

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГІПОДИНАМІЇ У МІСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Олександр Тихорський¹, к.фіз.вих., доцент Андрій Сімченко²

*Харківська державна академія фізичної культури¹
Харків, Україна Національний університет фізичного виховання та
спорту України²
Київ Україна*

Вступ. Гіподинамія є однією з найбільш актуальних проблем сучасного міського населення, що спричиняє численні порушення функціональних систем організму, зниження рівня фізичної працездатності та розвиток різних захворювань [1,2]. В умовах урбанізованого середовища рівень рухової активності населення суттєво обмежується низькою мобільністю у повсякденному житті, особливостями професійної діяльності та недостатньою доступністю ефективних засобів фізичної рекреації [3,4]. У зв'язку з цим зростає роль фітнес-програм, які здатні компенсувати дефіцит рухової активності та забезпечити комплексний оздоровчий ефект.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність фітнес-програм як засобу профілактики гіподинамії серед міського населення.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження базується на аналізі наукових джерел, емпіричних даних про рівень рухової активності населення та оцінці ефективності фітнес-програм різної спрямованості. Використано метод теоретичного аналізу та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначено, що фітнес-програми, орієнтовані на профілактику гіподинамії, повинні враховувати індивідуальні особливості рухової активності осіб, їхній фізичний стан та рівень підготовленості [5]. Найбільш ефективними в умовах міського середовища є:

1. *Кардіо-програми* (аеробіка, біг, інтервальні тренування), що сприяють підвищенню витривалості та покращенню стану серцево-судинної системи.

2. *Функціональні тренування* (TRX, кросфіт, кругові тренування), що дозволяють залучати до роботи великі м'язові групи та компенсувати дефіцит рухової активності.

3. *Рекреаційні програми* (йога, пілатес, стретчинг), які забезпечують корекцію постави, покращують гнучкість і запобігають негативним наслідкам малорухливого способу життя [6].

4. *Офісний фітнес та активні перерви*, що спрямовані на зниження рівня статичного навантаження та запобігання порушенням опорно-рухового апарату.

Результати дослідження свідчать, що впровадження комплексних фітнес-програм дозволяє суттєво покращити рівень фізичного стану міського населення, знизити ризики розвитку хронічних захворювань, підвищити працездатність та якість життя. Запропоновані заходи можуть бути ефективно інтегровані в систему громадського здоров'я та корпоративних програм для

працівників офісних компаній.

Висновки:

1. Гіподинамія є серйозною загрозою для здоров'я населення мегаполісів, що потребує активного впровадження профілактичних заходів.

2. Фітнес-програми різної спрямованості є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності та запобігання негативним наслідкам гіподинамії.

3. Найбільший профілактичний ефект досягається при комплексному використанні кардіо-навантажень, функціонального тренінгу, рекреаційних програм та офісного фітнесу.

4. Запровадження фітнес-програм у систему громадського здоров'я та корпоративного фітнесу є перспективним напрямом профілактики гіподинамії.

Список використаної літератури.

1. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Отравенко О., Отравенко О. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. 152 с.

3. Шестерова Л. Є. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти. 2020. С. 53-56.

4. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнестехнологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад

«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>

5. Шинкарьова О. Д. Фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 3 (357), 2023. Видавничий дім «Гельветика». С. 154-162. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-154-162](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-154-162)

6. Шинкарьова О. Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями). ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с. <http://hdl.handle.net/123456789/7847>