

ФИТНЕС-ИГРЫ В СИСТЕМЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Грамак Дарья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Н. Н. Таргонский

Несмотря на внедрение в практику различных фитнес-программ, остаются слабо разработанными фитнес-технологии игрового характера. Фитнес-игры (также известные как активные игры, exer-gaming, exertainment) сочетают в себе две популярные концепции: видеоигры и фитнес. Не зависимо от причины, игроки получают ряд преимуществ, присущих каждому из этих видов деятельности: пользу для здоровья от физических упражнений и улучшение когнитивных навыков, которые развиваются как положительный побочный эффект видеоигр [1].

Цель работы заключается в анализе значимости фитнес-игр в системе двигательной активности молодежи.

Результаты анализа литературы подтверждают, что фитнес-игры повышают расход энергии при умеренной или энергичной активности и действительно могут принести ту же пользу для здоровья, что и традиционные физические упражнения. Появляется все больше исследований, подтверждающих положительное влияние фитнес-игр на здоровье, физическую форму, координацию, снижение тревожности и стресса, а также социальные, когнитивные навыки и навыки решения проблем, среди прочего.

Преимущество активных игр перед традиционными формами физических упражнений заключается в том, что это не просто физическая активность, но и форма развлечения. Фитнес-игры, основанные на физической активности, предлагают участникам гораздо более высокий уровень вовлеченности, чем обычные физические упражнения, что значительно снижает уровень воспринимаемой нагрузки у игроков. В результате уровень мотивации придерживаться программы упражнений также намного выше, чем при традиционных упражнениях.

В качестве дополнительного плюса технология Axtion предоставляет фитнес-решение, разработанное для участников всех возрастов и уровня физической подготовки.

Поскольку фитнес-игры интерактивны по своей природе, они пробуждают энтузиазм к физическим упражнениям, а совокупные преимущества этого интерактивного фитнеса и других фитнес-игр делают их отличным средством для более требовательных форм физических упражнений, занятий спортом и, как следствие, для более здорового образа жизни.

Фитнес-игры – отличный выбор для тех, кому трудно сохранять мотивацию к занятиям спортом. При других видах упражнений люди обычно думают о том, насколько они устали; при занятиях фитнесом их разум погружен в игру и они просто получают удовольствие.

Эксперты рекомендуют фитнес-игры в качестве дополнения к другим видам упражнений. Они сжигают столько же, а то и больше калорий, чем при

быстрой ходьбе, и, само собой разумеется, затраты энергии в три раза выше, чем при сидячей деятельности [2].

Axition Fitness Games обеспечивает уровень активности, аналогичный сердечно-сосудистым упражнениям, достигаемым бегунами трусцой. Иногда это даже превосходит его, поскольку игроки увлекаются упражнением больше, чем во время бега.

Физические преимущества фитнес-игр включают улучшение скорости, баланса, ловкости, чувства ритма, координации, пространственного восприятия, выносливости и времени реакции. В качестве дополнительного преимущества все навыки, приобретенные во время игры, могут быть перенесены в реальные ситуации.

Интерактивные аспекты фитнес-игр: соревнование, внимание к деталям в виртуальной среде, необходимость для участников предвидеть события и принимать решения – все это оказывает очень положительное влияние на исполнительную деятельность, а также на внимание, рабочую память, планирование, многозадачность и навыки решения проблем.

Фитнес-игры становятся частью занятий по физическому воспитанию учащихся. Когнитивные преимущества игр с танцами и степом варьируются от улучшения навыков упорядочивания и последовательности действий до распознавания образов и повышения общего уровня компетентности. Они дают возможность взаимодействовать со сверстниками со схожими интересами, что, в свою очередь, может способствовать установлению дружеских отношений между игроками.

Таким образом, по всем перечисленным причинам фитнес-игры за последние годы стали одним из самых быстрорастущих сегментов рынка игр для здоровья. Они широко используются в оздоровительных клубах, в местах отдыха и не только как из-за пользы для здоровья, так и из-за их привлекательного, веселого характера.

Список использованной литературы

1. Конкурс молодых учёных : сб. ст. IV Международного научно-исследовательского конкурса. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2020. – 250 с.
2. Иванчикова, С. Н. Физкультурно-оздоровительная система «Фитнес» как инновационное средство формирования культуры здоровья / С. Н. Иванчикова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – № 1. – 2016.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Григорьев Даниил (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – А. А. Коржевский, доцент

Физическая культура и здоровье является необходимой частью культуры общества в целом и каждого человека в отдельном. В настоящее время невозможно представить жизнь человека без спорта. Физическая культура и спорт является неотъемлемой частью жизни каждого человека, так как во всех видах деятельности человек выполняет сложные двигатель-