

УДК 796.035:37

Кравченко О. С.

старша викладачка кафедри здорового способу життя,
технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Анотація. Розкрито актуальну проблему пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності дітей та молоді та покращення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних оздоровчих фітнес-технологій у систему фізичного виховання.

Ключові слова: фітнес-технології; інноваційні технології; фізичне виховання; фізична активність; психологічний стан; здоровий спосіб життя.

Вступ. Один з типів фізичних навантажень, які виникли в обставинах нашого часу, а також використовують величезну популярність з числа учнівської та студентської молоді, вважаються заняття фітнесом.

Впровадження інноваційних оздоровчих фітнес-технологій у систему фізичного виховання дітей та молоді є надзвичайно важливим і актуальним завданням з багатьох причин: зростання рівня малорухливого способу життя; покращення фізичного здоров'я; психологічний стан дітей та молоді; індивідуалізація підходів до кожної людини; залучення нових форм навчання; розвиток технологічних навичок; пропаганда здорового способу життя.

Сучасні діти та молодь все більше часу проводять за комп'ютерами та мобільними пристроями, що призводить до зменшення фізичної активності. Це призводить до різноманітних проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння, порушення постави, серцево-судинні захворювання та інше. Інноваційні фітнес-технології можуть зацікавити молодь і мотивувати їх до активного способу життя.

Регулярна фізична активність сприяє зміцненню імунної системи, покращенню серцево-судинної системи, розвитку м'язової сили та витривалості.

Сучасні інноваційні технології, такі як мобільні додатки для тренувань (фітнесу), фітнес-браслети та інтерактивні тренажери, дозволяють відстежувати прогрес, встановлювати цілі та отримувати зворотний зв'язок. Це робить заняття більш ефективними, персоналізованими і привабливими, що особливо важливо для дітей та підлітків з різним рівнем підготовки.

Якщо розглядати психологічний стан дітей та молоді, то можна стверджувати, що фізична активність позитивно впливає на психологічний стан, знижуючи рівень стресу та тривожності. Інноваційні технології можуть

допомогти створити цікаве середовище для занять (групову атмосферу), що сприяє соціалізації та формуванню командного духу, підвищенню самооцінки та покращенню загального настрою.

Завдяки сучасним технологіям можна створити персоналізовані програми тренувань, що враховують індивідуальні особливості кожної дитини або молодої людини, їх фізичний стан та постановка фітнес-цілей, які повинні бути конкретними, реалістичними, містити в собі результат та завдання [5, с. 10]. Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості (циклічні види рухової активності) [5, с. 7].

Залучення нових форм навчання включає використання віртуальної реальності, гейміфікації та інших інноваційних підходів, що може зробити процес навчання фізичній культурі більш цікавим та захоплюючим. Це допоможе залучити дітей і молоді, які не мають інтересу до традиційних видів спорту.

До розвитку технологічних навичок ми віднесемо впровадження фітнес-технологій, які сприяють розвитку цифрових навичок у дітей і молоді, що є важливим аспектом сучасної освіти.

Головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання молоді в її користі та повсякденній необхідності [6, с. 34].

Інноваційні технології можуть бути використані для популяризації здорового способу життя серед молоді, формуючи у них правильні звички (правильне харчування та важливість фізичної активності) з раннього віку. Це формує у молоді свідомий підхід до свого здоров'я.

Мета дослідження: визначити та обґрунтувати необхідність впровадження інноваційних оздоровчих фітнес-технологій у систему фізичного виховання дітей та молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Система фізичного виховання повинна відповідати сучасним вимогам і викликам. Впровадження нових технологій дозволяє адаптувати навчальні програми до потреб сучасної молоді, роблячи їх більш актуальними та цікавими.

Нинішні спрямованості у всесвітньому оздоровчому переміщенні супроводжуються виникненням новітніх визначень. Один з подібних визначень вважається фітнес, який придбав за останнє десятиріччя великого просування, стикаючись в найменуваннях клубів, оздоровчих проєктів. Згідно з власним цільовим призначенням фітнес відповідає загальновизнаному в нашій державі судженню «Фізична культура», «Фізичне виховання». Єдиний фітнес можливо встановити так само, як рівень збалансованості фізичного, психологічного, суспільного стану, які мають необхідні запаси з метою надання нинішньої життєдіяльності, без надмірного фізичного, а також психологічного зусилля в знаходженні згоди разом з навколишнім середовищем. Філософія спорту реалізується в оздоровчих програмах, в яких поєднані способи, а також

ресурси, що поєднують фізичні перевантаження та розумові впливи, спрямовані в регуляцію психологічного (внутрішнього) капіталу.

Розробка комп'ютерних фітнес-програм розпочалась півстоліття тому і була спрямована на допомогу у проведенні самостійних занять [6, с. 33].

Компоненти тренування фітнес-програм – відповідна інтенсивність навантаження, інтенсивність тривалості та частоти занять та виду фізичної активності.

Ці компоненти взаємозв'язані і можуть змінюватись для складання фітнес-програм відповідно до особливостей дітей і молоді та поставлених цілей.

Зміцнення здоров'я дітей необхідно починати з дошкільного віку, оскільки дошкільнята відносяться до найменше соціально-захищених категорій населення [4, с. 27–28].

Особливий стан організму, забруднення довкілля, нерациональне харчування, низький рівень валеологічної культури зумовлює погіршення стану здоров'я [3].

Можливості фітнесу для оздоровлення молоді мають соціально-економічну цінність. Його культурні детермінанти розглядаються на рівні формування в молоді цінностей здорового способу життя і культури не тільки тілесної, комунікативної, культури дозвілля, але і загальної культури. Фітнес імпліцитно бере участь у змінах цивілізаційного механізму розвитку, що забезпечує збереження і відтворення людини як біологічного виду шляхом підвищення рівня її здоров'я [1, с. 31–35].

Сучасною наукою і практикою вироблена велика різноманітність засобів, форм, методів, фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різного віку. Серед провідних варто назвати такі системи занять, як аеробне тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіотренажерах), різні напрямки фітнесу (спінбайк-, сайклінг-, фітбол-, данс-, аква-, степ-, класичний та інші види аеробіки, атлетична гімнастика, шейпінг, стретчинг, пілатес, слайдинг, калланетика та ін.), оздоровча і лікувальна гімнастика.

Виконане дослідження просвітницьких проектів згідно з фізичної культури надало визначити те, що в підготовці майбутніх викладачів фізичної культури широко застосовуються ресурси спорту [2, с. 140–147]. Вони презентовані разом з різними тенденціями фізичного навчання учнів разом з підключенням компонентів спорту: енергосилові, танцювальні, профілактико-корекційні та інші. Фітнес-технологічні процеси мають єдине: загальнодоступність, результативність впливу в формування моторних можливостей та збільшення зацікавленості до справ з фізичними завданнями, а також характерні (еластичний, мінливий вид і послідовність засобів) риси.

Раціональність введення нинішніх фітнес-технологій в концепції підготовки майбутніх викладачів фізичної культури, продиктована введенням світоглядно новітнього тренувального проекту згідно фізичної культури з метою навчання органів єдиного посереднього створення. Мінливий її вид має

на увазі здібності з метою введення подібних видів спорту, які стимулюють максимальну зацікавленість дитини. З числа їх: степ-аеробіка і чирлідінг. Танець-аеробіка з часом підкорює власну роль у фізичній культурі підлітків. Даному сприяє сприятлива та чутлива обстановка уроків, невід'ємне, мелодійне підтримання, незвичайне сукупність переміщень, пов'язаних разом з незвичайним об'єктом – платформою. Результативність степ-аеробіки полягає в єдиному формуванні моторних умінь, а також здібностей підлітків. Чирлідінг – єдиний зі загальнодоступних та дешевих типів спорту, внаслідок емоційності та краси, який може заманити чоловіків і жінок. Хтось включає великий запас різних активних переміщень, які містять компоненти хореографії, акробатики, а також образної гімнастики, та всенародних танців. Навчаючись чирлідінгу, педагог здатний самостійно оформлювати складні комплекси вправ за показаними та базовими переміщеннями. Крім того, чирлідінг не вимагає дорогого обладнання, тому, з цієї причини вважається багатообіцяючим з метою введення в загальноосвітніх тренувальних закладах [1, с. 31–35].

В результаті виявилось, що інтеграція фітнесу у фізкультурну освіту є інноваційним підходом і має хороші перспективи в майбутньому. Цей процес має наступні форми: упровадження фітнес-технологій у навчальні заняття фізичної культури; у секційну роботу з програм фітнесу; у самостійну навчальну дисципліну з фітнесу в рамках варіативної частини програми з фізичної культури; у додаткові фітнес-послуги.

Різноманіття фітнес-програм повинне відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу. Будь-яка фітнес-програма повинна сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу [5, с. 7].

Виходячи з аналізу отриманих даних, серед сучасних систем фітнесу найбільш популярними у дітей та молоді видами фізичної активності є такі програми, як степ-аеробіка, фітнес-аеробіка, аква-аеробіка, фітнес-йога, калланетика, пілатес та інше.

Висновки. Впровадження інноваційних оздоровчих фітнес-технологій у систему фізичного виховання дітей та молоді є необхідним кроком для покращення їх фізичного та психоемоційного стану, формування здорових звичок і адаптації до сучасних умов життя. Це дозволить створити більш ефективну, цікаву та доступну систему фізичного виховання, яка відповідає потребам молодого покоління.

Список використаної літератури

1. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 2 (29). С. 31–35.
2. Belikova N., Indyka S., Ulyanytska N., Podubinska S., Krendelieva V. Perspectives for Implementation of New Variative Modules of «Physical Culture. Grades 5–9» Training Program / N. Belikova, S. Indyka, N. Ulyanytska, S. Podubinska, V. Krendelieva // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у

сучасному суспільстві. 2017. № 3. С. 140–146. Режим доступу:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2017_3_25

3. Белікова Н. та ін. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів : навч.-метод. посібник / Н. Белікова та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 340 с.

4. Деделюк Н., Тарасюк А. Нетрадиційні методики у процесі фізичного виховання дошкільнят. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини* : зб. тез доп. V Регіон. наук.-практ. студ. конф., 25 лист. 2022 р. / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. – 52 с.

5. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н. І. Воловик – К.: Вид. НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.

6. Приймак А. Ю. Навч.-метод. комплекс з дисципліни «Фітнес» : консп. лекцій / А. Ю. Приймак. – Краматорськ : ДДМБА, 2020 р. – 54 с. Режим доступу:

[http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/%D0%9D%D0%9C%D0%9A%D0%94_%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%20\(%D1%80.2\).pdf](http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/%D0%9D%D0%9C%D0%9A%D0%94_%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%20(%D1%80.2).pdf)