

УДК 796.012:613.71

Кириченко О.В.¹, Гулієв Е.Ф.²

¹старш. викладач, НУ «Запорізька політехніка»

²студент, НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Сучасні соціально-економічні умови розвитку суспільства характеризуються зростанням рівня гіподинамії, підвищенням психоемоційного напруження та поширенням хронічних неінфекційних захворювань серед населення різних вікових груп [1,3]. Урбанізація, цифровізація повсякденного життя, автоматизація праці та дозволяють призводять до значного зниження обсягу рухової активності, що негативно впливає на стан здоров'я, працездатність і якість життя людини. У зв'язку з цим актуалізується пошук ефективних, доступних і мотиваційно привабливих форм фізичної активності, здатних сприяти збереженню та зміцненню здоров'я населення.

Одним із перспективних напрямів у системі оздоровчої фізичної культури є використання інноваційних фітнес-технологій. Сучасний фітнес вийшов за межі традиційних тренувальних програм і дедалі частіше інтегрує новітні методики, цифрові засоби контролю навантажень, індивідуалізацію тренувального процесу та міждисциплінарний підхід. Це дозволяє адаптувати фізичні навантаження до вікових, функціональних і психофізіологічних особливостей різних груп населення [7].

Фітнес розглядається як система фізичних вправ і організаційно-методичних підходів, спрямованих на оптимізацію фізичного стану людини та підвищення її функціональних можливостей [4]. Інноваційні фітнес-технології відрізняються інтеграцією новітніх тренувальних методик, цифрових засобів контролю та персоналізації навантажень.

До найбільш поширених інноваційних напрямів належать функціональний тренінг, високоінтенсивні інтервальні тренування, ізометричні та стабілізаційні вправи, а також фітнес-програми з використанням мобільних додатків і фітнес-трекерів. Використання таких технологій дозволяє здійснювати моніторинг частоти серцевих

скорочень, рівня фізичної активності та відновлення організму, що підвищує безпеку й ефективність занять [11].

Регулярне застосування сучасних фітнес-програм позитивно впливає на стан серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, сприяє розвитку сили, витривалості, гнучкості й координаційних здібностей [5]. Дослідження свідчать, що раціонально побудовані фітнес-тренування сприяють нормалізації маси тіла, покращенню обмінних процесів і профілактиці ожиріння [12].

Інноваційні фітнес-технології дозволяють індивідуалізувати фізичні навантаження залежно від віку, рівня підготовленості та стану здоров'я, що особливо важливо для осіб із низькою фізичною активністю та хронічними захворюваннями. Вони також ефективні у профілактиці порушень опорно-рухового апарату, зменшуючи ризик розвитку болю в спині та суглобах [13].

Окрім фізичних змін, інноваційні фітнес-технології позитивно впливають на психоемоційний стан людини. Регулярна рухова активність сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та психоемоційного напруження, підвищенню самооцінки й загального рівня життєвої задоволеності.

Групові фітнес-програми та онлайн-платформи створюють умови для соціальної взаємодії, що сприяє формуванню позитивного ставлення до занять і підвищує рівень мотивації до регулярної фізичної активності [2]. Це особливо важливо для осіб молодого та похилого віку, для яких соціальний компонент має значний оздоровчий потенціал.

Інноваційні фітнес-технології є універсальними та можуть ефективно застосовуватися у різних вікових групах населення. Для дітей і підлітків вони сприяють гармонійному фізичному розвитку та формуванню стійкої мотивації до рухової активності. Для студентської молоді фітнес-програми є дієвим засобом профілактики гіподинамії та підтримки працездатності [3].

У дорослому та похилому віці інноваційні фітнес-технології дозволяють зберігати рухову активність, функціональну незалежність і високу якість життя, що підтверджується результатами сучасних наукових досліджень [9].

Висновки. Аналіз наукових джерел і сучасної практики свідчить, що інноваційні фітнес-технології відіграють важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я населення. Їх використання забезпечує комплексний вплив на фізичний, психічний і соціальний стан людини, сприяє формуванню здорового способу життя та підвищенню якості життя в цілому.

Індивідуалізація тренувального процесу, наукове обґрунтування навантажень і застосування сучасних технічних засобів роблять фітнес-програми доступними та ефективними для осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості. Подальший розвиток і впровадження інноваційних фітнес-технологій є перспективним напрямом удосконалення системи оздоровчої фізичної культури та профілактики захворювань у сучасному суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Індивідуальне здоров'я: теорія і практика. Київ : Медкнига, 2014. 240 с.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ : Науковий світ, 2016. 280 с.
3. Бойчук Р. І., Круцевич Т. Ю. Рухова активність як фактор збереження здоров'я студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання. 2018. № 3. С. 45–50.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 392 с.
5. Москаленко Н. В. Оздоровчий вплив сучасних фітнес-програм. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2019. № 2. С. 27–32.
6. Приходько В. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. № 5. С. 98–103.
7. Сутула В. О. Здоров'я людини та фітнес. Харків : ХДАФК, 2018. 216 с.
8. Bompia T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign : Human Kinetics, 2019. 412 p.
9. Garber C. E. et al. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Fitness. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2011. Vol. 43(7). P. 1334–1359.
10. Thompson W. R. Worldwide Survey of Fitness Trends. ACSM's Health & Fitness Journal. 2023. Vol. 27(1). P. 9–18.