

2. Підсумки Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за 2022 рік. Режим доступу: <https://umj.com.ua/uk/novyna-237177-pidsumki-natsionalnoyi-programi-psihichnogo-zdorov-ya-ta-psihosotsialnoyi-pidtrimki-za-2022-r>

3. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. 2023. Режим доступу: URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>

4. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? Український медичний часопис. 2022. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297>

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-10>

INTEGRATION OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES AND METHODS INTO THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

ІНТЕГРАЦІЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Dolzhenko L. P.

*Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methodology of Physical
Education National University of Physical
Education and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Долженко Л. П.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Masiuk K. R.

*Postgraduate student at the Department
of Theory and Methodology
of Physical Education
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Масюк К. Р.

*аспірант кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

У сучасному світі, який динамічно змінюється під впливом епідемій, війн та технологічного прогресу, що впливають на всі аспекти нашого життя, інноваційні підходи та фітнес-технології відіграють дедалі важливішу роль у різних сферах. Починаючи від смарт-годинників та

браслетів, які відстежують наше серцебиття та щоденні кроки, до групових онлайн тренувань не виходячи з дому та тренувань у віртуальній реальності – ці інновації змінюють наш підхід до фізичних вправ та оздоровлення. Особливо це помітно в контексті фізичного виховання, яке вже давно перестало бути лише традиційним набором вправ і занять у спортивному залі.

Розвиток дистанційних та онлайн форматів навчання ставить нові виклики перед освітніми установами, особливо щодо студентів які не мають змоги відвідувати звичні заняття з фізичного виховання. У таких умовах впровадження сучасних технологій та інноваційних методів у систему фізичного виховання стає вирішальним фактором для підтримки належного рівня фізичної активності й здорового способу життя. Часи традиційних вправ та повторюваних рутинних дій поступово спливають, і скоро залишаться у минулому [1]. Сучасна сфера фітнесу пропонує багато інноваційних методів, які мотивують людей сприймати фізичну активність як важливу частину їхнього життя. У цій статті буде розглянуто сучасні фітнес-тенденції, технології та підходи, що можуть бути впроваджені в систему фізичного виховання та досліджується їх інтеграція в систему фізичного виховання в університетах. Інтеграція цих сучасних тенденцій фітнесу в програми фізичного виховання закладів вищої освіти може призвести до суттєвого поліпшення фізичної підготовки студентів [2], підвищення їх зацікавленості та мотивації до занять, ведення здорового та активного способу життя, сприяючи їхньому фізичному та психічному здоров'ю, що особливо важливо в умовах дистанційного та онлайн навчання, яке широко застосовується зараз в нашій країні.

Функціональні тренування є одним з найефективніших підходів до оздоровлення та покращення загальної фізичної підготовленості через рухові паттерни, які є життєво необхідними для виконання повсякденних завдань. Ці паттерни включають присідання, випади, нахили, повороти, штовхаючі та тягнучі рухи. Цей вид тренування задіює кілька м'язових груп одночасно і розвиває координацію рухів, стабільність тіла, гнучкість і витривалість, що допомагає запобігати травматизму в повсякденному житті. Це особливо важливо для людей, які багато часу проводять у сидячому положенні, особливо за неергономічними місцями. Такий вид тренувань не потребує багато вільного місця, може проводитися на вулиці, вдома або спортзалі та виконуватись як без обладнання так і з ним. Серед популярного інвентарю виділяють сендбег (сумка мішок, яку наповнюють звичайним піском), петлі TRX або гімнастичні кільця, гумові еспандери, гантелі і т.д. Отже, таким чином виконувані вправи підбираються відповідно до

рівня фізичної підготовленості конкретного студента та наявних умов [2].

Інтервальні тренування – забезпечують ефективні відносно короткі тренування (від 30 до 40 хв.), що дозволяють студентам ефективно використовувати свій час. Являють собою інтервали навантаження (40 с), що чергуються з інтервалами відпочинку (20 с). Під час таких занять можна виконувати вправи з вагою власного тіла, займатися бігом, ходьбою, їздити на велосипеді тощо. Вправи виконуються в довільному темпі, круговим методом, таким чином слугують чудовим методом кардіо тренування та розвитку загальної витривалості, із залученням усіх основних м'язових груп.

Іншою помітною тенденцією у фітнесі є високоінтенсивні інтервальні тренування (НІТ) на все тіло, передбачає чергування коротких періодів максимальної інтенсивності (20 с) з короткими інтервалами менш інтенсивної активності (20 с). Є одним з найефективніших підходів до тренувань в умовах обмеженого часу (12–20 хв) та потребують певного рівня фізичної підготовленості. Ефективність у покращенні здоров'я серцево-судинної системи, метаболізму та загальної фізичної форми була широко вивчена [3].

ТРХ – це система функціонального тренування, яка використовує вагу тіла як опір для виконання різноманітних вправ. Основний снаряд – спеціальні петлі, але як альтернативу можна використовувати гімнастичні кільця. Це ефективний інструмент, який можна використовувати в будь-якому місці – все що необхідно, це знайти місце до якого причепити снаряд. Основні переваги: в основі вправ лежить навмисне зміщення центру ваги, що активізує м'язи-стабілізатори під час виконання кожної вправи; можливість виконувати вправи в багатоплощинному режимі, що позитивно впливає на мобільність суглобів та відчуття тіла в просторі; широкий спектр можливості модифікації вправ і змін, через що заняття підійдуть студентам з будь-яким рівнем підготовки [2].

Методики, що поєднують тіло і розум (Body-Mind), такі як йога та пілатес, останнім часом набули великої популярності завдяки їхньому комплексному підходу до фізичного розвитку. Вправи виконуються з акцентом на усвідомлені та контрольовані рухи, глибоке дихання і концентрацію на відчуттях тіла. Під час виконання таких вправ важливо підтримувати правильну техніку, плавні та повільні рухи, фокусуючись на внутрішніх відчуттях, координації і рівновазі [4]. Таким чином, вони не тільки допомагають зміцнити м'язи, підвищити гнучкість і покращити баланс, але й акцентують увагу на психічному здоров'ї, зниженні рівня стресу та розвитку уважності, концентрації та сприяють самодисципліні.

Використання таких платформ, як Zoom або Discord, дозволяє викладачам проводити інтерактивні заняття з фізичного виховання, де студенти можуть виконувати вправи під наглядом. Ще однією важливою перевагою є можливість розвитку взаємодії через Discord, який пропонує функції соціальної мережі через спеціалізовані «сервери» (канали), де студенти можуть обмінюватися своїми досягненнями, підтримувати один одного, спілкуватись та вести відео-трансляції, що дає змогу в режимі реального часу, студентам розділеним навіть сотнями кілометрів, сумісно проводити колективні тренування, брати участь у командних викликах, тощо [1, 5]. Отже, це може сприяти розвитку командної роботи, лідерських якостей і міжособистісних стосунків, що особливо важливо для студентів під час дистанційного навчання, де вся робота виконується індивідуально. Також популярними є попередньо записані відео-тренування, які студенти можуть виконувати у зручній для них час. Це дає можливість зберігати гнучкість планування заняття протягом дня і пристосовуватись до різних рівнів фізичної підготовки, оскільки можуть демонструватися різні варіації однієї вправи.

Дистанційне навчання може сприяти використанню фітнес-додатків для відстеження фізичної активності серед студентів. Смарт-годинники, фітнес-трекери, натільні пристрої та мобільні додатки, такі як Mi Fit, Strava або MyFitnessPal, дозволяють моніторити кількість кроків, подолану дистанцію, витрачені калорії та середній пульс під час всього навантаження. Це дає можливість створити систему на основі даних, де кожен студент може отримати докладний звіт про свої досягнення та побачити, як його фізична форма покращується з часом. Такий підхід може підвищити мотивацію студентів, адже вони отримують конкретні, вимірювані результати і можуть бачити їх в динаміці. В свою чергу, викладачі можуть використовувати ці дані для індивідуалізації навантаження, надання рекомендацій та моніторингу за фізичною активністю студентів [1, 5].

Отже, сучасні тенденції в галузі фітнесу і технологій відкривають нові можливості для розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти. Використовуючи інноваційні підходи, освітній процес може не лише покращити фізичну підготовленість студентів, але й забезпечити їх важливими життєвими навичками, сприяти їхньому психологічному здоров'ю та підвищити їхню залученість до активного способу життя поза межами навчального закладу. Таким чином, фітнес-технології стають важливим інструментом у формуванні нової парадигми фізичного виховання, яка поєднує як фізичні, так і цифрові аспекти, та відповідає унікальним потребам та обмеженням студентів.

Література:

1. Kirk D. *Physical Education Futures* / D. Kirk. London: Routledge, 2019. 200 p.
2. Зінченко В.Б., Усачов Ю.О., Білецька В.В. *Фізичне виховання. Фітнес: навчальний посібник*. Київ: НАУ, 2014. 220 с.
3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю. О. Усачов // *Теорія і методика фізичного виховання*/за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320–354.
4. Yoke M. M., Kennedy-Armbruster C. *Methods of Group Exercise Instruction* / M. M. Yoke, C. Kennedy-Armbruster. Champaign: Human Kinetics, 2018. 448 p.
5. Цибулько Л. Г. Особливості дистанційного навчання студентів факультету фізичного виховання в умовах карантину / Л. Г. Цибулько, Г. В. Глоба // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. 2021. № 6 (344), жовтень. Ч. 2. С. 84-97.