

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ фізичною культурою та спортом у шкільному віці. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес*. Київ. 2000. С. 385–387.

5. Носко М.О., Воєділова О.М., Гаркуша С.В., Носко Ю.М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.

## НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Мельник А.О.

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** На сьогоднішній день нові технології оздоровчого фітнесу включають розширений використання штучного інтелекту для персоналізованих тренувань, віртуальні тренажери та онлайн-платформи для трансляцій тренувань. Також популярні розумні текстильні матеріали та сенсори для відстеження фізіологічних показників під час тренувань.

**Ключові слова:** технології, оздоровчий фітнес, різні групи населення.

**Summary. Melnyk A.O. The latest health fitness technologies for different population groups.** Today, new health and fitness technologies include the advanced use of artificial intelligence for personalized training, virtual simulators and online platforms for training broadcasts. Smart textile materials and sensors for tracking physiological indicators during training are also popular.

**Keywords:** technologies, health fitness, different population groups.

**Вступ.** Нові технології оздоровчого фітнесу призначені для широкого кола користувачів – від початківців до досвідчених спортсменів. Вони надають персоналізовані підходи до тренувань, враховуючи індивідуальні потреби, фізичний стан та цілі кожного. Такі технології також корисні для

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ тих, хто шукає зручні та доступні способи підтримки здоров'я та активного способу життя.

У галузі вивчення та дослідження нових технологій оздоровчого фітнесу активно працюють такі дослідники та вчені, як Ян Вертонс (Jan Vertonghen), Хелен Куупманс (Helen Koerman), та Джон Діксон (John Dixon), серед інших. Їхні дослідження спрямовані на вдосконалення тренувань, використання технологій для покращення здоров'я та фізичної форми.

Оздоровчий фітнес складається з тих компонентів фізичного фітнесу, що мають взаємозв'язок з міцним здоров'ям. Він спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо). Поліпшення рівня оздоровчого фітнесу співвідноситься з низьким ризиком хвороб та поліпшенням якості життя. Оздоровчий фітнес складається з компонентів фізичного фітнесу:

- кардіореспіраторна витривалість
- склад тіла
- сила та силова витривалість
- гнучкість [3].

**Мета дослідження** – ознайомлення з фітнес- програмами та новітніми технологіями оздоровчого фітнесу.

**Методи дослідження:** аналіз й узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Останнім часом великої популярності набуває напрямок фітнесу девізом якого є «mind and body», тобто «розумне тіло».

Фітнес-програми як форми рухової активності класифікація фітнес- програм базується:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг, аеробіка і стретчинг, оздоровче плавання і біг та ін.);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; бодібілдинг і масаж, оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т. п.). [2].

У свою чергу фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- види рухової активності анаеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції. [5].

Нові технології оздоровчого фітнесу включають в себе різноманітні інновації, спрямовані на покращення здоров'я та фітнесу. Високоточні сенсори та пристрої для вимірювання фізичної активності, серцевого ритму, які дозволяють користувачам вести детальну статистику та аналізувати свої тренування. Використання VR та AR у фітнес-індустрії для створення цікавих тренувань, ігор та віртуальних середовищ, що підвищує мотивацію та залучення. З'єднання тренажерів та обладнання з мережею для автоматизації збору даних про тренування та можливість управління тренажерами через Інтернет. Аналіз великих обсягів даних для розробки інтелектуальних систем, які можуть надавати персоналізовані поради, прогнозувати результати та адаптувати тренування під потреби конкретного користувача. Використання сканерів відбитків пальців, вимірювачів глюкози та інших біометричних засобів для стеження за фізичним здоров'ям [1].

**Висновки.** Отже, нові технології в галузі фітнесу виконують ряд важливих функцій та приносять із собою як позитивні, так і викликані змінами аспекти:

- нові технології дозволяють користувачам отримати індивідуалізовані, цікаві та відокремлені тренування, що сприяє підвищенню мотивації до фізичної активності;
- інтернет, смартфони та портативні пристрої роблять фітнес більш доступним і зручним, дозволяючи тренуватися в будь-якому місці та в будь-який час молоді;
- технології фітнесу можуть адаптуватися до індивідуальних потреб та характеристик користувача, надаючи персоналізовані тренування та поради;
- зростаюча кількість особистої інформації, що збирається технологіями фітнесу, вимагає строгого контролю та захисту приватності;
- важливо підвищувати освіту користувачів щодо користі та обмежень використання цих технологій для збереження здоров'я.

#### **Список використаної літератури.**

1. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / [Н.В.Власюк О.О., І.В, Шиян О.В, Самошкіна А.В., Кожедуб Т.Г.] під. ред. Н.В.Москаленко - [2-е вид]. Дніпропетровськ: Інновація: , 2014.
2. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015.
3. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010.
4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [ уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022.
5. Сучасні фітнес-технології : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу ІV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. В. Лапко, Н. В. Стратій, О. Г. Корчевська. – Харків : ХНМУ, 2020.

## **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Селезньова В.О.

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** Наразі, ефективність процесу фізичного виховання студентів факультативних груп досить низька. Серед чинників, що стримують фізичну активність студенток, треба назвати, в першу чергу, недостатню кількість годин, яка відведена для дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі освіти.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, оздоровчі технології.

**Summary. Seleznova V.O. Problem issues of physical education and their solutions in modern conditions.** Currently, the effectiveness of the process of physical education of students of optional groups is quite low. Among the factors restraining the physical activity of female students, it is necessary to mention, first of all, the insufficient number of hours allocated for the discipline «Physical education» in a higher educational institution.

**Keywords:** physical education, students, health technologies

**Вступ.** Фізична культура і спорт, фізичне виховання у вищих навчальних закладах є нагальною потребою, важливою необхідністю, викликаною різними видами епідемій та військовим станом. Дистанційне навчання негативно впливає на організм студентів. Тривале сидіння за комп'ютером (4-5 пар підряд) чинить негативний вплив на морфологічний та функціональний стан студентів і спричиняє незворотні зміни. А недостатня кількість годин на фізичне виховання не компенсує втраченого здоров'я. Тож, важливість найбільш раціонального використання фізичних вправ і впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в сучасних умовах є темою нашого дослідження.

**Мета дослідження** – визначення значущості раціонального використання фізичних вправ та сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.