнес-програми. В основі їх класифікації покладені ознаки: - вид рухової активності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання тощо); - поєднання кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка та стретчинг); - поєднання одного або декілька видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартування; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур, тощо).

Перспективу фітнес-програмам нового типу забезпечує їх відповідність наступним принципним положенням:

- наявність суттєвого оздоровчого ефекту, обумовленого участю в роботі великих м'язових груп, можливістю тривалого виконання рухів, в основному циклічної спрямованості з переважним аеробним механізмом енергозабезпечення;

- відсутність максимальних фізичних навантажень на фоні переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності;

- широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів тих, хто займається фітнесом;

- активне впровадження інноваційних засобів і методів досягнення оздоровчого ефекту, забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів.

Найбільше розповсюдження в оздоровчому фітнесі отримали програми з використанням різних видів рухової активності аеробної спрямованості. Враховуючи спрямованість різних видів фітнесу (оздоровчий, спортивний, атлетичний), їх елементи варто диференційовано впроваджувати в процес як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців. У офіцерів з наявними факторами ризику серцево-судинних захворювань більш ефективними слід вважати аеробні, функціональні тренування, аквафітнес в поєднанні з програмами Велнес (Wellness), які націлені на формування та підтримку здорового способу життя. Співставляючи можливості наявної матеріально-технічної бази фізичної підготовки з пропозиціями нових фітнес-технологій, можна варіювати їх з традиційними, які передбачені робочими програмами. Варто врахувати досвід і армій країн блоку НАТО, де для реалізації різних професійних завдань фізичної підготовки (в тому числі і оздоровчих), використовуються п'ять моделей фізичної підготовки: гімнастична; рекреаційно-оздоровча;

кондиційна; професійно-прикладна; спортивна [14].

Рекреаційно-оздоровча та кондиційні моделі фізичної підготовки базуються на досягненнях науки в галузі спортивної медицини, фізіології і психології, фізичної реабілітації та фізичного виховання, досвіду впровадження в практику новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій.

Таким чином, результати даного дослідження свідчать про доцільність при реалізації завдань оздоровчого напрямку діяльності в процесі фізичної підготовки використовувати такі фітнес-технології, які відповідають наступним ознакам: - найбільш ефективні для профілактики певних захворювань; - доступні для впровадження в практику фізичної підготовки; - підвищують мотивацію до занять фізичними вправами; - формують навички здорового способу життя.

Слід також передбачити систему заходів з формування знань та навичок у спеціалістів з фізичної підготовки щодо управління здоров'ям військовослужбовців в процесі занять з застосуванням традиційних і новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій.

Література

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К.: Здоровья. – 1984. – 232с.
2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська література. – 2008. – т.2. – С.320-354.
3. Вороненко В.В. Динаміка захворюваності кадрового складу Збройних Сил України // Військова медицина України. – 2003. – том 3. - №1-2. – С.22-26.
4. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ. – 2010. – 228с.
5. Давидов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие / В.Ю. Давидов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК. – 2005. – 287с.
6. Звіт про науково-дослідну роботу за 2005-2006 рр., фізична підготовка офіцерів в умовах комплектування Збройних Сил України на контрактній основі. Шифр “Професіонал – 2007”. – Київ: НАОУ. – 2006 - №держ. реєстрації 010121000519. – 204с.
7. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Київ: Науковий світ. – 2008. – 198с.
8. Круцевич Т.Ю. Рекреация у физической культуре разных возрастных групп населения / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. – К.: Олімпійська література. – 248с.
9. Купер К.А. Аэробика для хорошего самочувствия: пер.с англ. /К.Купер. – М.: ФИС, 1987. – 190с.
10. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Е. Ольсен. К.: Олимпийская литература. – 199. – 320с.
11. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко – К.: Здоровья. – 1986. – 152с.
12. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности: пер.с англ. /Дж. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олімпійська література. – 1997. – 504с.
13. Фіногенов Ю.С. Перспектива удосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.: Науково-теоретичний журнал. – Київ. – 2005. - №2-3. – С.771-74.
14. Фіногенов Ю.С. Моделі фізичної підготовки, як основа ефективності навчальних занять з фізичної підготовки військовослужбовців // Вісник Національної академії оборони України. – 2010. – 5(18) / 2010. – С.114-117.
15. Хоули Едвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс. – К.: Олімпійська література. – 2000. – 367с.