

**Косік К. В. Кравченко О. С.**

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу  
старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту Кравченко О. С.  
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця*

## **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.**

Сучасний світ характеризується стрімким розвитком технологій, які впливають на всі сфери нашого життя, включаючи фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність. Технологічні інновації стають все більш невід'ємною частиною спорту та фітнесу, і вони вносять істотні зміни у те, як ми тренуємося, змагаємося та дбаємо про своє здоров'я.

Ця тема є актуальною і важливою, оскільки сучасні технології відкривають нові можливості для покращення фізичної підготовки, удосконалення спортивних досягнень і збереження здоров'я. Вони дозволяють спортсменам та фітнес-ентузіастам ефективніше відстежувати свій прогрес, а також отримувати додаткову мотивацію для досягнення своїх цілей.

**Мета дослідження** полягає в розширенні нашого розуміння взаємодії між сучасними технологіями і фізичною активністю, а також у визначенні можливостей використання цих технологій для покращення якості життя та спортивних досягнень людей.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу.** Рухова активність та регулярні фізичні навантаження відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя, спрямованого на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку. Збільшення рухової активності населення разом із іншими аспектами здорового способу життя є ефективним способом повернення різних верств населення до регулярних фізичних вправ та спорту. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприяє швидшому та

ефективнішому володінню новими навичками та вміннями, що сприяють покращенню фізичної підготовки та фізичної працездатності.

Науковці давно приділяли значну увагу розвитку теорії фізичного виховання та впровадженню сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. В їхніх працях проведено аналіз як традиційних, давно відомих методів і заходів фізичної підготовки, так і розроблено нові підходи.

Деякі імена вчених, які активно внесли внесок у цю галузь, такі як Т. Ю. Круцевич, С. І. Опірайло. В їх дослідженнях було проведено аналіз історичних методів та практик фізичного виховання, а також внесено нові підходи та технології для поліпшення фізичної активності та здоров'я населення.

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі закладів вищої освіти означає впровадження оздоровчої фізичної культури з метою сприяння формуванню у здобувачів вищої освіти свідомого та відповідального ставлення до свого тіла і здоров'я. Ця діяльність спонукає здобувачів вищої освіти до підтримки фізичного та психологічного благополуччя, розвитку мотивації до збереження здорового способу життя і до самовдосконалення через фізичну активність [2, с. 8–12].

Оздоровча фізична культура є складовою фізичної культури, яка має визначену спрямованість і конкретний зміст. Вона допомагає встановити конкретні цілі, сформулювати завдання і чітко визначити ключові поняття [1, с. 12–14].

Фізкультурно-оздоровчу технологію можна визначити як систему раціональної взаємодії учасників освітнього процесу, що базується на різних формах фізичної активності з метою досягнення максимальних оздоровчих результатів і задоволення потреби людини в русі та здоров'ї, через свідоме регулювання фізичної активності. У практиці викладачів кафедри фізичного виховання, особливо коли вони працюють з великою кількістю здобувачів вищої освіти, використовують спрощені та загальноприйняті методи, такі як спостереження за фізіологічними показниками, як диханням і пульсом, а також вимірами фізичних параметрів, як об'єм потовиділення та координація рухів, для

визначення стану здобувачів вищої освіти під час занять з фізичного виховання і контролю їхнього фізичного розвитку.

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій має на меті досягнення оптимального фізичного розвитку та всебічного вдосконалення фізичних якостей здобувачів, поєднуючи це з вихованням їхніх духовних та морально-вольових якостей. При систематичному використанні фізкультурно-оздоровчих технологій на тривалий термін досягається позитивний оздоровчий ефект, що стимулює здобувачів вищої освіти до постійних фізичних занять протягом всього їхнього життя.

Це сприяє формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя загалом, а також підтримує та зберігає загальне фізичне здоров'я та функціональні можливості організму.

Напрями та програми фізкультурно-оздоровчих технологій відображено у (табл.1).

Напрямок технологій	Практичні заняття
Технології фізичної активності, спрямовані на покращення здоров'я, які включають у себе аеробну фізичну активність.	У заняттях фізичною активністю використовуються різноманітні підходи і напрями, такі як гімнастично-атлетичні заняття, як класична аеробіка та різні варіації оздоровчої, прикладної та спортивної аеробіки; тренування на спортивних тренажерах; вправи в басейні, такі як степ, памп, слайд, бодибар, фітбол та медичні м'ячі; різні танцювальні стилі, такі як джаз, сальса, латиноамериканські танці, хіп-хоп, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка тощо, а також заняття циклічного характеру, наприклад, степ-аеробіка та сайклаеробіка. Такі різні підходи

	дозволяють людям вибирати той вид фізичної активності, який найбільше відповідає їхнім потребам і зацікавленням.
Технології фізичної активності, які акцентують на силових вправах і спрямовані на анаеробну активність.	Тренажери, використання вільних ваг, бодібілдинг, функціональні тренування, силові вправи, террасети, кросфіт та інші методи силового тренування.
Технології фізичної активності, спрямовані на покращення здоров'я і рекреацію, відомі в Україні як "розум і тіло" та в англійських країнах як "mind&body".	Це включає в себе різноманітні методи фізичної активності, такі як пілатес, йога, стретчинг, шейпінг, каланетика, аутогенне тренування, медитація в статичних позах, дихальні вправи, тай-бо, кі-бо і інші подібні методи.
Технології фізичної активності, що поєднують у собі елементи усіх трьох названих напрямків.	Фізкультурні та оздоровчі програми, що складаються із компонентів різних фізичних напрямів.

**Табл.1. Напрями та програми фізкультурно-оздоровчих технологій**

В сучасній фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності використовуються різні технології для поліпшення фізичного здоров'я та загального самопочуття. Ці технології можна поділити на кілька напрямків:

1. Аеробна фізична активність: включає в себе різноманітні види фізичної активності, такі як аеробіка, тренування на тренажерах, вправи в басейні, різні танцювальні стилі та заняття циклічного характеру. Ці засоби дозволяють покращити кардіореспіраторну функцію та збільшити витривалість.

2. Силові вправи та анаеробні активності: включають в себе використання тренажерів, вільних ваг, бодібілдинг, функціональні тренування, силові вправи, террасети, кросфіт і інші засоби, які спрямовані на розвиток сили та м'язової маси.

3. Релаксація та рекреація «розум і тіло» або «mind&body»: цей напрям фокусується на покращенні психофізичного стану людини і включає в себе

засоби, такі як пілатес, йога, стретчинг, медитація, дихальні вправи та інші, які сприяють розслабленню і зняттю стресу.

4. Комбіновані технології: існують програми, які поєднують елементи усіх трьох напрямків для досягнення комплексного підходу до фізичної активності та оздоровлення.

**Висновки.** За допомогою теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури ми дослідили взаємодії між сучасними технологіями і фізичною активністю. Усі ці технології дозволяють здобувачам вищої освіти вибрати той вид фізичної активності, який найбільше відповідає їхнім потребам і зацікавленням, сприяють поліпшенню фізичного та психічного здоров'я, а також допомагають досягати різних фізичних цілей, від покращення фізичної форми до зняття стресу та релаксації.

#### **Список використаних джерел:**

1. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. –Т. 1. – 391 с.
2. Опирайло С. І. Фізична культура і спорт – реалії та перспективи в умовах розбудови національної освіти. Фізична культура в школі. 2002. № 4. С. 8–12.