МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 1



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць, Ч.1 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 179 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова доктор педагогічних наук, професор.

Омельчук Олена Володимирівна – заступник декана з наукової роботи та міжнародних відносин, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-43-3

© Редакційна колегія, 2025
© Автори статей, 2025
© Видавництво «Алатон», 2025

РОЛЬ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІЦНЕННІ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Козицька Алла Павлівна
старша викладачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Коваленко Костянтин Іванович
студент 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Сущенко Людмила Петрівна
докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

У сучасних умовах вирішення оздоровчих, профілактичних, відновлювальних і рекреаційних завдань найчастіше здійснюється за допомогою фітнес-технологій. Основою цих технологій є аеробіка, акваеробіка, шейпінг, заняття на тренажерах, оздоровча ходьба, спортивні ігри тощо. Такі фітнес-технології здобули особливу популярність серед молоді, зокрема здобувачів вищої освіти. 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.

Питання, пов'язані з фітнес-технологіями, необхідними для зміцнення громадського здоров'я, розглядали такі вітчизняні вчені, як Т.О. Бєлкова, Н.І. Воловик, О.Я. Дубинська, М.В. Кожокар і П.А. Слобожанінов та ін. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій розглядала О.В. Андрєєва. Вчена О.Я. Кібальник захистила кандидатську дисертацію на тему, пов'язану з застосуванням фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків.

Проблемі застосування фітнес-технологі, необхідними для зміцнення громадського здоров'я, приділили увагу зарубіжні вчені E.T. Howley і D. Thompson, G.N. Ruegsegger і F.W. Booth та ін.

Постійний розвиток цивілізації супроводжується впливом різних факторів, які негативно позначаються як на психічному, так і на фізичному здоров'ї людини. Серед основних проблем, що погіршують здоров'я, можна виділити малорухливий спосіб життя, стреси, хронічні захворювання та травми, які обмежують можливості займатися фізичними вправами.

Сучасна фітнес-індустрія пропонує широкий вибір програм: аквафітнес, спінбайк-аеробіка, акваджогінг, стретчинг, памп-фітнес, слайд-фітнес, степ-фітнес, боксфітнес, карате-фітнес, йога-фітнес, резист бол, дубль-степ, пілатес, спінінг та інші. Фітнес-програми вирізняються інноваційністю, інтегративністю, модифікаційністю, варіативністю, адаптивністю до різних груп населення, естетичністю та оздоровчою ефективністю. Їх можна класифікувати як аеробні, силові, змішані, танцювальні з елементами східних єдиноборств, а також програми напряму «bodyMind» (розумне тіло).

Фізичні вправи мають потужний позитивний вплив на організм. Серед особливостей сучасного фітнесу можна виділити чітко виражений оздоровчий ефект, всебічний розвиток рухових якостей і креативність у створенні вправ. Основними мотивами для занять фітнесом стають покращення фізичного стану, здоров'я та загального самопочуття. М. Кожокар і А. Королянчук вказують, що вибір рухової активності, адаптованої до індивідуальних особливостей людини, є надзвичайно важливим [4, с. 199]. Інноваційні підходи у забезпеченні рухової активності сучасної молоді стають пріоритетними. Тому більшість людей обирають новітні напрями оздоровчої фізкультури, які базуються на фітнес-технологіях, оскільки вони дозволяють не лише покращити зовнішній вигляд і фізичну форму, а й зміцнити здоров'я.

На думку Н.І. Воловик, термін «фітнес» у сучасному розумінні охоплює різноманітні види рухової активності, збалансоване харчування, косметичні процедури та оцінку фізичного стану людини [2].

В українській мові слово «фітнес» має кілька значень. Насамперед, це комплекс заходів, спрямованих на всебічний фізичний розвиток, покращення здоров'я та його збереження. До таких заходів належать тренування з обтяженнями для розвитку сили й збільшення м'язової маси, аеробні вправи для підвищення витривалості, тренування гнучкості, а також формування здорового способу життя і культури харчування.

Т.О. Бєлкова і Ж.В. Малахова зазначають, що фітнес є однією з найпривабливіших форм фізичної активності для студентів через його доступність, ефективність і можливість самостійного виконання. Основними пріоритетами фітнесу є: зміцнення здоров'я; покращення фізичного стану організму; корекція тілобудови; психологічна регуляція; збалансоване харчування; відмова від шкідливих звичок [1].

О.Д. Шинкарьова розглядає фітнес-технології як комплекс наукових методів, алгоритмів і прийомів, що забезпечують гарантовані результати в оздоровчому процесі [6, с. 16]. Ці технології поєднують інноваційні методи, організаційні форми занять, сучасний інвентар та обладнання, спрямовані на підвищення ефективності фізичних вправ. Основною метою є поліпшення фізичної та функціональної підготовленості населення України.

О.М. Школа та А.В. Осіпцов наголошують, що фітнес-технології оздоровчої спрямованості є закономірним результатом пошуку ефективних і цікавих шляхів забезпечення доступної організованої фізичної активності для покращення здоров'я та фізичної форми [7, с. 8]. Аналіз міжнародного досвіду, наукових досліджень та практичних результатів свідчить, що впровадження популярних фітнес-програм у системі фізичного виховання може стати важливим засобом підвищення рівня рухової активності різних груп населення України. Це включає оздоровчі, рекреаційні, кондиційні та спортивні програми, які є універсальними й привабливими видами фізичних навантажень.

Як вказується у Public health services. World Health Organization, до послуг громадського здоров'я також належать індивідуальні послуги, зокрема вакцинація, консультування з питань здоров'я та поведінки, що сприяють підтримці та покращенню загального стану здоров'я населення [7].

Фітнес позитивно впливає на стан організму загалом, не вимагаючи значних фізичних зусиль. Це робить його також особливо привабливим для здобувачів вищої освіти, адже заняття фітнесом сприяють покращенню їхньої фізичної підготовленості, необхідної для майбутньої професійної діяльності. Крім того, захоплюючі форми фізичної активності підвищують інтерес до регулярних занять спортом, що в свою чергу збільшує емоційну залученість, моторну щільність тренувань та загальну ефективність освітнього процесу.

Рухова активність та фізична підготовленість відіграють важливу роль у профілактиці серцево-судинних захворювань і сприяють покращенню якості життя. У системі вищої освіти оздоровчі фітнес-технології є ефективним засобом формування фізично розвиненої, психічно стійкої особистості, сприяючи вихованню, освіті та соціалізації здобувачів вищої освіти.

І.С. Демченко наголошує, що у процесі реформування національної системи охорони здоров'я України питання громадського здоров'я набувають нового значення [3]. Реалізація заходів, спрямованих на поліпшення середовища життєдіяльності, зменшення ризиків захворюваності та смертності, а також стимулювання факторів, які сприяють збереженню здоров'я, є ключовим завданням цієї системи.

С.В. Кравченко визначає громадське здоров'я як безперервний і системний процес, який спрямований на попередження захворювань, зміцнення здоров'я та добробуту населення за допомогою широкого спектра аналітичних, організаційних і практичних заходів [5]. Такий підхід вимагає інформаційно-аналітичного супроводу органів державної влади, що формують політику у сфері громадського здоров'я. Цей супровід забезпечує збір і аналіз даних для виявлення причинно-наслідкових зв'язків між захворюваннями та їхніми

наслідками, а також для планування й оцінювання ефективності заходів у сфері охорони здоров'я.

Таким чином, фітнес-технології не лише сприяють оздоровленню населення, але й формують новий, усвідомлений підхід до збереження здоров'я в сучасному суспільстві. Фітнес-технології сприяють формуванню більш свідомого ставлення людей до фізичної активності. **Сучасні фітнес-додатки** спрощують контроль за фізичною активністю, роблячи його доступним для широкого загалу. Розробляються програми, адаптовані для людей із обмеженими фізичними можливостями або хронічними захворюваннями. Регулярні заняття покращують координацію, роботу серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату. Фітнес-технології сприяють масовому залученню громади до здорового способу життя та надають можливості для більш свідомого підходу до підтримки фізичної форми.

Список використаних джерел:

1. Бєлкова Т.О., Малахова, Ж.В. (2021). Ефективність застосування фітнес-технологій у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 2021. Вип. 198 С. 73-77. URL : https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-198-73-774.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Демченко І. С. Громадське здоров'я: міжнародно-правові підходи до визначення. *Наукові записки Інституту законодавства Верховної Ради України*. 2018. № 2. С. 53–58.
4. Кожокар М., Королянчук А. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. *Молодий вчений*, 2021. №2 (90). С. 199-201. URL : https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-2-90-39.
5. Кравченко С. В. Громадське здоров'я: поняття і сутність, роль інформаційно-аналітичного супроводу. URL : desktop-dovqpao/Downloads/kovbasyuk_i,+70-74.pdf
6. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.
7. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с. URL : http://repository.khpa.edu.ua:8080/ jspui/bitstream/123456789/975/1.
8. Public health services. World Health Organization. URL : ttps://www.euro.who.int/en/ health-topics/Health-systems/public-health-services.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Козлов Володимир Володимирович
здобувач 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Шеремет Інеса Володимирівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.
Ареф'єва Лариса Петрівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Проблема збереження та зміцнення здоров'я є предметом постійного інтересу видатних діячів науки та культури протягом усієї історії людства. Історично склалося, що «людство завжди прагнуло до розробки стратегій подолання негативного впливу навколишнього середовища, збереження фізичного та психічного здоров'я, досягнення фізичної витривалості та духовного розвитку з метою забезпечення тривалого та творчо активного життя» [1, с. 50]. У сучасних умовах особливої актуальності набуває використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі, які сприяють гармонійному