

УДК 796.012.23

Кубрак А.С.¹, Бикова Г.В.².

¹ студ. гр. ФІТ 2-10, «Державний торговельно-економічний університет»

² канд. наук фіз. вих., доц. каф. ФКСтар, «Державний торговельно-економічний університет»

ОГЛЯД СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

В епоху цифрових технологій спостерігається недостатній рівень фізичної активності молоді. Від організації освітнього процесу з фізичного виховання залежить як рівень здоров'я, так і розвиток загальної культури студентів, тому дуже важливо використовувати новітні методики та засоби, які мають відповідати сучасним потребам студентів [1].

Цифрова трансформація стає провідною тенденцією в оздоровчому фітнесі. Різні напрями фізичних навантажень можна знайти на сучасних онлайн-платформах, зокрема YouTube, Instagram, у популярних телевізійних програмах або мобільних фітнес-застосунках. Кожен має можливість обрати напрям залежно від віку, здоров'я та рівня фізичної підготовленості, водночас, поєднати приємне з корисним.

Крім того, сучасні фітнес-технології мотивують студентів до занять як у навчальний, так і позанавчальний час, що в свою чергу сприяє відновленню розумової та фізичної працездатності під час навчального процесу, а також оптимізації функціонального стану організму [2]. Обов'язковою умовою впровадження різних фітнес-програм у навчальні заняття, є їхня відповідність методиці оздоровчого тренування.

Найпопулярнішими фітнес-програмами серед студентської молоді є: аеробні вправи з круговим тренуванням (ходьба, біг, плавання, заняття на кардіотренажерах), різні напрямки сучасного фітнесу (танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, фітнес-мікс, фітбол, зумба-фітнес, велоспорт, слайд-аеробіка, аквафітнес), оздоровчі програми (стретчинг, пілатес, базова йога), функціональні тренування (кілцьця TRX, тренування Табата, кросфіт), силові тренування (інтенсивний фітнес, Sculpt) [3]. Кожна з цих програм має свій спектр впливу, тому для досягнення повного та всебічного впливу на здоров'я студентів рекомендується поєднувати всі види [4].

Таким чином, поєднання традиційних і новітніх форм фітнесу на заняттях з фізичного виховання сприяє формуванню у студентів стилю життя, орієнтованого на здоров'я. Впровадження в освітній процес інноваційних та ефективних методик посприяє підвищенню фізичної підготовленості студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Потужний О.В., Поліщук В.В. Застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді // Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія. Переяслав, 2020. С. 319- 329.
2. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л., Садовський О.О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. «Young Scientist». № 4.2 (56.2). April, 2018, С. 175-179.
3. Антіпова Ж. І. Оздоровчий фітнес у системі фізичного виховання - засіб реалізації концепції розвитку вищої освіти / Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко // Актуальні питання у сучасній науці. - 2022. - № 2(2). - С. 510-520.

4. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

5. Фізичне виховання: легка атлетика - фітнес : навч. посіб. / КПІ імені Ігоря Сікорського; уклад. : Ю. В. Новицький, Н. М. Гаврилова, Н. М. Прус та ін. - Київ, 2021. - 152 с.