

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

**Радченко Денис,**

магістр 2 року навчання спеціальності 017 Фізична культура і спорт,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

[denchikrad1@gmail.com](mailto:denchikrad1@gmail.com)

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ**

***Анотація.** У статті розглянуто проблему зниження рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в умовах сучасного навчального процесу, що характеризується підвищеними психоемоційними навантаженнями та недостатньою руховою активністю. Силовий фітнес визначено як ефективний засіб розвитку фізичних якостей і покращення функціонального стану організму студентської молоді. У ході педагогічного експерименту було впроваджено авторську програму занять силовим фітнесом. Оцінювання ефективності здійснювалося за показниками сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей до і після експерименту. Результати дослідження засвідчили позитивну динаміку*

розвитку зазначених фізичних якостей. Отримані дані підтверджують наукову обґрунтованість та практичну доцільність упровадження занять силовим фітнесом у систему фізичного виховання закладів вищої освіти з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

**Ключові слова:** силовий фітнес, фізичні якості, здобувачі освіти, фізичне виховання, тренувальна програма.

**Annotation.** *The article addresses the problem of declining physical fitness levels among higher education students under modern educational conditions characterized by increased psycho-emotional loads and insufficient physical activity. Strength fitness is identified as an effective means of developing physical qualities and improving the functional state of the students' bodies. During the pedagogical experiment, an author-developed strength fitness training program was implemented. The effectiveness of the program was assessed based on indicators of strength, endurance, flexibility, and coordination abilities before and after the experiment. The research results demonstrated a positive dynamics in the development of the examined physical qualities. The obtained data confirm the scientific validity and practical feasibility of integrating strength fitness classes into the physical education system of higher education institutions in order to enhance students' physical fitness levels and promote health improvement.*

**Key words:** *strength fitness, physical qualities, students, physical education, training program.*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до рівня фізичного розвитку, психоемоційної стійкості та функціональних можливостей молоді. Навчання у закладах вищої освіти супроводжується значними інтелектуальними навантаженнями, частими стресовими ситуаціями, обмеженням рухової активності, а також порушенням раціонального режиму праці й відпочинку. Зазначені чинники негативно впливають на стан здоров'я здобувачів освіти, спричиняють зниження працездатності та погіршення

розвитку основних фізичних якостей, насамперед сили та витривалості [1; 2]. У цих умовах важливого значення набуває вдосконалення системи фізичного виховання шляхом добору ефективних засобів і форм організації занять, спрямованих не лише на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, а й на збереження та зміцнення їхнього здоров'я, а також формування усвідомленої потреби у веденні здорового способу життя.

Перспективним засобом фізичного виховання є силовий фітнес – сучасний напрям фізичної культури, що передбачає виконання силових і функціональних вправ із використанням власної маси тіла, вільних обтяжень, тренажерів, еластичних стрічок та інших допоміжних засобів. Заняття силовим фітнесом забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей, сприяють покращенню постави, зміцненню опорно-рухового апарату та оптимізації функціонального стану організму.

До основних переваг силового фітнесу належать варіативність і доступність навантажень, можливість індивідуалізації тренувального процесу, а також ефективно поєднання розвитку сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Водночас у практиці фізичного виховання закладів вищої освіти спостерігається недостатня кількість науково обґрунтованих програм силового фітнесу, адаптованих до вікових і функціональних особливостей студентської молоді [3].

У зв'язку з цим актуальною залишається проблема оптимізації процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти шляхом упровадження ефективних програм занять силовим фітнесом.

**Об'єкт дослідження** - процес розвитку фізичних якостей здобувачів освіти у процесі занять фізичними вправами.

**Предмет дослідження** - вплив програми силового фітнесу на рівень розвитку фізичних якостей здобувачів освіти.

**Мета дослідження** - експериментально перевірити ефективність 12-тижневої програми занять силовим фітнесом щодо розвитку основних фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо розвитку фізичних якостей у процесі занять силовим фітнесом.
2. Визначити сучасні підходи до організації занять силового фітнесу у фізичному вихованні студентів.
3. Розробити програму занять силового фітнесу для здобувачів освіти та проаналізувати ефективність розробленої програми.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури з проблеми розвитку фізичних якостей у процесі занять силовим фітнесом показав, що більшість сучасних досліджень підтверджують високу ефективність силових фітнес-програм у фізичному вихованні студентської молоді. Науковці відзначають позитивний вплив силового фітнесу на розвиток м'язової сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, а також на покращення складу тіла [2; 3]. У літературі наголошується на доцільності використання колових і функціональних тренувань, поступового збільшення навантаження, періодизації тренувального процесу та індивідуалізації занять відповідно до рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Вивчення сучасних підходів до організації занять силового фітнесу у фізичному вихованні здобувачів освіти засвідчило, що найбільш ефективними є комплексні програми, які поєднують вправи з власною вагою тіла та додатковим обтяженням, інтервальні методи тренування та систематичний контроль фізичного стану. Значна увага приділяється безпечності виконання вправ, правильній техніці рухів і мотиваційному компоненту занять, що сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної активності.

На основі аналізу літературних джерел і сучасних методичних підходів було розроблено програму занять силового фітнесу тривалістю 12 тижнів для здобувачів освіти віком 18-22 роки. Програма передбачала проведення занять 3-

4 рази на тиждень і включала розминку, основну частину з виконанням силових та функціональних вправ і заключну частину, спрямовану на відновлення та розвиток гнучкості. Навантаження поступово зростало від низького до високого рівня з урахуванням адаптаційних можливостей організму здобувачів.

Для оцінки ефективності програми було досліджено рівень розвитку основних фізичних якостей у 30 студентів до та після її впровадження. Результати первинного тестування показали середній рівень фізичної підготовленості учасників. Після завершення експерименту зафіксовано суттєве покращення всіх досліджуваних показників. Зокрема, показники м'язової сили зросли в середньому на 25-26 %, рівень загальної витривалості – майже на 20 %, показники гнучкості – понад 25 %. Також спостерігалось зменшення індексу маси тіла та відсотка жирової тканини, що свідчить про позитивні зміни у фізичному стані здобувачів освіти. Аналіз динаміки змін показав, що найбільш інтенсивне зростання фізичних показників відбувалося в період з четвертого по восьмий тиждень занять, що можна пояснити адаптацією організму до регулярних силових навантажень. Статистична обробка результатів підтвердила достовірність отриманих змін, що свідчить про високу ефективність розробленої програми силового фітнесу.

Отже, результати дослідження доводять, що систематичні заняття силовим фітнесом у межах фізичного виховання здобувачів сприяють комплексному розвитку основних фізичних якостей, покращенню фізичного стану та можуть бути рекомендовані для впровадження в освітній процес закладів вищої освіти.

**Висновки.** Таким чином, силовий фітнес є ефективним засобом розвитку фізичних якостей у студентської молоді. Розроблена програма занять сприяє покращенню сили, витривалості, гнучкості та загального функціонального стану. Впровадження силового фітнесу в систему фізичного виховання здобувачів освіти позитивно впливає на стан здоров'я та адаптацію до навчального навантаження. Необхідні подальші дослідження щодо індивідуалізації тренувань та адаптації програм до різних груп здобувачів вищої освіти.

## Список використаних джерел

1. Школа О.М., Момот Ю. В. Сучасні проблеми рухової активності здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти*: 2023. Р. 437-442. <https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.17352>
2. Школа О.М., Пелешенко І.М., Фоменко О.В., Кирпенко В.М. Особливості професійної діяльності майбутніх тренерів з фітнесу: метод. реком. Харків : ФОП Бровін О.В., 2025. 107 с.
3. Школа О., Чорний А. Вплив вправ кросфіту на фізичний стан учнів старших класів. *Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти*. 2024. № 3. С. 410-416. <https://doi.org/10.18372/2786-823.1.19321>