УДОСКОНАЛЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Олександр Горбенко, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Вступ. Проблема здоров'я та формування здорового способу життя постійно перебуває в центрі уваги багатьох науковців. Аналіз наукової літератури свідчить, що принцип збереження здоров'я та фізичного виховання визначається в фізичній культурі та фітнес-технологіях, які наразі активно розвиваються.

Мета дослідження полягає в підвищенні стійкого інтересу молоді до занять фізичною культурою з використанням фітнес-технологій та фітнес-програм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової, методичної і спеціальної літератури; аналіз сучасних досліджень щодо ефективності та можливостей фітнес-технологій; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Концепція «фітнес-технологій» являє собою сукупність наукових методів, кроків, технік, сформованих у певний алгоритм дій, що реалізуються з метою підвищення ефективності оздоровчого процесу, забезпечуючи гарантоване досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору фізичних вправ із використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та обладнання [1, 2]. Сучасні фітнес-браслети та смарт-годинники мають багато корисних функцій, таких як підрахунок кроків і витрачених калорій, моніторинг сну, вимірювання артеріального тиску та рівня стресу [4]. Ці пристрої також можуть надавати користувачам зворотний зв'язок, що допомагає зберігати мотивацію до занять спортом. Завдяки таким можливостям, фітнес-гаджети стають важливими інструментами для підтримки здорового способу життя [5].

Дослідження, проведене серед молоді, продемонструвало, що основними функціями, які використовуються в розумних годинниках, є перегляд повідомлень та відстеження фізичної активності. Це підтверджує зростаючу популярність таких пристроїв серед молоді, що використовує їх не лише для моніторингу фізичної активності, а й для управління повідомленнями та іншими щоденними завданнями [3]. Смарт-годинники допомагають моніторити різні аспекти фізичної активності, такі як кількість кроків, частоту серцевих скорочень, калорії, які витрачаються, і навіть якість сну. Фітнес-програми, в свою чергу, надають індивідуальні плани тренувань, що дозволяють молоді більш ефективно досягати своїх цілей щодо здоров'я та фітнесу. Ці інструменти можуть бути важливими для мотивації, покращення результатів тренувань і підтримки здорового способу життя серед молодих людей. Серед

найпопулярніших фітнес-програм можна виділити наступні: гібридні тренування, майндфулнес і фітнес, силові тренування, віртуальна реальність і гейміфікований фітнес, антигравітаційний пілатес. Ці напрями відображають сучасні тенденції у фітнес-індустрії та користуються популярністю серед різних молоді груп.

Висновки. Дослідження показують, що понад 70% молодих людей, які використовують смарт-годинники, мають вищий рівень мотивації до регулярних тренувань, що забезпечує більш точне відстеження прогресу. Гібридні тренування набули популярності серед молоді, зокрема 65% молодих людей зазначають, що такий підхід до тренувань є більш цікавим і мотивуючим порівняно з традиційними заняттями. Використання смарт-годинників у гібридних тренуваннях дозволяє персоналізувати тренувальний процес, що є важливим для досягнення оптимальних результатів. 80% користувачів смарт-годинників, що займаються гібридними тренуваннями, відзначають підвищення ефективності своїх тренувань завдяки можливості контролювати інтенсивність навантаження та фіксувати динаміку прогресу.

Список використаної літератури.

1. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2007. No 4. С. 63-66.

2. Опришко Н. Тенденції сучасних фітнес-програм. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту*. 2013. Вип. 7. Т. 2. С. 266-269.

3. Штейн, А., Мюллер, К. Мотиваційні фактори залучення молоді до спорту: Соціальні та цифрові інновації. *Журнал спортивних наук*. 2020. С. 67-71.

4. Dolgopolova, N., Moshenska, N., Ashanin V., & Maryna Sorochynska. UŻYWANIE APLIKACJI FITNESS DLA SMARTFONÓW W CELU WSPIERANIA I PROMOWANIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 2023. С. 204-205.

5. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H. & Natalia Moskalenko. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport* (JPES), 20 (1), 2020. P. 116-122