

СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ: ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Вступ. Сучасне суспільство характеризується стрімким темпом життя та високим рівнем стресу, що особливо відчувається у студентської молоді. Низький рівень рухової активності, перевантаженість навчальним процесом та недостатня увага до здоров'я сприяють погіршенню фізичного та психічного стану студентів [1]. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба в впровадженні сучасних форм оздоровчого фітнесу та рекреації, які не лише покращують фізичну підготовленість, але й сприяють зниженню стресу, розвитку емоційної стійкості та загальному підвищенню якості життя [2].

Згідно з дослідженнями, низький рівень фізичної активності студентів спричиняє збільшення ризиків розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння та інших хронічних хвороб [3]. Нова система освіти часто не забезпечує достатньої кількості занять фізичною культурою, що вимагає застосування додаткових заходів у вигляді оздоровчих фітнес-програм, орієнтованих як на профілактику, так і на відновлення здоров'я [1, 4]. Оздоровчий фітнес є комплексною системою, що включає вправи різних видів (аеробні, силові, функціональні, розслаблюючі) та сучасні рекреаційні методики. Завдяки використанню інноваційних технологій, таких як фітнес-йога, пілатес, аквафітнес, реабілітаційний фітнес та інші, можливо досягти високого позитивного впливу на здоров'я студентів, сприяючи не лише фізичному розвитку, а й покращенню психоемоційного стану [2, 5].

Сучасні види фітнесу та рекреації. Реабілітаційний фітнес являє собою інтеграцію традиційних методик фізичного відновлення з інноваційними підходами, що дозволяють відновити функції опорно-рухового апарату, підвищити м'язовий баланс та покращити координацію рухів [5].

Застосування вправ з правильною технікою, що спрямовані на перенавчання рухових звичок, дозволяє мінімізувати ризик травм і сприяє поступовому збільшенню навантаження [5].

Групові заняття фітнесом зазвичай включають елементи аеробіки, силових вправ, танцювальних елементів та розтяжки. Такі програми сприяють не лише розвитку фізичних якостей, а й соціальній взаємодії студентів, що позитивно впливає на їхню мотивацію та емоційний стан [1, 6]. Організація групових занять дає змогу адаптувати інтенсивність тренувань до рівня підготовленості учасників, забезпечуючи індивідуальний підхід навіть у колективному форматі [6].

Сучасні технології дозволяють використовувати цифрові платформи, спеціалізоване обладнання та онлайн - тренування для моніторингу фізичного стану та корекції тренувального процесу. Наприклад, застосування фітнес-йоги та пілатесу в індивідуальному та груповому форматах сприяє розвитку гнучкості, покращенню постави та зниженню стресу [7, 8]. Також популярними є аквафітнес та функціональні тренування, що використовують спеціальне обладнання для оптимізації рухової активності [7].

Вплив сучасних фітнес програм на здоров'я студентів. Систематичні заняття сучасними фітнес-програмами сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи, зміцненню м'язів, підвищенню витривалості та оптимізації обміну речовин [1, 3]. Фізичні вправи допомагають знизити ризик розвитку хронічних захворювань та коригувати масу тіла, що є особливо актуальним для студентської молоді, яка часто веде малорухливий спосіб життя [3].

Заняття фітнесом позитивно впливають на емоційний стан студентів, сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню самовідчуття [4]. Групові тренування та рекреаційні заходи створюють можливості для соціальної взаємодії, що додатково сприяє підвищенню психологічного благополуччя [4, 7].

Рекреаційні елементи в сучасних оздоровчих програмах, такі як танцювальний фітнес, активні ігри та інші види розважальної фізичної активності, забезпечують не лише оздоровлення організму, а й задоволення від занять. Це сприяє формуванню позитивної мотивації до регулярних фізичних навантажень, що є ключовим фактором для підтримання здорового способу життя [2, 6].

Практичні аспекти впровадження фітнес програм у навчальний процес. Для ефективного впровадження сучасних фітнес-програм необхідно інтегрувати їх у розклад занять закладів вищої освіти. Це може бути як окремий факультатив, так і обов'язкова складова фізичного виховання [4]. Важливим є забезпечення кваліфікованого персоналу та відповідного обладнання, що дозволяє адаптувати тренувальний процес до потреб різних груп студентів [6].

Використання сучасних технологій (смартфонів, фітнес - трекерів, онлайн - платформ) дозволяє вести моніторинг фізичного стану студентів, аналізувати результати тренувань та коригувати програму відповідно до індивідуальних потреб [7]. Система заохочень, проведення змагань та тематичних заходів сприяє підвищенню мотивації та активізації участі студентів у заняттях [4].

Висновки та перспективи розвитку. Сучасні види оздоровчого фітнесу та рекреації є ефективним засобом підтримання фізичного та психічного здоров'я студентів. Інтеграція інноваційних технологій,

використання різних форматів групових та індивідуальних занять дозволяє адаптувати тренувальний процес до сучасних викликів та потреб молоді [1, 8]. Подальші дослідження в галузі фізичного виховання та рекреації повинні спрямовуватися на оптимізацію програм, розробку нових методик моніторингу стану здоров'я та впровадження комплексних заходів для покращення якості життя студентів [2, 4].

Отже, впровадження сучасних фітнес-програм у навчальний процес є не лише відповіддю на актуальні проблеми здоров'я молоді, а й перспективним напрямком для розвитку інноваційних підходів у сфері фізичного виховання та рекреації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010.-240 с.
2. Галіздра А. А. Основні аспекти, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою. *Physical Education Theory and Methodology*, 2014, №4, с. 42–44.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во Рута, 2009.
4. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2022.
5. Чеховська М. Реабілітаційний фітнес: сутність і перспективи розвитку. Львів, 2018.
6. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків: Комунальний заклад «ХГПА», 2017.
7. Підвальна О. В., Булейченко О. В. Вивчення і використання фітнес-йоги в процесі фізичного виховання студентів спеціально-медичних груп у ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2018.
8. Євдокімова Л. Г., Магера Т. Г. Використання засобів пілатесу в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві*, 2014.