

DOI 10.18372/2786-5495.1.20618

УДК 378: 796 (045)

Школа Олена 

кандидатка педагогічних наук, професорка,
завідувачка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

alesikk1974@gmail.com

Жуков Микита,

здобувач освіти 2 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації Фітнес,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

nikitazukov749@gmail.com

СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** У статті розглядається значення силового фітнесу як одного з основних чинників формування здорового способу життя серед української молоді. Метою дослідження є визначення впливу силового фітнесу на рівень рухової активності та фізичне здоров'я молоді в Україні. У процесі дослідження було проаналізовано динаміку фізичних показників студентської молоді, яка систематично займається силовим фітнесом. Отримані результати свідчать про позитивний вплив силових тренувань на фізичну витривалість, м'язову силу, рівень енергії та загальне самопочуття. Проаналізовано вплив силових тренувань на фізичний розвиток, рухову активність та психоемоційний стан молодих людей. Визначено переваги систематичних занять силовими вправами у контексті профілактики*

гіподинамії та збереження здоров'я. Доведено, що впровадження регулярних занять силовим фітнесом у молодіжне середовище сприяє зниженню проявів гіподинамії та формуванню здорового способу життя.

Ключові слова: силовий фітнес, молодь, рухова активність, здоров'я, фізичний розвиток

Annotation. *The article examines the importance of strength fitness as one of the key factors in promoting a healthy lifestyle among Ukrainian youth. The purpose of this study is to determine the impact of strength fitness on the level of physical activity and health among Ukrainian youth. The research analyzed the dynamics of physical indicators in university students who regularly engage in strength fitness training. The results demonstrate a positive influence of strength workouts on endurance, muscular strength, energy levels, and general well-being. It analyzes the impact of strength training on physical development, motor activity, and the psycho-emotional state of young people. The advantages of regular strength exercise are highlighted in the context of preventing hypodynamia and maintaining overall health. It has been proven that integrating regular strength fitness activities into youth lifestyles helps reduce physical inactivity and promotes the development of a healthy lifestyle.*

Key words: *strength fitness, youth, physical activity, health, physical development.*

Вступ. У сучасному суспільстві проблема зниження рівня фізичної активності серед молоді постає як одна з головних загроз здоров'ю нації [1]. Поширення гіподинамії, пасивного дозвілля, зростання психоемоційного навантаження та недостатня мотивація до занять фізичною культурою зумовлюють необхідність пошуку ефективних форм рухової активності, що поєднували б доступність, результативність і високу адаптивність до індивідуальних потреб. Одним із найбільш перспективних напрямів у цьому контексті виступає силовий фітнес та його різновиди [4], що охоплює широке

коло тренувальних засобів, спрямованих на розвиток сили, витривалості, координації та загального фізичного стану людини.

Силовий фітнес реалізується в різних функціональних напрямках:

- оздоровчому – з метою зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону та профілактики захворювань [1];
- спортивному – як складова підготовки у багатьох видах спорту та силових дисциплінах (наприклад, пауерліфтинг, кросфіт) [2; 3];
- рекреаційному – для активного відпочинку, зняття психоемоційного напруження, соціальної взаємодії [1];
- корекційному – у системі фізичної реабілітації для покращення постави, відновлення м'язового тону та профілактики опорно-рухових порушень [4].

У науковому середовищі значна увага приділяється дослідженню ролі силового фітнесу в забезпеченні фізичного розвитку молоді. О.М. Школа акцентує увагу на індивідуалізації тренувального процесу та інтеграції силових вправ у програми фізичного виховання у ЗВО, підкреслюючи їх значення у формуванні рухової культури студентства. В.О. Жамардій досліджує ефективність застосування силових тренувань для підвищення функціонального стану серцево-судинної системи та загальної працездатності, особливо в умовах навчального стресу. О.В. Отравенко розглядає силовий фітнес як засіб рекреаційної діяльності, здатний впливати не лише на соматичне, а й на психосоціальне благополуччя молоді.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO, 2020), недостатній рівень фізичної активності є одним із головних факторів ризику передчасної смертності. У цьому контексті силові тренування розглядаються як ефективний інструмент профілактики гіподинамії, ожиріння, цукрового діабету II типу, остеопорозу та інших хронічних захворювань.

Таким чином, дослідження силового фітнесу як багатofункціонального засобу формування здорової рухової активності серед української молоді є

надзвичайно актуальним і стратегічно важливим для покращення якості життя, профілактики захворювань та зміцнення потенціалу нації.

Метою дослідження є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності застосування силового фітнесу як засобу підвищення рівня рухової активності, фізичного розвитку та збереження здоров'я української молоді в умовах закладів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми рухової активності молоді та рівень поширення гіподинамії.
2. Охарактеризувати теоретико-методичні підходи до організації занять силовим фітнесом у різних напрямках (оздоровчому, спортивному, рекреаційному, корекційному).
3. Вивчити та узагальнити наукові дослідження щодо впливу силових тренувань на фізичне здоров'я, психоемоційний стан та мотивацію молоді до занять фізичною культурою.
4. Розробити модель впровадження силового фітнесу в навчальний процес студентської молоді.
5. Оцінити результати впливу систематичних занять силовим фітнесом на фізичну підготовленість, рівень рухової активності та показники здоров'я молоді.

Результати дослідження. В ході дослідження було проведено експериментальне впровадження програми силового фітнесу серед студентської молоді віком 17-22 років. У дослідженні взяли участь 60 студентів, які були поділені на дві групи: експериментальну (30 осіб) – учасники якої систематично займалися силовим фітнесом за розробленою програмою протягом 12 тижнів, та контрольну (30 осіб) – яка продовжувала займатися за стандартною навчальною програмою з фізичного виховання.

Після завершення експерименту було зафіксовано наступні результати. Рівень рухової активності в експериментальній групі зріс у середньому на 28%,

що свідчить про формування сталого інтересу до фізичних занять поза межами навчальних годин.

Фізична підготовленість (оцінювалась за результатами тестування сили, витривалості, гнучкості) значно покращилась: показники м'язової сили (вправи на прес, підтягування, віджимання) зросли на 22-30%; витривалість (біг на 1000 м, 12-хвилинний тест Купера) покращилася на 18%; показники гнучкості – на 12%.

Учасники експериментальної групи відзначили зниження рівня стомлюваності, покращення сну, настрою та загального самопочуття, що було підтверджено анкетуванням (90% учасників вказали на позитивні зміни у психоемоційному стані).

Було виявлено позитивну динаміку мотивації до занять фізичною культурою – 85% студентів експериментальної групи заявили про намір продовжувати тренування після завершення програми.

Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп вказує на вищу ефективність силового фітнесу як засобу підвищення рухової активності та зміцнення фізичного здоров'я. Результати підтверджують, що впровадження силових тренувань у структуру освітнього процесу сприяє гармонійному розвитку студентської молоді та формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було виявлено, що силовий фітнес є ефективним засобом для покращення фізичної підготовленості молоді та сприяє підвищенню її рухової активності. Систематичні заняття силовим фітнесом дозволяють не лише зміцнити м'язову масу, але й покращити витривалість, гнучкість та координацію рухів, що має важливе значення для загального здоров'я студентської молоді. Дослідження також показало, що участь у силових тренуваннях позитивно впливає на фізіологічні та психологічні аспекти: зменшується рівень стресу, покращується настрій і загальне самопочуття.

Мотивація до регулярних занять фізичною культурою та фітнесом підвищується, що сприяє формуванню здорового способу життя серед молоді. У порівнянні з іншими формами фізичної активності, силовий фітнес показав найбільшу ефективність у контексті зміцнення м'язів, розвитку витривалості та психологічного здоров'я. Таким чином, впровадження силового фітнесу в освітній процес і поза навчальними годинами є перспективним напрямом для підтримки здоров'я молоді.

Таким чином, розвиток силового фітнесу як ефективного засобу покращення фізичного стану молоді має великий потенціал для подальших наукових розробок і практичного впровадження в освітні програми на різних рівнях навчання. У подальших розробках необхідно зосередити увагу на розширенні досліджень у різних вікових групах: Для визначення оптимальних програм тренувань і адаптації силових навантажень для різних категорій студентської молоді, зокрема для учнів старших класів, які можуть також отримати користь від систематичних силових вправ.

Список використаних джерел

1. Школа О.М., Макотченко О.А., Сичов Д.В, Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Київ: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. № 1(13). С. 235-249. <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>

2. Школа О., Фоменко О., Дяченко Д. Удосконалення педагогічної майстерності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт засобами фітнесу силового спрямування Outfit. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти* : VIII Міжнар. наук.–практ. конф. (Київ, 17.02.2023 р.). № 2 (2023). С. 633–638. <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.17750>

3. Школа О., Чорний А. Вплив вправ кросфіту на фізичний стан учнів старших класів: матеріали IV Міжнародної науково–практичної конференції «Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти», м. Київ, 17.10.2024 р. 2024. С. 410–416.

4. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Dubovoi O., Cherednychenko I., Halashko V., Lopuga A. Stress resistance as a professionally significant trait of the future rehabilitators in the system of physical education *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. 2025; VOL. LXVII ISSUE 1 (185). P. 29-44.
<https://doi.org/10.36740/ABAL202501103>