

**Школа Олена** 

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

Харківської обласної ради,

Харків, Україна

[alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)

**Александров Олександр,**

здобувач освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 2 року навчання  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

Харків, Україна

[alexsasha.222top@gmail.com](mailto:alexsasha.222top@gmail.com)

## **ВПЛИВ ФІТНЕС-ВПРАВ НА ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ МОЛОДІ**

***Анотація.** У статті досліджується роль фітнес-вправ у підвищенні рівня здоров'я молоді. Розглянуто фізіологічні, психологічні й соціальні аспекти оздоровлення. Проведено аналіз літератури, представлено емпіричне дослідження серед студентів віком 18-25 років, оцінено зміни фізичних показників, рівня стресу, самопочуття. Отримані результати свідчать про значний позитивний ефект регулярних фітнес-занять: покращення серцево-судинної системи, зниження маси тіла та жирової тканини, підвищення настрою, зменшення рівня тривожності. Висновки можуть бути використані для розробки програм спортивно-оздоровчої роботи в навчальних закладах та молодіжних центрах.*

**Ключові слова:** фітнес, молодь, оздоровлення, фізичне здоров'я, психологічне благополуччя.

**Annotation.** *The article explores the role of fitness exercises in improving the health level of young people. The physiological, psychological, and social aspects of health promotion are considered. A literature review was conducted, and an empirical study was carried out among students aged 18 to 25, assessing changes in physical indicators, stress levels, and well-being. The results indicate a significant positive effect of regular fitness training: improvement of the cardiovascular system, reduction of body weight and fat mass, enhanced mood, and decreased anxiety levels. The conclusions can be used for developing sports and health programs in educational institutions and youth centers.*

**Key words:** *fitness, youth, health improvement, physical health, psychological well-being.*

**Вступ.** Сучасне суспільство характеризується низкою змін, що безпосередньо впливають на спосіб життя молоді. Зростання розумового навантаження, гіподинамія, часте використання гаджетів, неправильне харчування, підвищений рівень стресу – усе це негативно позначається на стані здоров'я молодих людей [2].

У цьому контексті питання оздоровлення набуває особливої актуальності, і одним із найефективніших засобів зміцнення здоров'я є фізична активність, зокрема фітнес-вправи. Фітнес як форма організації рухової активності не лише відповідає вимогам сучасного ритму життя, але й забезпечує комплексний вплив на організм – як фізіологічний, так і психологічний.

Результати багатьох досліджень [1; 3; 4] свідчать про позитивний ефект регулярного виконання фітнес-програм: покращення роботи серцево-судинної системи, зміцнення опорно-рухового апарату, нормалізація обміну речовин, зниження маси тіла, підвищення самооцінки, зменшення рівня тривожності та стресу.

В рамках цього дослідження було поставлено **мету** – вивчити вплив фітнес-вправ на оздоровлення організму молоді. Під оздоровленням розуміється не лише покращення фізичного стану, але й гармонізація психоемоційного фону, формування здорових звичок, підвищення рівня соціальної активності.

**Результати дослідження.** Для досягнення мети було проаналізовано наукові джерела, проведено експеримент серед молоді віком 18-25 років, в якому взяли участь 60 осіб – 30 чоловіків та 30 жінок. Учасники були розподілені на дві групи – експериментальну, що займалася фітнесом, та контрольну, яка не мала додаткового фізичного навантаження. Протягом 12 тижнів експериментальна група виконувала комплекс фітнес-вправ 4 рази на тиждень по 60 хвилин. Програма включала аеробні заняття, силові навантаження та вправи на гнучкість. До та після експерименту вимірювалися фізіологічні та психологічні показники: частота серцевих скорочень у спокої, артеріальний тиск, витривалість, сила м'язів, склад тіла, рівень стресу, тривожність, задоволення життям.

Результати експерименту підтвердили гіпотезу про позитивний вплив фітнес-вправ на стан здоров'я молоді. Зокрема, в учасників експериментальної групи спостерігалось зниження частоти серцевих скорочень у спокої, покращення артеріального тиску, підвищення витривалості, приріст м'язової маси та зменшення жирових відкладень.

На психологічному рівні було зафіксовано зменшення проявів тривожності, зниження рівня стресу, покращення настрою, зростання самооцінки та загального відчуття благополуччя. Контрольна група не продемонструвала суттєвих змін, що свідчить про вирішальну роль саме регулярної фізичної активності у досягненні позитивних змін.

Таким чином, фітнес виступає дієвим інструментом профілактики захворювань, зміцнення фізичного та психічного здоров'я, соціальної адаптації молодих людей.

Варто зазначити, що особливу роль у досягненні позитивного результату відіграє систематичність занять. Недостатньо одноразових тренувань – лише регулярне навантаження протягом щонайменше трьох місяців забезпечує стійкий ефект. Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини: рівень підготовки, стан здоров'я, мотиваційні чинники. Тому програми фітнес-тренувань мають бути адаптованими та різноманітними – з урахуванням віку, статі, інтересів та цілей учасників. Групові заняття часто мають додаткову перевагу – вони сприяють соціалізації, розвитку командного духу, підвищенню мотивації через підтримку оточення. Особливо ефективними є тренування з елементами ігрової або змагальної діяльності, що робить заняття привабливішими для молоді.

Фізіологічні ефекти фітнесу є добре дослідженими і обґрунтованими. Аеробні навантаження стимулюють роботу серця, легенів, покращують кисневий обмін, сприяють зниженню рівня холестерину та нормалізації рівня глюкози в крові. Силові тренування зміцнюють м'язову систему, збільшують основний обмін, зменшують ризик остеопорозу. Вправи на гнучкість покращують рухливість суглобів, запобігають травмам, коригують поставу. Водночас психологічні ефекти часто недооцінюються, хоча саме вони відіграють ключову роль у збереженні мотивації до занять. Регулярна фізична активність знижує рівень гормону стресу – кортизолу – та підвищує рівень серотоніну і дофаміну, що безпосередньо впливають на настрій та загальний психоемоційний стан.

Крім індивідуального впливу, фітнес-вправи можуть мати соціальне значення. Вони сприяють формуванню культури здоров'я серед молоді, популяризації активного способу життя, зниженню рівня негативних звичок – куріння, вживання алкоголю, переїдання. Молодь, яка активно займається спортом або фітнесом, частіше обирає збалансоване харчування, дотримується режиму сну, уникає деструктивних форм поведінки. Це свідчить про те, що фітнес може бути не лише засобом фізичного вдосконалення, а й важливим компонентом виховання, соціального розвитку особистості. З цієї точки зору

особливої уваги заслуговує впровадження фітнес-програм у закладах освіти, молодіжних центрах, громадських організаціях. Потрібна підтримка держави у вигляді інфраструктури, пільгового доступу до спортивних об'єктів, організації безкоштовних тренувань або соціальних проєктів, спрямованих на залучення молоді до активного способу життя.

Загалом результати дослідження підтверджують, що фітнес-вправи мають багатовекторний вплив на організм молодої людини. Вони не тільки сприяють фізичному оздоровленню, але й формують важливі навички самодисципліни, витривалості, стресостійкості, що є ключовими для адаптації до сучасного життя. З огляду на велику кількість факторів, що негативно впливають на здоров'я молоді, фітнес може і має бути інтегрованим елементом освітнього, виховного та медичного процесу. Його ефективність доведена на практиці, тому необхідно поширювати досвід успішних фітнес-програм, розробляти індивідуалізовані підходи та сприяти залученню широких верств молоді до регулярної фізичної активності.

**Висновки.** Отже, фітнес-вправи є потужним інструментом оздоровлення молоді. Вони покращують фізіологічні показники, гармонізують психоемоційний стан, сприяють соціальній активності та формуванню здорового способу життя. Результати дослідження підтверджують доцільність і необхідність популяризації фітнесу серед молоді.

**Подальші наукові дослідження** повинні бути спрямовані на поглиблене вивчення впливу різних видів фізичної активності, тривалості та інтенсивності тренувань, а також на розробку ефективних стратегій мотивації молоді до занять фізичною культурою.

### **Список використаних джерел**

1. Кравчук Т., Девятко Д. Особливості використання степ-платформи для розвитку фізичних здібностей дівчат, що займаються спортивною аеробікою на етапі базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного*

університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. №11(171). С. 91-95.  
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).19)

2. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 129 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016> (дата звернення: 27.10.2025).

3. Школа О.М., Фоменко О.В., Пелешенко І.М. Фізична культура і спорт у новій реальності: трансформація спеціальності 017 Фізична культура і спорт на факультеті фізичного виховання та мистецтв. *Формула успіху Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради: 105 річний досвід педагогічної майстерності / Success formula of the Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of the Kharkiv Regional Council: 105 years of experience of pedagogical skills: international collective monograph / edited by H. Ponomarova, A. Kharkivska, L. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of the Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2025. С. 681-704.*

4. Школа О.М. Якість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: матер. УІІ Міжнар. науково-практ. конф., 17 квітня 2025 р., Полтава-Лубни, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. С. 105-109.*