

УДК 634.28.1

Кириченко О.В.¹, Порхунова І. А.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. СН-112 НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У КОРЕКЦІЇ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Сучасний підхід до здорового способу життя передбачає використання новітніх технологій у сфері фітнесу та спорту. Інноваційні фітнес-технології стають все більш популярними серед людей, які прагнуть покращити своє фізичне здоров'я та підтримати активний спосіб життя. Розвиток цих технологій створює нові можливості для ефективного тренування та досягнення високих результатів [1].

Метою є визначення актуальності та значущості використання інноваційних фітнес-технологій у сучасному світі. Основні завдання полягають у розгляді переваг та можливостей, які надають ці технології для покращення фізичного здоров'я та загального самопочуття.

Інноваційні фітнес-технології є важливим компонентом у сучасній фітнес-індустрії, що постійно розвивається та вдосконалюється. Серед них можна виділити різноманітні програми тренувань, використання спеціальних тренажерів та устаткування, мобільні додатки для тренувань та моніторингу фізичної активності, віртуальні тренування та онлайн-платформи з доступом до тренерів та інструкторів.

Інноваційні фітнес-технології надають користувачам безліч переваг, зокрема, можливість індивідуалізації тренувань під конкретні потреби та цілі, підвищення мотивації через використання інтерактивних та захоплюючих форматів, зручний доступ до тренувань у будь-якому місці та часі за допомогою мобільних додатків та онлайн-платформ, а також можливість отримання

об'єктивної інформації про фізичну активність та прогрес у досягненні цілей завдяки використанню датчиків та моніторів.

Для розуміння поточного стану фізичного розвитку студентів важливо провести аналіз ключових показників, таких як маса тіла, висота, об'єм грудної клітки, рівень рухливості та інші. Цей аналіз може бути здійснений шляхом збору та обробки антропометричних даних, оцінки фізичних показників через спеціальні тести та опитувальники, а також оцінки рівня фізичної активності та загальної фізичної підготовленості [2].

Фізичний стан студентів може бути суттєво позначений різними чинниками. Серед них можна виділити недостатню фізичну активність та нерегулярне заняття спортом, несвоєчасне харчування та неправильний режим дня, психоемоційний стан та стресові ситуації, нездоровий спосіб життя, зокрема вживання шкідливих речовин та недостатній сон, а також екологічні чинники та соціальне середовище. Важливо провести аналіз цих чинників для розробки ефективних стратегій корекції фізичного стану студентів [3].

Застосування інноваційних фітнес-технологій в корекції фізичного стану студентів може ґрунтуватися на різноманітних підходах. Один з підходів - це використання спеціальних тренувальних програм та апаратів, розроблених з використанням передових наукових досліджень і технологій. Це можуть бути інтерактивні тренажери з вбудованими програмами для підтримки правильної техніки виконання вправ, віртуальні тренування, які дозволяють відтворити різні сценарії тренувань, або системи моніторингу фізичних показників та прогресу.

Крім того, важливим підходом є інтеграція інноваційних фітнес-технологій в освітній процес. Це може включати в себе використання спеціальних мобільних додатків або онлайн-платформ для організації індивідуальних тренувань, ведення тренувального журналу та моніторингу прогресу, а також віртуальні чи гібридні заняття, де студенти можуть брати участь у тренуваннях під керівництвом викладачів або тренерів з будь-якого місця та в будь-який час.

Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції фізичного стану студентів може мати значний вплив на їхнє здоров'я та фізичну підготовку. Дослідження показують, що ефективність таких технологій полягає у збільшенні мотивації до занять спортом, покращенні тренувальної ефективності, зменшенні ризику травм та покращенні результатів.

Однак ефективність використання інноваційних фітнес-технологій може варіюватися в залежності від кількості факторів, таких як правильний вибір технологій для конкретних потреб та можливостей аудиторії, якість та доступність обладнання та програмного забезпечення, а також підтримка та навчання використання технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апайчев О. Аналіз фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку / О. Апайчев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - 2014. - Вип. 18(1). - С. 10-14.
2. Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О. Благій, Н. Лисакова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 54-58.
3. Стецура Ю. В. Фітнес: шлях до здоров'я і краси. / Ю. В. Стецура – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.