

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-2-90-39>

УДК 796.412

Кожокар М.В., Королянчук А.В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

## ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

**Анотація.** Наша цивілізація перебуває у постійному розвитку, на який впливають різні фактори, які чинять негативний вплив на здоров'я людини як психічне, так і на фізичне. Поряд з тим, основними проблемами, що впливають на здоров'я людей є малорухливий спосіб життя, стреси, наявність низки хвороб, травм, які заважають займатись фізичними вправами. Тому в цих умовах важливим вважається вибір рухової активності, яка максимально адаптована під конкретну людину. Важливість у застосуванні інноваційних підходів щодо забезпечення рухової активності сучасної студентської молоді не викликає сумнівів. Саме з цих причин в сучасних умовах більшість людей обирають сучасні напрями оздоровчої фізкультури, які формуються фітнес-технологіями та є трендовими, оскільки допомагають не тільки покращити зовнішній вигляд й фізичний стан, але й зміцнити фізичне здоров'я.

**Ключові слова:** фітнес технології, фітнес програми, здоров'я населення, рухова активність, фізичне виховання, заклади вищої освіти.

Kozhokar Maryna, Korolianchuk Andrii

Yuri Fedkovych Chernivtsi National University

## THE ISSUES OF USING FITNESS TECHNOLOGY IN THE CONTEXT OF POPULATION HEALTH FORMATION

**Summary.** Today, changes in the system of higher education have significantly affected the process of physical education of young people. Finding ways to increase its effectiveness is the subject of constant attention of many researchers. Since the comprehensive harmonious development of the individual provides adequate physical activity, it is one of the main factors determining the level of health of the population. Our civilization is in constant development, which is influenced by various factors that have a negative impact on human health, both mental and physical. In addition, the main problems that affect people's health are a sedentary lifestyle, stress, the presence of a number of diseases, injuries that interfere with exercise. Therefore, in these conditions, it is important to choose motor activity that is best adapted to a particular person. The use of innovative technologies in the educational process of higher education institutions is relevant, because in modern living conditions, motor activity of the younger generation is one of the important scientific tasks of today. The importance of applying innovative approaches to ensure the physical activity of modern student youth is beyond doubt. For these reasons, in modern conditions, most people choose modern areas of fitness, which are formed by fitness technology and are trending, as they help not only to improve the appearance and physical condition, but also to strengthen physical health. If you get acquainted with modern physical and health work, you can see that fitness is one of the most popular types of physical activity. Modern research shows that 60% of human health is determined by lifestyle and only 40% is formed by such factors as heredity, living conditions, medical intervention, etc., so it can be argued that a person is responsible for maintaining their own health. Therefore, it is necessary to work on yourself to maintain and strengthen health with the help of modern fitness technologies and special techniques that help not only to strengthen physical health, but also to improve the psycho-emotional state of the population, which is especially relevant in the prevalence. the COVID-19 pandemic.

**Keywords:** fitness technologies, fitness programs, public health, physical activity, physical education, higher education institutions.

**Постановка проблеми.** Наша цивілізація перебуває у постійному розвитку, на який впливають різні фактори, які чинять негативний вплив на здоров'я людини як психічне, так і на фізичне. Поряд з тим, основними проблемами, що впливають на здоров'я людей є малорухливий спосіб життя, стреси, наявність низки хвороб, травм, які заважають займатись фізичними вправами. Тому в цих умовах важливим вважається вибір рухової активності, яка максимально адаптована під конкретну людину. Важливість у застосуванні інноваційних підходів щодо забезпечення рухової активності сучасної студентської молоді не викликає сумнівів. Саме з цих причин в сучасних умовах більшість людей обирають сучасні напрями оздоровчої фізкультури, які формуються фітнес-технологіями та є трендовими, оскільки допомагають не тільки покращити зовнішній вигляд й фізичний стан, але й зміцнити фізичне здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загальні основи фітнесу та проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення, в тому числі і студентської молоді, розглядали у своїх наукових роботах А.І. Босенко, С.А. Холодов, О.Г. Коваль [1], Н.І. Воловик [2], К. Максимова [3, с. 185–195], Т.М. Погребняк [4, с. 291–298], Н.В. Пугач [5]. Роль оздоровчого фітнесу та його сучасні програми в контексті використання в системі оздоровчої фізичної культури студентів закладів вищої освіти вивчали Ю.І. Беляк [6, с. 32–35], Н.А. Кулик [7, с. 105–110], Т.О. Синиця [8, с. 227–233], А. Твеліна [9, с. 390–396]. У дослідженнях українських і зарубіжних авторів оздоровча фізична культура, яка в даний час широко використовує фітнес-технології, розглядається як ефективний засіб оздоровлення населення шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні

з іншими оздоровлюючими чинниками [10; 11]. Проте, дослідження проблеми використання фітнес-технологій у контексті здоров'я населення особливо її сучасного стану не є вирішеними і потребують подальшого розгляду.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** У зв'язку стрімким поширенням пандемії COVID-19 та низькою малорухливістю рівень здоров'я молодого покоління в Україні стрімко знижується. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді є сьогодні пріоритетним завданням системи освіти України. Одним із шляхів формування загального здоров'я населення вбачаємо у використанні фітнес-технологій, що сприятимуть оновленню занять з фізичного виховання та відповідатимуть сучасним потребам населення різного віку.

**Мета** – теоретично обґрунтувати зміст фітнес-технологій у формуванні здоров'я населення.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу.** Якщо ознайомитись з сучасною фізично-оздоровчою роботою, то можна виділити те, що фітнес є одним з найбільш популярних видів фізичної активності. Фітнес – це система оздоровлення, яка покликана задовольнити сучасні потреби населення різного віку, яке бажає зміцнити своє здоров'я та покращити свою фігуру.

Найбільшого поширення у вирішенні оздоровчих, профілактичних відновлювальних і рекреаційних завдань набули фітнес-технології, в основі яких лежить використання аеробіки, аквааеробіки, шейпінгу, занять на тренажерах, оздоровчої ходьби, спортивних ігор та ін. Ці фітнес-технології є найбільш популярними особливі серед молоді, яка навчається.

Використання інноваційних технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти є актуальним, оскільки в сучасних умовах життя рухова активність молодого покоління є одним із важливих наукових завдань сьогодення. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике розмаїття фітнес-програм: аквафітнес, спінбайкаеробіка, акваджогінг, стретчинг, памп-фітнес, слайд-фітнес, степ-фітнес, боксфітнес, карате-фітнес, йога-фітнес, резист бол, дубль-степ, пілатес, спінінг або сайкл рібок, та інші. Вплив фізичних вправ на організм значно посилюється за допомогою цих програм.

Станом на сьогодні, можна виділити головні особливості сучасних видів фітнесу: чіткий ефект оздоровлення, покриття майже всіх рухових якостей та використання креативних засобів при створенні вправ. Мотивом для активізації заняттями фітнесом називають позитивний вплив занять на

стан здоров'я людини та покращення стану фізичної підготовленості та фізичного вдосконалення.

Сучасні фітнес програми можна розділити на три напрямки: кардіопрограми (аеробіку, степ-аеробіку, сайкл); силовий фітнес (бодібілдинг, заняття на тренажерах) та програми «Розумне тіло» (стретчинг, пілатес, йога, футбол, аеробіка тощо).

В системі сучасних фітнес-технологій особливе місце займають програми «Розумне Тіло», які належать до «м'якого» ментального фітнесу, їх ще називають програмами для тіла й душі. Дані технології поєднують фізичний і духовний потенціал людини та спрямовані на розвиток особистості, досягнення гармонії, пізнання себе. До них відносять деякі різновиди йоги, танці, хореографію, фітбол-аеробіку, пілатес, бодіфлекс, стретчинг, китайську гімнастику у-шу, та низку інших, які базуються на принципах оздоровчих систем східного зразка. Особливостями східних систем є медитація та релаксація, які сприяють загальному зміцненню організму, розслабленню і зняттю стресу, стабілізації психо-емоційного стану, розвитку фізичних якостей, зміцненню м'язів, зв'язок, сухожилків та суглобів, формуванню правильної постави, а також нормалізації роботи внутрішніх органів, профілактиці травматизму, відновленню функцій та працездатності після травм. Вправи цих програм концентрують увагу людини на роботі м'язів і діяльності внутрішніх органів. Характерною рисою таких програм є широке використання вправ стало-динамічного характеру (пілатес, йога, тай-чі) та з ускладненими умовами опори (кор-тренування, босу, фітбол.). Це сприяє розвитку рівноваги та інстинктивному включенню в роботу м'язів, які забезпечують утримання правильної постави, що сприяє профілактиці захворювань опорно-рухового апарату. Правильна техніка виконання покращує нервово-м'язову та міжм'язову координацію, допомагає покращити плавність рухів, краще відчувати себе та свої фізичні можливості, тому назву цього напрямку – «розумне тіло» повністю виправдана.

**Висновки і пропозиції.** Сучасні дослідження свідчать, що стан здоров'я людини на 60% визначається способом життя та тільки на 40% формується такими факторами як: спадковість, умови життєдіяльності, медичне втручання тощо, через те можна стверджувати, що людина сама відповідає за збереження свого здоров'я. Тому відповідно необхідно працювати над собою, щоб підтримувати та зміцнювати здоров'я за допомогою сучасних фітнес-технологій та спеціальних методик, які сприяють не тільки зміцненню фізичного здоров'я, але й покращенню психо-емоційного стану населення, що особливо актуальним виявляється в умовах поширення пандемії COVID-19.

## Список літератури:

1. Босенко А.І., Холодов С.А., Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : Навчальний посібник / За ред. П.Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Максимова К. Роль та функції фітнес-культури у процесі формування особистості студенток перших курсів сучасних вищих навчальних закладів : *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби*. 2017. № 3(10). С. 185–195.
4. Погребняк Т.М. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2018. Вип. 11. С. 291–298.
5. Пугач Н.В. Загальні основи фітнесу. Львівський державний університет фізичної культури. 2013. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7480/1/zah\\_osnovy\\_fitnesu1.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7480/1/zah_osnovy_fitnesu1.pdf) (дата звернення: 19.02.2021).

6. Бесяк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: методичні рекомендації для студентів. Івано-Франківськ, 2005. 59 с. С. 32–35. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/615.pdf> (дата звернення: 25.12.2020).
7. Кулик Н.А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Харків, 2017. С. 105–110.
8. Синиця Т.О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : збірник наукових праць*. 2018. С. 227–233.
9. Твеліна А. Умови та можливості викладання фітнесу студентам будь-яких спеціальностей у період втілення програм позааудиторного виховання фізичної культури. *Наукові записки БДПУ*. 2020. Вип. 2. С. 390–396.
10. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical Education. *Journal of Physical Education and Sport*, (4), pp. 1939–1944.
11. Fitness Fundamentals: Guidelines for Personal Exercise Programs. *The President's Council on Physical Fitness and Sports*. 2011. 7 p.

## References:

1. Bosenko A.I., Kholodov S.A., Koval O.H. (2016) Ozdorovchyi fitnes dlia uchnivskoi ta studentskoi molodi: Navchalnyi posibnyk / Za red. P.D. Palakhtiiia. Kamianets-Podilskyi: PP «Medobory-2006», 88 p.
2. Volovyk N.I. (2015) Suchasni prohramy ozdorovchoho fitnesu: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 48 p.
3. Maksymova K. (2017). Rol ta funktsii fitnes-kultury u protsesi formuvannia osobystosti studentok pershykh kursiv suchasnykh vyshchyykh navchalnykh zakladiv. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii derzhavnoi prykordonnoi sluzhby*, no. 3(10), pp. 185–195.
4. Pohrebniak T.M. (2018) Ozdorovchyi fitnes, zdorovia ta pratsezdannist. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka*, vol. 11, pp. 291–298.
5. Puhach N. V. (2013) Zahalni osnovy fitnesu. Lvivskiy derzhavnyi universytet fizychnoi kultury. Available at: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7480/1/zah\\_osnovy\\_fitnesu1.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7480/1/zah_osnovy_fitnesu1.pdf) (accessed 19 February 2021).
6. Beliak Yu.I. (2005) Suchasni prohramy ozdorovchoho fitnesu: metodychni rekomendatsii dlia studentiv. Ivano-Frankivsk, 59 s., pp. 32–35. Available at: <http://194.44.152.155/elib/local/615.pdf> (accessed 25 February 2020).
7. Kulyk N.A. (2017) Fitnes v systemi ozdorovchoi fizychnoi kultury studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia: materialy III Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii*. Kharkiv. pp. 105–110.
8. Synytsia T. O. (2018) Mentalnyi fitnes yak odyin iz suchasnykh napriamiv ozdorovchoi fizychnoi kultury. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia: zbirnyk naukovykh prats*, pp. 227–233.
9. Tvelina A. (2020) Umovy ta mozhlyvosti vykladannia fitnesu studentam bud-yakyykh spetsialnostei u period vtilennia prohram pozaaudytornoho vykhovannia fizychnoi kultury. *Naukovi zapysky BDPU*, vol. 2, pp. 390–396.
10. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018) Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical Education. *Journal of Physical Education and Sport*, (4), pp. 1939–1944.
11. Fitness Fundamentals: Guidelines for Personal Exercise Programs (2011) *The President's Council on Physical Fitness and Sports*, 7 p.