МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ФІТНЕСІ**»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМз-24-1, спеціальності (017 Фізична культура і спорт) освітня програма (Фізична культура і спорт)
_____ Глотова Анжеліка Олександрівна
(підпис)

Науковий керівник _____ Лаврентьєв О.М.. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми _____ Головащенко Р.В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «27» 01 2026 № 10

Завідувач кафедри _____ Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорт, доцент
(підпис)

ІРПІНЬ 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 11.02.26 27.01.2026
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 11.02.2026
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Кв. Прокопенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ О.М. Лазаренцев
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю.П. Сарнієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Кальчук
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапа
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФ	
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від
4. Рецензент	від 0
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФ	
1.Доповідь	від
2. Роздатковий матеріал	від
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від
5. Апробація (участь у конференціях)	від
РАЗОМ БАЛІВ	від 0
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА НАЦІОНАЛЬНОЇ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою

Правила переведення оцінок д

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою
90-100	A
80-89	B
70-79	C
60-69	Б
50-59	E
35-49	ЄХ

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
I.Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
			11.12.26	К.В Прокопенко Он. Лазаренкова Ол. Семенко І.В Бакур Т.М. Стецура

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую

Завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

_____ О.М. Лаврентьєв

«_12___»_____12_____2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти

Глотова Анжеліка Олександрівна

Тема кваліфікаційної роботи:
«СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ФІТНЕСІ»

Затверджена наказом ректора від «12» грудня 2024 № 1867

1.Строк здачі закінченої роботи ___20.01.2026 року_____

2. Цільова установка:

Предметом дослідження виступають педагогічні умови формування спортивної майстерності спортсменів у силових видах спорту.

Об'єктом дослідження є Оздоровчий фітнес.

Базою дослідження виступає спортивний клуб «Smidyuk Akademy» м. Ірпінь, Київська область.

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу __додатки_____

5. Зміст кваліфікаційної роботи

Формування спортивної мотивації як психолого-педагогічна проблема
Специфічність спортивної діяльності
Характеристики мотивації спортивної діяльності
Фактори формування мотивації досягнення успіху у спортсменів
Типологічні особливості у спортивній діяльності
Педагогічні умови формування спортивної майстерності у силових видах спорту
Класифікація силових видів спорту
Фізичні навантаження засобами силових видів спорту
Аналіз результатів анкетування
Динаміка формування результатів спортивної майстерності у силових видах спорту
Показники грудно-зростового індексу Бругша

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	12.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень 2025	28.03. 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Червень 2025	17.06. 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	16.09 2025
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2025	28.11. 2025
6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	18.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2026	22.01. 2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	11.02.2026

7. Дата видачі завдання «12» грудня 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ **О.М. Лаврентьєв**

9. Керівник освітньо-професійної програми _____ **Р.В. Головащенко**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ **А.О. Глотова**

ЗМІСТ

ВСТУП			4
РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПОБУДОВІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ФІТНЕСІ			7
	1.1.	Сучасні технології формування рухових умінь	7
	1.2.	Поєднання фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури у ЗВО	9
	1.3.	Фітнес у фізкультурно-оздоровчій діяльності різних груп населення	11
	1.4.	Використання сучасних фітнес-технологій у руховій підготовці населення	13
	1.5.	Вплив сучасних технологій на побудову фітнес тренувань	15
РОЗДІЛ ІІ.МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ			21
	2.1.	Методи дослідження	21
	2.2.	Організація дослідження	22
РОЗДІЛ ІІІ. ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ			24
	3.1.	Особливість формування тренувальних занять у фітнесі	24
	3.1.1.	Дозування навантаження під час оздоровчих занять	27
	3.2.	Персоналізація тренувань у фітнесі та використання технологій у фізичній активності	28
	3.3	Результати анкетування	31
	3.4.	Побудова фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць»	36
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ			42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ			44

ВСТУП

Організм жінки має цілий ряд морфологічних та функціональних особливостей. Чоловіки істотно переважають жінок за показниками росту, маси тіла, розвитку м'язів. Так, наприклад, вага м'язової тканини у жінок, які не займаються спортом, складає 35%. А у чоловіків – 40-45% від ваги тіла. Маса серця у жінок на 10-15% менша, ніж у чоловіків. Ці морфологічні особливості в основному, обумовлюють функціональні відмінності: у жінок знижений систолічний та хвилинний об'єм кровообігу, а ЧСС на 7-15 уд./хв. більша ніж у чоловіків[9, с.206; 18, 23].

З віком та сидячою роботою у більшості жінок з'являються деякі проблеми відносно будови тіла, а особливо це проявляється на ногах, сідницях, животі, руках, стегнах. Тому постає проблема щодо створення фітнес-програм для адекватного та ефективного підбору засобів, методів, організаційних форм занять, завдяки яким можливо покращити фізичну підготовленість, зовнішній вигляд, стан здоров'я та удосконалення функціонального стану.

Фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності, переважно оздоровчої або спортивної спрямованості, що відрізняється інноваційністю, інтегрованістю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту. Фітнес-програми поділяються за такими напрямками: аеробні, силові, змішаного формату, танцювальні, з використанням східних єдиноборств тощо [9, с. 206; 22, с. 419].

Фітнес-технології - це, перш за все, технології, що забезпечують результативність у заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, що реалізується певним чином на користь підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, методів. та обладнання.

Розвиток та впровадження нових фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності [1, 9, с. 207;31, с. 182].

Мета полягає у вивчення проблем щодо формування побудови тренувальних занять у фітнесі.

Завданнями роботи є:

1. Теоретично дослідити проблему впливу занять фітнесом на організм жінок.

2. дослідити сучасні технології які зустрічаються у спорті та фітнес-індустрії.

3. Визначити ефективність фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць».

Предметом дослідження виступає побудова тренувальних програм рекреаційної направленості

Об'єктом дослідження: оздоровчий фітнес.

Базою дослідження виступає спортивний клуб «Smidyuk Akademy» м. Ірпінь, Київська область.

За результатами дослідження будуть розширені можливості побудови фітнес-тренувань з використанням новітніх технологій в галузі фізичної культури і спорту. Проведений аналіз щодо існуючих фітнес-програм, показує те, що постійно відбувається вдосконалення запропонованих систем формування тренувальних занять, що дає можливість фітнес-тренеру перевірити правильність підбору та використання засобів, методів та форм здійснення процесу підготовки у займаючихся, виявити більш ефективний шлях до підвищення їх спортивної майстерності та розробляти і впроваджувати власні системи підготовки у фітнесі.

Одержані результати можуть бути спрямовані на формування стійкої мотивації до здорового способу життя, підвищенню рівня рухової активності, розвитку силових, аеробних, координаційних і гнучкісних якостей, а також

покращенню якості життя осіб, які систематично займаються фітнесом. Індивідуалізація фітнес-програм здійснюється шляхом диференційованого підбору фізичних навантажень, регулювання їх інтенсивності й обсягу та добору вправ відповідно до віку, статі, фізичного стану, рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму й формування складу тіла.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування.

Кваліфікаційна робота містить 48 сторінок, 4 таблиць, малюнків 5, список використаних джерел з 42 найменувань.

Рік виконання кваліфікаційної роботи вересень 2024 р.– січень 2026 р.

Рік захисту роботи кваліфікаційної роботи лютий 2026 р.

РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПОБУДОВІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ФІТНЕСІ

1.1. Сучасні технології формування рухових умінь

Основне завдання навчання спортивним вправам полягає у збагаченні знань, рухових вмінь і навичок, що займаються необхідними їм у житті, наданні допомоги в пізнанні навколишнього світу і, головним чином, самих себе і своїх здібностей і в їх розвитку. Вправа характеризується тим, що учнів відтворює їх у ідеальній формі як словесного термінологічно правильного викладу, описи, зображення малюнку, схемою тощо. Далі слідує знання про нього в дії - вміння виконувати спортивну вправу. Вправа характеризується також здатністю займаються керувати рухами, що входять до нього, на основі знань техніки, досвіду, фізичної (рухової), психологічної підготовленості, а при необхідності – та інших її видів [6, с.45].

Щоб виконати дію, потрібно знати, що при цьому станеться і на яких аспектах того, що відбувається, буде сконцентрована увага – це дозволить не випустити випадків – навіть ризикувати. Двигуна та спеціальна технічна підготовленість, сенсомоторна координація, увага, моторна пам'ять на рухи, емоційна стійкість, рішучість та сміливість – основа технічної підготовки та підготовленості [6, с.46; 7, с.39; 28].

Технологія навчання – це ланцюжок дій та операцій, спрямованих та орієнтованих на результат з правильно визначеною метою та виборам коштів на досягнення кінцевого результату.

Рухова структура спортивної вправи – це загальнофізичний, спеціально-фізичний, спеціально-технічний, функціонально-психологічний склад вправи, який необхідний у фітнесі або, іншими словами, який буде пред'явлений їй у вигляді спеціальної вимоги і якою має володіти людина під час заняття у фітнес центрі. Структурними складовими є індивідуальні особливості нервово-психічних процесів – автоматизованим рухом стає рух, у якому рухова частина

вправи управляється нижчими відділами ЦНС, а смислова – вищими [1, 3, 17, 20, 23]; індивідуальна рухова та технічна підготовленість.

Розвиток рухових уявлень та формування рухових умінь мають такі полідисциплінарні особливості:

а) біологічні – розвиток концентрації процесів збудження та гальмування та їх поширення у ЦНС; при цьому більшою мірою впливати на м'язову активність піддається збудження, тому що збуджуючих інтернейронів більше, ніж гальмівних [6, с. 42];

б) біомеханічні – скутість та неточність рухів; дискоординація м'язових зусиль, просторових та тимчасових параметрів рухів; відсутність злитості рухів; нестійкий темпоритм; невиправдано активну участь у виконанні рухів вищих відділів ЦНС, викликане іррадіацією процесів збудження та гальмування;

в) психолого-педагогічні - використання під ведучих вправ деталізованих, спрощених і підводять ускладненого характеру, наближених до спортивної техніки, у рівних співвідношеннях. Разом з тим є слабка стійкість ЦНС до особливих перешкод, а також до великих тренувальних навантажень і стресу [2, 6, с.48].

Процес удосконалення рухових навичок тренер та спортсмен будують на основі головної та конкретних цілей тренувальних занять, завдань та планів змагальної діяльності. Для вдосконалення вивчених складнокоординаційних вправ у різних видах спорту необхідно реалізувати тренувальні форми змагальних вправ: виконувати вправи в умовах вестибулярної на вантажі, з обмеженим зоровим контролем, при зміні вихідного і кінцевого положень, на піднесенні, рухомий і звуженій опорі, з « оборот, у складних спортивних з'єднаннях вправ, при втомі, за умов, наближених до змагальним [6, с.48].

Важливе значення необхідно надавати розробці та використанню у навчально-тренувальному процесі спеціальних програм вправ, що формують уміння та навички виконання вузлових елементів спортивної техніки у фазах вправи. Експерименти підтвердили доцільність використання запропонованої

технології ефективного навчання вправ на основі освоєння вузлових елементів спортивної техніки у фазовій структурі вправи [6, с.48, 28].

З урахуванням особливостей переносу рухової навички визначаються послідовність, варіанти навчання, підбираються навчальні завдання про те, щоб освоєння одних вправ сприятливо позначалося освоєння інших вправ. Разом з тим у видах спорту зі складною координаційною структурою рухів є дуже велика кількість вправ, що відрізняються за структурою, функціями, ступенями свободи, необхідними для їх виконання; вимагають різного рівня фізичної, технічної, функціональної, психічної підготовленості. Опанувати такі вправи також слід відповідно до планів спортивної підготовки, у досить стислий термін, на високому за якістю рівні.

У зв'язку з використанням технічних засобів навчання, включаючи і сучасну наукову апаратуру для контролю якості навчання спортивної техніки, тренажери та тренажерні комплекси, а також логічно підібрані навчальні завдання, відбувається енергозбереження ресурсів спортсмена, набувається психічна стійкість при виконанні вправ, формується осмислене ставлення до процесу та якості навчання, збільшується [6, с.52].

1.2. Поєднання фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання у ЗВО

Основна користь фізкультури та спорту полягає в тому, щоб допомогти людям покращити своє фізичне та психічне здоров'я та зміцнити волю. Фізична культура формувалася з фізичної підготовки молодого покоління до праці. З часом, завдяки інтенсивному розвитку, фізична культура стала базовим видом культури, що формує рухові вміння та навички [8].

Якщо розкривати питання розвитку фітнес-технологій, то у звіті дослідницького інституту «Research and Markets» про світовий ринок фітнес-технологій за 2021 р. зазначається, що, незважаючи на наслідки епідемії, обсяг світового спортивного ринку, як і раніше, зросте на 13,5 % у 2021 р., з 332,28 млрд. дол. 440,77 млрд дол. США цього року. Основна рушійна сила полягає в

тому, що галузі, пов’язані зі спортом, активно коригують свій напрямок і прагнуть оговтатися від епідемії. Очікується, що до 2025 р. обсяг світового виробництва в галузі фітнес-технологій наблизиться до 6600 млрд дол. США при сукупному річному темпі зростання 8%.

Більшість студентів університетів в даний час не в змозі виконувати деякі фізичні вправи через певні причини, що виникли внаслідок устрою миру і підвищення сучасних суспільних запитів. Як наслідок, через відсутність бажання та мотивації до формування здорових звичок, переважання у їхньому житті пасивного відпочинку, а також збільшення зайнятості під час навчальної діяльності здоров'я сучасної студентської молоді перебуває за межею прийнятного. Тому можна вважати, що зараз всебічна фізична підготовка багатьох студентів відносно слабка.

Викладання фізичної культури в університеті є одним із важливих способів розвитку спорту та фізичної підготовки студентів. Слід звернути увагу на те, що заняття спортом та фізичною підготовкою студентів університету можуть не лише допомогти їм покращити свої всебічні якості, а й закласти гарну основу для майбутнього навчання та життя. У той же час студенти університетів найбільше покладаються на деякі електронні продукти, тому впровадження спортивних та фітнес-технологій певною мірою підтримало університети у проведенні занять спортом, фітнесом та фізкультурою [8].

Крім того, викладачі фізичної культури також можуть використовувати зручність спортивних та фітнес-технологій щоб проводити заняття з фізичного виховання та ефективно контролювати спортивні та фітнес-результати студентів університету. Основна мета застосування фітнес-технологій полягає у формуванні у тих, хто займається набором основних компетенцій, що подаються їм на заняттях з фізичної культури. До них входить вироблення відповідального ставлення до впровадження оздоровчих занять, загартування, твердої впевненості, вміння долати перешкоди, здатність витримати комплекс

фізичних навантажень, необхідних для здійснення здорового способу життя та його подальшого прогресу у житті студента.

Також необхідно відзначити, що формування комплексу фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури дозволяє ефективно перекрити певні проблемні аспекти, що іноді виникають у викладача в його професійній діяльності, позначимо їх:

1) питання мотивації студентів, разом з цим вміння зацікавити і згуртувати групу учнів з різним ступенем підготовки, які прийшли на зайняття через зобов'язання, а не для особистих цілей;

2) обмеженість часу, що виділяється у межах одного заняття; відсутність належної матеріально-технічної бази тощо[8].

Таким чином, використання спортивних та фітнес-технологій у викладанні фізичної культури в університетах нерозривно пов'язане з якістю викладання. Тому, чи то ВНЗ, викладач чи студент, вони повинні ефективно використовувати продукти, створені технологіями, та раціонально використовувати спортивні та фітнес-технології для того, щоб закласти основу всебічного якісного навчання[8].

1.3. Фітнес у фізкультурно-оздоровчій діяльності різних груп населення

Здоров'я нашого суспільства та, особливо, підростаючого покоління одна із актуальних проблем сучасності. Особливо гостро ця проблема стоїть серед студентської молоді – найкритичнішої групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Адже, без сумніву, в основі економічної стабільності не останнє місце посідає здоров'я та активне довголіття працездатного населення країни. Виходячи з цього, виникає необхідність у популяризації, використанні та впровадженні нових оздоровчих фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів з метою залучити якнайбільше студентської молоді до здорового способу життя,

підвищення рівня їхньої рухової активності та покращення загального фізичного стану [5, 22, с. 419].

Більшість студентів не розглядають заняття фізичним вихованням у закладах освіти як альтернативу заняттям у спортивній секції чи гуртку, оскільки навчальний процес має низьку ефективність та продуктивність особливо під час дистанційного або змішаного навчання.Для підвищення інтересу студентів закладів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно використовувати види рухової активності, найбільш привабливі та поширені серед молоді. Фітнес-програми відрізняються ефективністю тренування у поєднанні із задоволенням від неї, тому фітнес привертає все більшу увагу серед студентської молоді [11, 24, 22, с. 419].

Різні види фітнесу у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів користуються найбільшою популярністю, відрізняються доступністю та позитивним емоційним фоном у проведенні, великою різноманітністю засобів та методів. Фітнес-технології мають великі можливості різноманітного та ефективного впливу на організм, що робить їх привабливими для студентів. Багато авторів зазначають, що при впровадженні у звичні заняття фізичною культурою елементів фітнес-технологій відбуваються підвищення інтересу студентів та зростання відвідуваності занять із фізичної культури.

Впроваджувати фітнес-технології у ЗВО можна так: під час навчального процесу з фізичного виховання студентів; на факультативних заняттях, які є продовженням та доповненням до навчальних занять, включених до розкладу занять; у поза навчальний час у формі занять у режимі навчального дня, у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки; як форми самостійної роботи вдома, фітнес-центрах, спортзалах, спортивних комплексах [4, 22, с. 419].

Як показує практика, найбільший інтерес виникає і згодом розвивається та закріплюється під час навчального процесу, на заняттях фізичною культурою, а надалі переростає у самостійну роботу. При регулярних заняттях фітнесом розвиваються координаційні здібності, здібності опорно-рухового

апарату, зміцнюється дихальна та серцево-судинна система, покращуються показники зростання, здійснюється контроль та підтримка ваги, удосконалюється постава. Фітнес позитивно впливає на стан організму в цілому, при цьому він не вимагає великих зусиль. Тому запровадження фітнесу насамперед підвищує показники підготовленості студента до майбутньої роботи. До комплексу специфічних завдань, що вирішуються засобами фітнес-технологій, входять: гармонійний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток студентів, покращення їхнього здоров'я; сприяння самопізнанню та самореалізації у вигляді занять фізичними вправами; вільний вибір виду та організаційної форми занять відповідно до особистих уподобань; вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок; підвищення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами, формування знань про здоровий спосіб життя; розвиток естетичних здібностей та креативності [13, 17, 22, с. 419].

Фітнес-програма –це спеціально організована форма рухової активності, переважно оздоровчої або спортивної спрямованості, що відрізняється інноваційністю, інтегрованістю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту. Фітнес-програми поділяються за такими напрямками: аеробні, силові, змішаного формату, танцювальні, з використанням східних єдиноборств [22, с. 419].

1.4. Використання сучасних фітнес-технологій у руховій підготовці населення

Один із позитивних напрямів сучасної концепції фізичного виховання полягає в орієнтації на досягнення вищого рівня рухової підготовленості завдяки впровадженню новітніх підходів, засобів і технологій. Основою цього процесу є системна, цілеспрямована робота, що сприяє формуванню у різних груп населення свідомого та грамотного ставлення до власного тіла, зміцненню здоров'я, розвитку навичок ведення здорового способу життя й прагненню до фізичного самовдосконалення [12; 34, с. 64-69;].

Практичним втіленням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання є різноманітні фітнес-програми, створені на основі різних видів рухової активності.

Фітнес-технології – це передусім методики, спрямовані на підвищення ефективності занять фітнесом. Їх можна охарактеризувати як комплекс науково обґрунтованих способів, методичних прийомів і послідовних дій, спрямованих на оптимізацію оздоровчого процесу. Вони забезпечують досягнення бажаного результату завдяки свідомому вибору форм фізичної активності з використанням інноваційних засобів, методів і організаційних підходів [21, 34, с. 64-69;

Сьогодні фітнес-індустрія налічує понад 100 різноманітних програм і постійно розробляються нові програми для будь-якої аудиторії. Їхня класифікація є складною через велику кількість напрямів, відмінності у цільовій спрямованості, використовуваних засобах, музичному супроводі та інших характеристиках [12, 34, с. 64-69;].

Система фізичного виховання різних груп населення в цілому в зокрема для жінок потребує вдосконалення з урахуванням сучасних науково-методичних підходів, що передбачають розширення знань і практичних умінь у сфері оздоровчих фітнес-програм. Тому до навчального курсу з фізичного виховання доцільно включати різні фітнес-технології, зокрема:

Базові види аеробіки, серед яких:

- *Лоу-Імпакт* – низькоударна аеробіка танцювального спрямування з вправами підвищеної координаційної складності без ударних навантажень;
- *Хай-Імпакт* – високоінтенсивна аеробіка з використанням стрибкових вправ;
- *Хай-Лоу-Імпакт* – змішаний варіант занять.

Танцювальні напрями (*хіп-хоп, аероденс, сальса, латина, сіті-джем, афробік, рок-н-ролл* тощо), які поєднують музичні стилі з елементами сучасної хореографії та спортивних вправ.

Також ефективним є застосування на заняттях танцювально-гімнастичних елементів і технічних прийомів з бойових мистецтв (бокс, кікбоксинг, карате, тхеквондо), що сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації та підвищує емоційність тренувального процесу.

Аналіз спеціальної літератури дає підстави стверджувати, що фітнес-технології дозволяють ефективно вирішувати одне з ключових завдань фізичного виховання – підвищення рівня рухової підготовленості студентів.

При розробці й упровадженні таких технологій необхідно враховувати загальні закономірності навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей. Процес формування рухової підготовленості студентів засобами фітнес-технологій доцільно представити у вигляді структурної блок-схеми, що відображає основні компоненти цього процесу[34, с. 64-69].

1.5. Вплив сучасних технологій на побудову фітнес тренувань

Сучасні технології стрімко трансформують спортивну індустрію, відкриваючи нові можливості для тренерів та спортсменів. У найближчі часи відбудуться значні зміни, які торкнуться спортивної індустрії: від тренувальних програм до відновлення після навантажень. На сьогоднішній день вже існує кілька технологій, які допомагають аналізувати та прогнозувати .тренувальну діяльність у будь-якому виді спортивної діяльності. Так штучний інтелект (ШІ) вже сьогодні використовується для аналізу даних та створення тренувальних планів. Тренери вже можуть його використовувати для:

• складання індивідуальних програми з урахуванням віку, рівня підготовки та генетики спортсмена;

• коригувати плани тренувань залежно від даних про стан спортивної життєдіяльності спортсмена;

• прогнозувати результати за допомогою аналізу великих даних.

У фітнес індустрії використовуються пристрої: смарт-годинник, фітнес-трекери, що надають повний контроль за тренуваннями і є невід’ємною частиною його. Ці пристрої відстежують:

- кроки, пульс;
- регулюють темп та потужність виконаної прави чи тренування загалом;
- синхронізують та створюють платформами (наприклад, Фітофан).

Фітнес тренажери вже сьогодні можуть створювати імітацію навантажень відображати інформацію про фізичне навантаження, таке як швидкість, пульс, витрачені калорії та тривалість тренування. Що дозволяє контролювати ефективність тренування, слідкувати за станом організму та досягати поставлених цілей, такі як зниження ваги, зміцнення серцево-судинної системи та підвищення витривалості [41].

Крім того існують мобільні додатки з базою тренувальник. Програми для кругових тренувань, серед них:

- Спортсмен PRO. Тренування». Дозволяє контролювати час та кількість повторів, є готові комплекси;
- "Мій тренер: фітнес вдома". Дозволяє вести щоденник занять, використовувати готові комплекси залежно від мети спортсмена;
- Фітнес для жінок: тренування. Включає готові програми, поради тренера, можна відслідковувати прогрес тощо.

Заняття фітнесом – це комплексне відновлення та підтримання здоров'я: раціональне харчування, очищення організму та індивідуальні програми фізичних навантажень. Встановлено, що нормалізувати обмін речовин в організмі допомагають не тільки заняття в тренажерному залі, а й правильне харчування: тільки збалансований харчовий раціон може допомогти вирішити будь-яку тренувальну задачу. Правильне харчування та рухове навантаження нормалізують водно-сольовий баланс, що, у свою чергу, дозволяє запобігти судинної системи, системи травлення та виділення. Крім цього, правильне харчування та фізичні навантаження у тренажерному залі попереджають утворення атеросклерозу та інших судинних захворювань [19].

Безумовна популярність фітнесу обумовлена і тим, що ті, що займаються, не виснажують себе тренуваннями та дієтами. Фітнес не втомлює,

а тонізує організм. У багатьох європейських країнах фітнес є програмою, спрямованої на зміцнення здоров'я нації.

Заняття фітнесом повинні відповідати певним правилам:

- фізичні навантаження повинні враховувати індивідуальні особливості організму;
- -силові тренування повинні бути регулярними - оптимально 3 рази на тиждень;
- необхідні регулярні кардіотренування для зміцнення всіх функціональних систем організму.

Мета кардіотренувань - зміцнення функціональних систем організму, які прямо не схильні до впливу силового тренування. Насамперед – це тренування кардіо-респіраторної системи організму. Зміцнення кардіо-респіраторної системи у поєднанні з підвищенням функціональних можливостей тих систем організму, які отримують навантаження під час силового тренування в тренажерному залі, дозволяє збільшити силу м'язів, їх еластичність, характер прояву сили та інші їх функціональні якості, що дуже важливо для сучасної людини, яка веде малорухливий спосіб життя [19].

Сьогодні до фітнесу включені як силові вправи, так і класичні елементи аеробіки. Навантаження під час занять аеробікою посідає великі м'язи і кісткову систему організму (суглоби, хребет і нижні кінцівки). У зв'язку з цим для занять фітнесом потрібне спеціальне екіпірування. Обов'язковою є наявність кросівок, які збільшують ресорну функцію стопи та зменшують навантаження на суглоби[19]

Фітнес заняття в залежності від бажаючих (група, індивідуальні) можна організувати за наступними способами:

- фронтальний, використовується у підготовчій та заключних частинах. Застосовуються нескладні за технікою виконання або раніше добре розучені вправи, які не потребують допомого і страховки;
- груповий, діляться на групи за статтю, рівнем фізичної підготовленості, за направленням роботи;

- індивідуальний, кожен виконує своє завдання самостійно на відведеному йому робочому місці з урахуванням функціональних можливостей організму;-круговий передбачає послідовне виконання вправ з різною цільовою спрямованістю у складі невеликої групи (як правило відділення, ланка тощо). Одночасно може працювати декілька станцій для розвитку різних фізичних якостей [16, с.84].

Навантаження формується особисто фітнес-тренером (інструктором) для навчальних груп або при самостійному вивченні, за рахунок кількості повторень, темпу, ваги, в залежності від віку, полу, рівня фізичної підготовленості тощо. Вибір вправ полягає у підборі вправ, які займатиметься під час тренувальної програми функціонального фітнесу. На вибір вправ впливає принцип специфічності, кількість часу, яким володіє займається, наявний інвентар, а також уміння займається правильно виконувати вправи силової спрямованості.

В основі ефективної програми занять фізичними вправами лежать три головні принципи тренування: специфічність навантаження, тенденція до використання максимального навантаження та поступове збільшення навантаження[16, с.84].

За класифікацією фітнес-програми силової спрямованості розподіляються на фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості (атлетичні види гімнастики, бодібілдинг) та фітнес-програм аеробного напряму з елементами силового тренування (памп-аеробіка, супер-стронг, ABL, ABT, Upper Body, TBW (Total-Body-Workout), шейпінг, тераеробіка, бодікондишн та ін.), які в залежності від видів обтяження класифікуються на фітнес-програми з використанням силових тренажерів; вільного обтяження (гантелі, штанги, диски, гирі, грифи); з власною вагою[16, с.83]

Так силове тренування передбачає використання різних рухів (жим, розлучення, тяга і т.д.) не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі, бодібари) і з власним вагою, але і на спеціальних тренажерах і із

застосуванням різного роду опору (різні амортизатори). Комплекси вправ складаються на основні м'язові групи з урахуванням так званих «проблемних» зон тіла (ягідниці, стегна, живіт, плечовий пояс). До цієї категорії належать такі: атлетична гімнастика, памп-аеробіка, супер-стронт, каланетика [42].

Для досягнення оздоровчого та розвиваючого ефекту науковці з силових видів спорту рекомендують застосовувати заняття з атлетичної гімнастики. Атлетична гімнастика - це система фізичних вправ з різним обтяженням, що виконуються для розвитку силових здібностей та корекції форми тіла. При тренуваннях слід дотримуватися деяких правил, а саме:

1) з метою гармонійного розвитку форми тіла силові вправи повинні охоплювати, по можливості, всі основні групи м'язів, акцентуючи увагу на найменш розвинених;

2) з метою розвитку маси, рельєфу м'язів, а також удосконалення координаційних здібностей управління м'язовим скороченням при виконанні силових вправ необхідно використовувати різні режими м'язової роботи та їх поєднання тощо;

3) фізичні вправи, рекомендовані для занять атлетичної гімнастикою, складно поділяються на три щаблі: легкі, середньої складності і важкі. Це необхідно враховувати для початківців і спочатку включати комплекси вправи першого ступеня труднощі. Широкий спектр змісту атлетичної гімнастики дозволяє багато зробити для виправлення дефектів статури. Тим не менш, цього виду гімнастики недостатньо для розвитку гнучкості, покращення кардіореспіраторної системи.

Аналіз впливу атлетичної гімнастики на досліджувані показники фізичної підготовленості і функціонального стану організму займаються показав, що існує тісний кореляційний зв'язок між виконуваними навантаженнями і розвитком таких фізичних якостей, як сила, швидкість та при правильній методиці заняття помірно впливають на частоту дихання (ЧД) та серцево-судину систему (ССС) [42].

Памп-аеробіка передбачає вправи зі штангою вагою від 2 до 18 кг. Виконується без зупинок протягом 45 хв під ритмічну музику. Супер-стронт заснована на використанні важких палиць (бодібар), а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного преса та плечового пояса[42].

Каланетика є фізичними вправами на основі статичної напруги і розтягування різних груп м'язів. Крім того, існують такі силові програми, як слім-джим, бодіформінг, бодістайлінг, які об'єднують елементи аеробіки, каланетики, хореографії, бодібілдингу і мета яких – різнобічний вплив на організм людини, корекція маси та поліпшення форми тіла (слім-джим, бодіформінг) (бодістайлінг) [42].

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для написання кваліфікаційної роботи, пов’язаної з формування сучасних технології побудови тренувальних занять у фітнесі використовувались технології вимірювань та щоденної фіксації навантажень різних груп населення. Основними напрямами дослідження виступили наступні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.

Під час виконання роботи було вивчено спеціальну літературу у фітнес-індустрії. Розглядались питання, щодо побудови тренувальних навантажень у фітнесі, засобами різних фізичних вправ. Зверталась увага на вивчення проблем адекватного та ефективного підбору засобів, методів та організаційних форм занять, завдяки яким можливо покращити фізичну підготовленість, зовнішній вигляд та стан здоров’я людей будь-якого віку.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічні спостереження проводилися на тренувальних заняттях з фітнесу. Планування занять з елементами фітнесу може відбуватись на основі спортивних та рекреаційних фітнес-технологій, що вплинуть на мотиваційну сферу до занять фізичними вправами та на покращенні показників фізичного і психічного стану людини.

Експеримент проходив на базі спортивного клубу «Smidyuk Akademy» м. Ірпінь, Київська область, з вересня по листопад 2025 р. Основним завданням

є визначити ефективність фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць». У дослідженні взяли участь (n=10) жінок, віком (30±6 років).

Контрольна група займалась за стандартної навчально-тренувальною програмою.

2.1.3. Анкетування

Вид опитування, що здійснюється за планом дослідження від накреслення мети, завдань, етапів до аналізування зібраних емпіричних даних. В ході дослідження використовувались друковані анкети як комунікаційний засіб зв'язку між дослідником та респондентом.

Анкета включає в себе 5 питань. Вона направлена на визначення структури інтересів до сучасних технології побудови тренувальних занять у фітнес-індустрії.

2.1.4. Педагогічне тестування

До основного тексту віднесено авторська програма «**Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць**», яка розроблена магістрантом і описа в 3 розділі п. 3.4. та впроваджена в роботу спортивний клуб «Smidyuk Akademy» м. Ірпінь, Київська область, де є фітнес-тренером.

Для контролю маси тіла та м'яз використовувались ваги **Tanita BC-545N**. Механізм дії цього апарату полягає у пропусканні крізь тіла слабкого електричного струму , що проходячи через різні складові організму і зазнаючи різного опору аналізує склад тіла. За допомогою цього аналізатора були визначені такі показники :

1) загальна маса тіла, кг;

2) жирова маса, кг;

3) м'язова маса, кг;

4) вміст жиру в організмі,%;

5) вісцеральний жир ,%.

Порівняння показників відбувалось у динаміці – до введення програм фітнес-тренувань силового спрямування і після.

2.1.5. Методи математичної статистики

Направлені на збір даних та статистична обробка даних. В результатах дослідження відображені в % відношенні.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом всього терміну навчання але було визначено три основних етапи:

перший етап (вересень 2024р. – грудень 2024 р.) визначений об'єкт проходження практики, відбулось обґрунтування тема кваліфікаційної роботи, встановлені об'єкт, мета, завдання та предмет дослідження.

- *другий етап (січень 2025 р. – вересень 2025 р.)* був проведений аналіз науково-методичних джерел з проблем щодо визначення сучасних технології побудови тренувальних занять у фітнес-індустрії. Розроблені програми тренувань щодо вдосконаленням техніки виконання вправ у фітнесі спорту, з використанням засобів або методів фітнес-індустрії з використанням технологій вимірювань та фіксації контрольних замірів. За результатами вивчення науково-методичної літератури, написано І розділ кваліфікаційної роботи, аналізу авторської фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць», сформована група для організації і проведення педагогічного спостереження, що розкривали можливості відвідувачів до занять фітнесом за будь-яких порад, щодо формування фізичного навантаження та використання як один із елементів силових вправ різної міцності.

третій етап (вересень 2025р. - грудень 2025 р.) здійснювалось педагогічний експеримент. Проводився опис отриманих результатів, що проводились протягом з 29 вересня по 21 листопада 2025 року на базі спортивного клубу «Smidyuk Akademy» м. Ірпінь, Київська область. Відбулась апробація отриманих результатів. У роботі проаналізовано тренувальні заняття авторської фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць».

В під час написання кваліфікаційної роботи та апробація результатів її дослідження було висвітлено у 1 науковій статті.

РОЗДІЛ ІІІ. ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ

3.1. Особливість формування тренувальних занять у фітнесі

Неостанню роль при організації тренувань у фітнесі відіграє кругове тренування. Їх можна виконувати як в залі та вдома, воно вдало забезпечує поєднання анаеробного та аеробного навантаження, завдяки чому виявляється позитивний вплив на серцево-судинну систему, підвищується витривалість, ефективніше досягаються поставлені цілі (круговий метод тренувань допомагає підготуватися до подальших навантажень, спалити більше калорій, підвищити тонус м’язів).

Кругові тренування - це метод побудови тренінгу від складного до легкого з вправами, що послідовно виконуються. До них можна віднести кросфіт-комплекси, HIIT (високоінтенсивні інтервальні тренування), функціональні комплекси, табату та інші).

Так як акцент робиться на базові вправи і задіяні різні групи м’язів. Цей метод тренувань часто використовують при розробці групових програм для тих, хто хоче схуднути. Більш активне спалювання калорій за рахунок високого темпу та виконання багатосуглобових вправ, що задіють велику кількість м’язових груп[16, 25, 26, 27].

Підчас організації тренувань є можливість включення в одне коло тренування вправ на всі групи м’язів. Цей метод має доступність, як для новачків та і професіоналів (достатньо регулювати інтенсивність занять, кількість вправ у колі та тривалість перерв). При круговому тренуванні переважно виконують базові багатосуглобові вправи, що задіють кілька м'язових груп. Схема тренування вибудовується від складного до простого. Залежно від мети та підготовленості спортсмена комплекс може включати 2-5 кіл із 5-7 вправ. Тренування триває від 15 хвилин.

В (Табл.1) наведений приклад організації тренувального заняття за коловим методом.

Таблиця 1

Приклад кругового тренування

Програма базового кругового тренування на всі групи м'язів	**Час виконання вправи**	**Інтенсивність виконання вправи**	**Показники ЧСС при різних завданнях тренування**
станова тяга	3 підходи/ 10-20 повторень	Для регулювання інтенсивності кругової програми можна зменшувати/збільшувати кількість вправ, кількість підходів, вагу обтяжень у силових тренуваннях, обмежувати тривалість кола тощо.	Під час тренування важливий темп, орієнтуйтеся на пульсові значення: пульс не повинен перевищувати максимального для вашого віку (розраховується так: 220-вік). Для новачків та для тим, хто давно не займався, варто почати з 50-60% від max. При схудненні повинно проводитися в жироспалюючий пульсовій зоні - 60-70% від max. За спостереженнями фітнес-інструкторів кардіовитривалість підвищується за підтримки пульсу в межах 70-80%.
випади	3 підходи/ 10-20 повторень		
зворотна гіперекстензія	3 підходи/10-20 повторень		
витягування каната	3 підходи/30-45 сек.		
махи гирею	3 підходи/10-20 повторень		

Кругові тренування не призначені для забезпечення гіпертрофії м'язів (хоч і дозволяють включити в роботу майже всі м'язові групи), вони спрямовані на розвиток силової та швидкісної витривалості, допомагають при схудненні та надають тонусу м'язам[16, 25, 26, 27].

В (Табл. 2) розглянемо приклади тренувальних програм для тренажерної зали або в домашніх умовах та ефективні програми для чоловіків і жінок за круговим методом тренувань із силовими навантаженнями у вигляді власної ваги та обтяжень для спортсменів з різним рівнем підготовки.

Таблиця 2

Організація фітнес-тренувань за коловим методом в тренажерній залі або вдома

Види тренувальних програм*		Види рівнів підготовленості**		
Зал атлетичної гімнастики	**Виконання вправ в домашніх умовах**	**Початковий рівень**	**Середній рівень**	**Достатній рівень**
Присідання у тренажері Сміта, 15 разів.	«Криголам» - зміна способів пересування (біг, ходьба, стрибки, перекати) тощо.	Свинги з гирей із присіду, 15 разів.	Випади з гантелями по 12 разів на кожну ногу. 30 секунд.	Присідання зі штангою, 15 разів;
Підтягування прямим хватом, 10 разів.	Джампінг-джек з човниковим бігом.	Застрибування на куб, 10 разів.	Застрибування на короб, 30 секунд.	Берпі, - 45 секунд;
Згинання та розгинання рук у порі лежачи, 10 разів (урізноманітнюйте круговий тренінг різними варіантами та вихідними положеннями).	Біг в упорі на прямих ногах.	Віджимання зі зведенням лопаток та витягуванням рук, 10 разів.	Станова тяга, 12 разів. ,	Жим штанги лежачи - 15 разів;
Берпи без згинань та розгинань рук, 10 разів.	Скелелаз у динаміці.	Динамічна планка з переходом опори з пензля на передпліччя, 10 разів.	Берпі, 30 секунд.	Скручування з метбольним мячем, - 45 секунд;
Застрибування на короб, 10 разів.	Напівберпі.	Стрибки у різножці (з випаду), по 10 разів на кожну ногу.	Скручування на підлозі, по 12 разів на кожну ногу.	Підтягування, - 15 разів.
Вправи виконуються послідовно, пауза робиться лише між колами.		Хвилі з канатами, 30 секунд.	Підтягування.	

Примітки: * - кругові програми для зали є ефективними вправами для м’язів ніг, спини, рук, преса. Тренування складається з 6 вправ та 4 тренувальних кіл;

- кругові програми для дому вправи виконуються по 30 с. і відпочинок 10 с. З збільшенням рівня підготовленості, кругове тренування виконується без відпочинку - по 45 секунд на вправу, 5 кіл, відпочинок між колами 60 секунд.

** - для початківців достатньо 6 вправ та трьох кіл;

- вага у середньому 60-70% від 1 ПМ (повторного максимуму).

Але існують протипоказання при занятті методом кругового тренування, а саме:

- ✓ при травмах та розтягуваннях;
- ✓ у разі порушення роботи вестибулярного апарату;
- ✓ при патологіях серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату;
- ✓ протягом перших трьох місяців після пологів;
- ✓ під час реабілітації після операції[16, 17].

3.1.1. Дозування навантаження під час оздоровчих занять

Дозування фізичного навантаження залежить від таких показників:

- ✓ складності техніко-тактики дій;
- ✓ тривалості тренування;
- ✓ темпу виконання вправ;
- ✓ тривалості пауз для відпочинку між підходами;
- ✓ ступеня нервово-м’язової напруженості;
- ✓ емоційного фактору;
- ✓ метеорологічних умов гри (якщо заняття проводяться просто неба).

Під час оздоровчих занять рухова діяльність характеризується різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення. Саме тому дуже важливим є контроль за рівнем фізичного навантаження під час занять. За показниками ЧСС заняттях аеробного режиму розрізняють навантаження трьох рівнів: мале (при показниках ЧСС 80-100 уд./хв); середнє (100-120 уд./хв); велике (120-140 уд./хв)[10, 14, 16].

У таблиці 5.12 наведені максимально допустимі показники ЧСС під час використання в оздоровчому тренуванні. Показники ЧСС свідчать про

аеробно-анаеробний режим фізичного навантаження. В оздоровчо-рекреаційних заняттях рівень фізичного навантаження значно менший, допускається підвищення ЧСС від вихідного рівня на 60 %. Про надмірне фізичне навантаження в оздоровчих заняттях свідчать: тремор рук та ніг, вираз втоми на обличчі, погіршення постави, зниження активності, скарги на втому та ін. Фахівцю, який проводить заняття, слід обов'язково брати всі названі ознаки до уваги й застосовувати різні методичні прийоми для оптимального дозування навантаження.

Таблиця 5.12 –

Максимально допустимі показники ЧСС при організації тренувальних занять

Рівень ФС	**Вік (років)**				
	20-29	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-69**
Низький	175-180	165-170	155-160	-	-
Нижче середнього	180-185	170-175	160-165	-	-
Середній	185-190	175-180	165-170	150-155	140-145
Вище середнього	190-195	190-195	170-175	155-160	145-150
Високий	195-200	185-190	175-180	160-165	150-155

До них належать:

- ✓ спрощення навантаження;
- ✓ скорочення тривалості виконання вправи;
- ✓ зменшення темпу виконання вправи;
- ✓ зменшення ваги;
- ✓ вчасність пауз для відпочинку;
- ✓ послаблення емоційного фактору;

Слід приділяти увагу відновленню ЧСС після завершення ігрового заняття. У добре фізично підготовлених людей ЧСС знижується з 160-170 до 120-130 уд./хв за 60-80 с, у непідготовлених – за 2-3 хвилини і більше.

3.2. Персоналізація тренувань у фітнесі та використання технологій у фізичній активності

Персоналізований підхід до тренувань стає важливим аспектом фітнесу. Технології дозволяють збирати та аналізувати дані про клієнтів, що допомагає тренерам адаптувати програми з урахуванням індивідуальних потреб та цілей. Цей процес не тільки підвищує ефективність тренувань, але й робить заняття безпечнішими, знижуючи ризик травмування.

Все популярнішими стають різні види тренувань в тому числі віртуальні та дистанційні (все це пов’язано з різними формами обмежень, а саме covid19, бойові дії розвиток IT технологій) тощо. Платформи для онлайн-занять дозволяють тренерам працювати з клієнтами з будь-якої точки світу, що відкриває нові можливості для всіх учасників. Сучасні технології також сприяють вирішенню екологічних проблем, пов’язаних із фітнес-індустрією. Не останню роль відіграють соціальні компоненти:

- використання енергозберігаючих тренажерів;
- оптимізація управління ресурсами. Ці складники у фітнес-центрах допомагають знизити вуглецевий слід та покращити екологічну стійкість.
- використання програм для тренування, доступні для людей з обмеженими можливостями, допомагають розширити доступ до ресурсів та послуг (збільшилось кількість людей отримавши каліцтво в наслідок бойових або інших травм). Виходячи з умов сьогодення виникають питання, щодо повернення різних категорій населення (військових, постраждалих, дітей) на відтворення і збереження професійних здібностей та вмінь, використовуючи засоби фізичних вправ або прикладні види спорту, в залежності від ступеня травми пошкоджень (поранень). Так завдяки прикладним видам спорту та різновидам фітнесу можна формувати рекреаційну складову, яка має бути легкодоступною та проводитись у формі гри або розваги, направлених на розвиток фізичних якостей, когнітивних здібностей та сенсомоторних функцій. Також виконання фізичних навантажень на лоні природи і мати декілька напрямів роботи це: звичайні піші походи або походи за складними

маршрутами, біг по пересічній місцевості (шосе, ліс та лісопарки), стрибки, спортивна ходьба, розпалення вогнища, розбиття наметів, орієнтування на місцевості, тощо. Навантаження корегується за вказівками та рекомендаціями тренера, фітнес-інструктора та інструктора ЛФК, адаптуючи до повноцінного життя. Це сприяє поліпшенню якості життя та підвищенню рівня залучення різних груп населення до заняття фітнесом [15, с. 138,139; 33, 35, с. 287-293].

Згідно з дослідженням, незважаючи на розвиток цифрових технологій, сенсорних пристроїв і методів штучного інтелекту для моніторингу частоти серцевих скорочень і планування тренувань, на сьогоднішній день не існує універсального рішення для персоналізації фітнес-програм, що враховує індивідуальні особливості здоров'я та фізичні можливості кожної людини. У зв'язку з цим сьогодні є необхідність розробити комплексну систему, яка використовуватиме інформацію від персональних тренерів для адаптації тренувальних програм у фітнес-центрах. Ця система зможе усунути існуючі недоліки шляхом аналізу даних користувача, що дозволить підбирати вправи відповідно до конкретних вимог, таких як вік, фізичні здібності та історія травм. Таким чином тренування стануть доступнішими та безпечнішими. Це, у свою чергу, покращить якість життя людей, сприяючи здоровішому способу життя та доступним тренуванням [36].

З розвитком технологій будь-якої спрямованості допомагають у фітнесі або у інших видах спортивної діяльності використовувати інтелектуальні електронні пристрої, які можна носити на тілі або інтегрувати в одяг, в тренажери, для різних цілей. Вони можуть генерувати та зберігати дані про користувача, що відкриває нові можливості для моніторингу здоров’я.

Так більшість сучасних наручних годинників можуть відстежувати основні показники здоров’я, що дозволяє користувачам та фітнес інструкторам стежити за показниками займаючихся. Моніторити свій стан та прогрес тренувань, вносити позитивні зміни у фітнес-режим, дієту та тренування на основі статистичних даних. Такі пристрої здатні вимірювати якість сну та частоту серцевих скорочень у стані спокою, що може бути важливим

індикатором рівня стресу. В елітному спорті технології, що носяться, використовуються для відстеження перетренованості спортсменів, що покращує надання медичних послуг та залучення пацієнтів у процес лікування. Таким чином, технології, що носяться, стають невід'ємною частиною фітнесу, відкриваючи нові горизонти для поліпшення якості життя [33, 37, 38].

Але сучасна фітнес-індустрія переживає значні трансформації завдяки впровадженню нових технологій, таких як штучний інтелект і пристрої, що носяться. Ці інновації не тільки покращують персоналізацію тренувань і роблять їх безпечнішими, а й сприяють створенню більш інклюзивного та доступного фітнес-середовища. Однак, незважаючи на всі переваги, важливо враховувати амбівалентний досвід користувачів, який може виникати через взаємодію з технологіями самовідстеження. Розуміння основних психологічних потреб, таких як автономія, компетентність та пов'язаність, є ключовим для розробки ефективних фітнес-програм та пристроїв. Зрештою, успішне поєднання технологій та персоналізованого підходу може значно покращити якість життя людей, сприяючи більш здоровому та активному способу життя. Таким чином, фітнес-технології мають потенціал не лише змінити саму індустрію, а й вплинути на суспільство загалом, роблячи здоров'я та фізичну активність доступними для всіх категорій населення[40].

Автори Сергата Н., Сергатий М , зазначають, що фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності, переважно оздоровчої або спортивної спрямованості, що відрізняється інноваційністю, інтегрованістю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту. Фітнес-програми поділяються за такими напрямками: аеробні, силові, змішаного формату, танцювальні, з використанням східних єдиноборств тощо [22, с. 419].

3.3. Результати анкетування

Щодо доцільність використання спортивних та фітнес-технологій у залучені молоді до активного дозвілля або тренування. У соціальних мережах

українці активно обговорюють нові критерії віку, які були змінені Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). За новою класифікацією громадяни «до 45 років» тепер вважаються молодими [39]. Автором було запроваджено наступні компоненти, щодо визначення критеріїв відвідування фітнес тренувань. Або інших фізичних активностей:

1. Підвищення інтересу молоді до спорту та фітнесу. Використання спортивних та фітнес-технологій у залучені молоді до активного дозвілля або тренування, може не лише підвищити інтерес до спорту та фітнесу, але також дозволить молоді розвивати сильний інтерес до нових методів навчання.

2. Розширення спортивних та фітнес-майданчиків. В даний час розвиваються у містах парки, зони відпочинку де будуються спортивні споруди, вони насичуються спортивним обладнанням, що призводить до збільшення якості спортивних активностей різних груп населення. Таким чином, використання спортивних та фітнес-технологій до певної міри розширило можливості для занять спортом та фітнесом, доступні молоді. Раціональне використання технологій ефективно розширило ресурси спорту та фітнесу молоді та створило гарну атмосферу для занять з фізичними вправами.

3. Допомогти молоді покращити свої комунікативні навички. Вміння поділитись своїм спортивним та фітнес-досвідом та знаходити друзів зі схожими інтересами у розрізі виконуваних фітнес-технологій. Таким чином, використання спортивних та фітнес-технологій може не лише допомогти молоді підвищити ефективність занять фізичними вправами різної класифікації, що певною мірою може покращує навички міжособистісного їх спілкування[40].

Нами було проведено анкетування понад 50 молодих людей. Було складено анкету з 5 питань, що дозволяють виявити уявлення у них про заняття у тренажерному залі, фітнес-центрах про позитивний вплив фізичних вправ силового характеру на корекцію фізичного розвитку.

За першим питанням «Чи відвідуєте Ви у вільний час якусь спортивну секцію?». Результати відображені на (Рис.1)

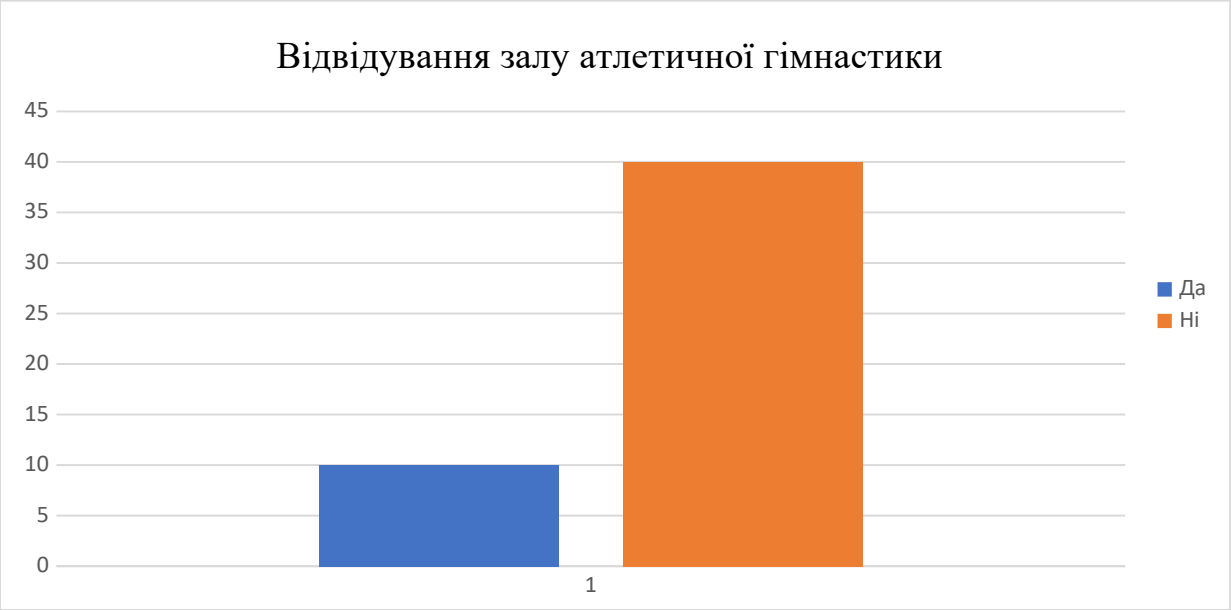


Рис.1 Відвідування спортивної зали

За другим питанням «Займалися чи займаєтеся зараз Ви фізичними вправами у тренажерному залі?». Результати відображені на (Рис.2).

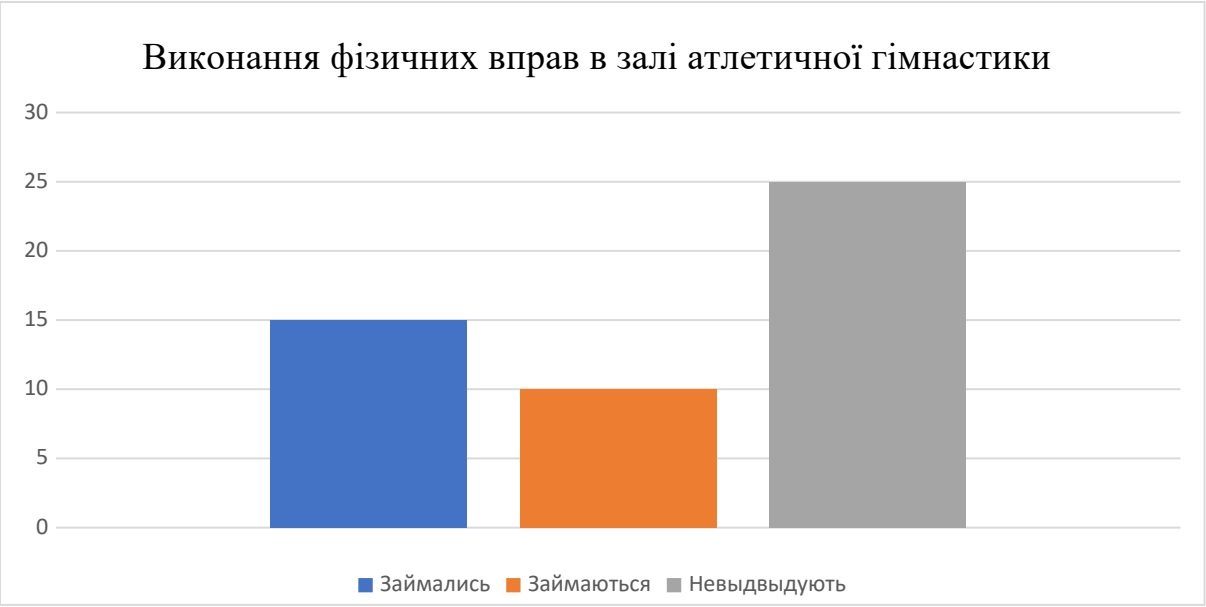


Рис.2. Відвідування спортивної зали на момент анкетування

За третім питанням, з якими фітнес технологіями Ви знайомі. Результати відображені на (Рис.3)

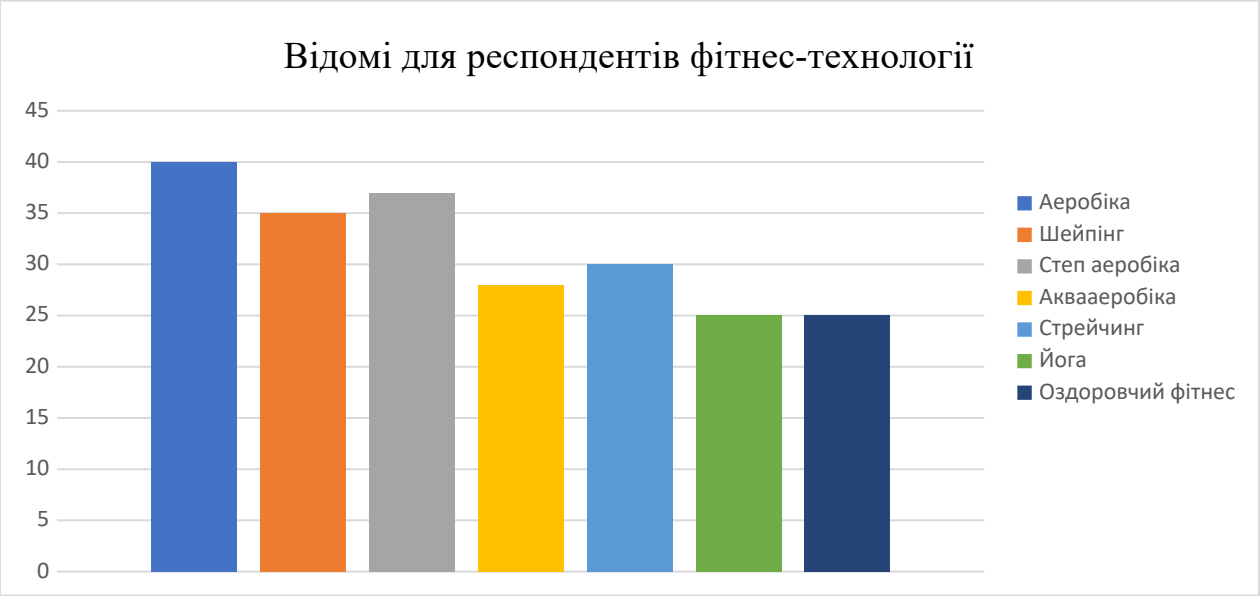


Рис.3 Відомі для респондентів фітнес-технології

За четвертим питанням «З якими силовими програмами фітнесу Ви знайомі». Результати відображені на (Рис.3).

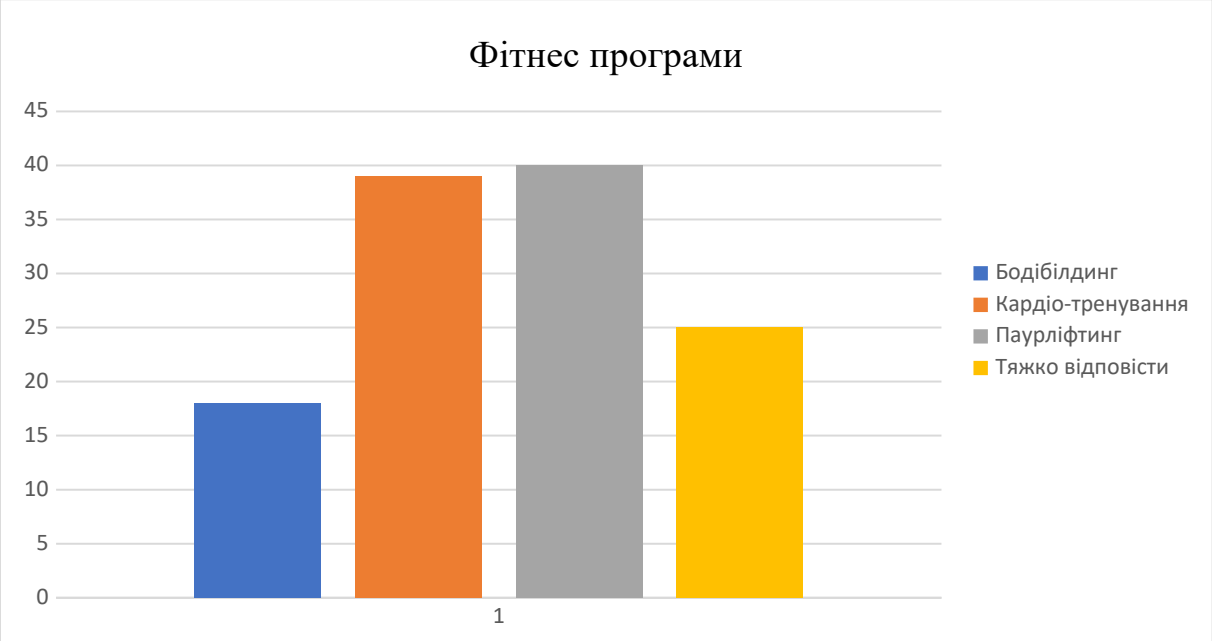


Рис.4 Силові програми фітнесу

За п’ятим питанням «Як Ви оцінюєте ефект від занять в тренажерному залі з іншими фітнес-технологіями». Результат був не на користь тренажерного залу. Респонденти розподілились наступним чином, що відображено на (Рис.5).

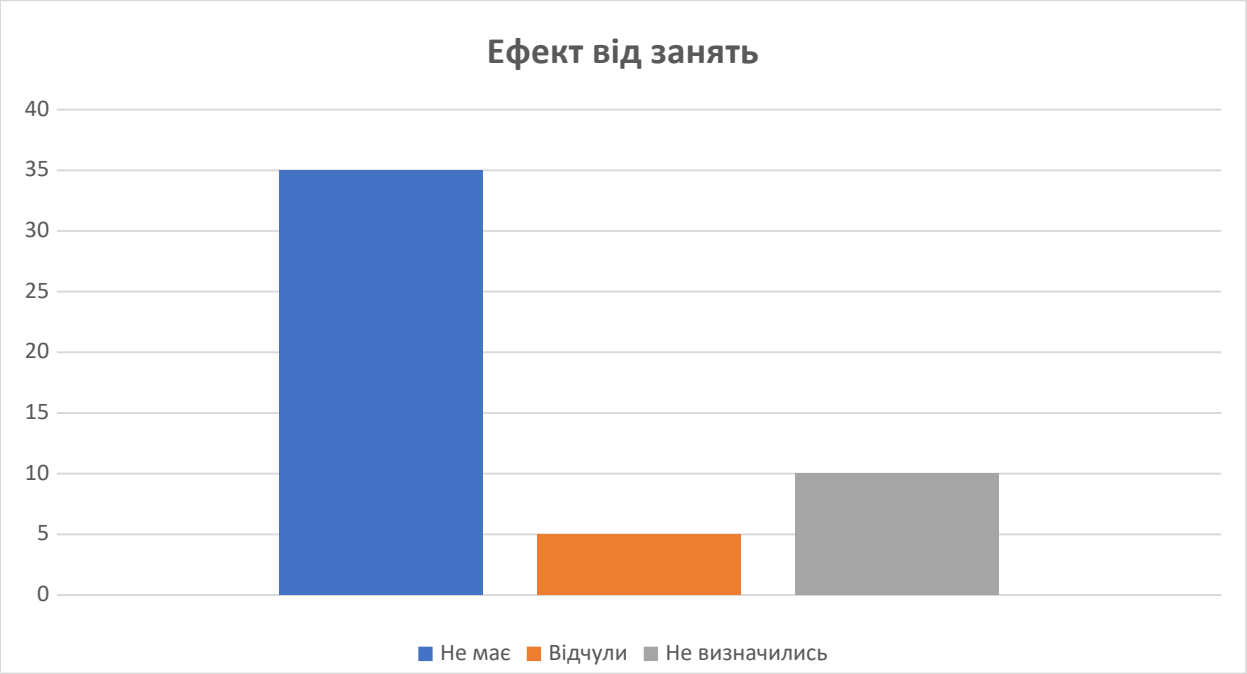


Рис.5. Різниця між тренажерним залом та фітнес-технологіями

У житті університету курси фізичного виховання є обов'язковими, тому використання спортивних та фітнес-технологій у комплексному їх поєднанні не лише допомагає у проведенні навчальної діяльності, а й забезпечує більший ефект у процесі освітньої діяльності. Комплексне поєднання фітнес-технологій може використовуватися кількома людьми для одночасного виконання кругових чи вибіркових вправ. Переважна більшість студентів висловилася за заняття не одним, а одночасно декількома видами фітнес-технологій. Ідею реалізації фітнес-програм підтримали і викладачі фізичного виховання, мотивуючи це тим, що аеробіка та фітнес дозволять зробити фізкультурні заняття різноманітнішими, емоційно насиченими, що сприяють ефективному вирішенню завдання гармонійного розвитку (як тілесної, так і духовної складових) особистості.

3.4. Побудова фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць»

За фізіологічними даними жіночий організм відрізняється від чоловічого. Так у жіночому організмі від природи низький рівень тестостерону. І тому без спеціального спортивного харчування та гормональних препаратів жодна представниця прекрасної статі не зможе досягти таких рельєфів, як чоловік.

Особливість жіночих силових тренувань у тому, що вони орієнтовані метаболічний, а чи не гіпертрофічний результат. Займатися з важкими штангами та непідйомними гирями немає потреби. Для ефективного тренування достатньо пари гантелей по 2-4 кг та фітнес-гумки.

М’язи споживають більше кисню, ніж жир, відповідно і енергії (кДж) вони вимагають в рази більше. У цьому полягає весь секрет метаболізму: за допомогою тренувань на опір і тягу можна позбутися жирової маси, замінивши її м'язової. Заняття у такому форматі змушують обмінні процеси в організмі цілодобово працювати на спалювання калорій.

Силовий тренінг входить до обов’язкової програми підготовки художніх гімнасток – для контролю ваги, витривалості, підвищення еластичності суглобів та м’язів. За роки регулярних вправ у витончених спортсменок жодної м’язової гіпертрофії немає. Види силових тренувань мають три основні напрямки:

- набір м’язової маси;
- розвиток сили;
- підвищення витривалості.

В свої працях, дослідники Пирогова Є.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. пропонують проводити програмування та організацію оздоровчого фітнесу для тренувань жінок, де вони виділяють наступні вимоги:

✓ Спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (за рахунок аеробних процесів енергоутворення).

✓ Обмеження в оздоровчому фітнесі швидкісно-силових вправ, що обумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення.

✓ Включення силових вправ з метою корекції маси тіла за умови врахування стану тазового дна (можливість опущення органів малого тазу при підвищенні внутрішнього черевного тиску) [9, с. 206, 18].

У своїх дослідженнях Ячнюк М., Городинський С., Семенко А., з вертають увагу на те, що автори оздоровчих фітнес-програм, спрямованих на розвиток рухових здібностей, стверджують, що основними компонентами для сучасної молоді є зміцнення здоров'я, сприяння нормальному розвитку рухових і координаційних здібностей, навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам, виховання вольових якостей, отримання необхідних знань у сфері фізичної культури і спорту, виховання свідомої потреби займатися фізичними вправами, сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, підвищення працездатності[32, с.136].

Так, як на сьогодні існують три різновиди програм оздоровчих занять. У першому передбачається використання вправ аеробного характеру, які виконуються безперервним методом впродовж 10-30 хв. з інтенсивністю 60-70% від МПК. Вважається, що найбільш ефективні аеробні вправи низької або помірної інтенсивності, тобто такі навантаження, у виконанні яких задіяно 2/3 м'язів[32, с.136].

В іншому випадку програми передбачають використання вправ силового та швидкісно-силового характеру, з інтенсивністю навантаження до 80-85% максимально, а інтервали роботи складають від 15 сек до 3 хв. і чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Такі заняття проводяться за допомогою колового методу. У третьому випадку в програмах використовується комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ, що перераховані вище[30, 32, с.136].

У практиці фізичного виховання студентів за останні роки активно почали використовувати новітні технології поряд із загальноприйнятими методиками. Аналіз проведених досліджень свідчить про збільшення числа

різних засобів, які використовують у фізичному вихованні молоді. Використання таких форм і засобів пов’язане з багатьма чинниками, це й досвідченість фахівців із фізичного виховання, умови проведення занять, відповідна матеріальна база навчального закладу, особливості регіону тощо.

Широкого розповсюдження в системі оздоровлення різних верств населення здобули фітнес технології. Зокрема, значну кількість наукових досліджень присвячено впровадженню даної системи як засобу покращення здоров’я. У наш час оздоровчий напрямок фітнесу ґрунтується на новітніх наукових даних і успішно реалізується у спеціально організованому педагогічному процесі, спрямованому на всебічний розвиток особистості. Доступні й ефективні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, що виконуються самостійно або під керівництвом персоналу фітнес-центрів, особливо затребувані з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молодого населення [30, 32, с.136].

В сучасних фітнес клубах планування занять з елементами фітнесу для юнаків може відбуватись на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, крос-фіт, адаптовані змішані програми, фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, кругові фітнес тренування тощо). Для дівчат основної групи можуть бути обрані фітнес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, більярд, пілатес, змішані програми [23, с.418; 9, с. 207-208.].

Дослідження проводилося, на базі спортивного клубу «Smidyuk Akademy» м. Ірпінь, у період з 15.09.2025 – 27.10.2025. У дослідженні взяли участь (n=10) жінок, віком (30±6 років). Основним завданням є визначити ефективність фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць».

Тренування направлені на:

- покращення форми сідниць та нижніх кінцівок тіла;
- підвищення тонусу м’язів;

- зменшення целюліту - (комплексний підхід щодо збалансування, харчування, фізичних вправ, відвідування масажу, вживання води тощо);
- поліпшення пасторальної стабільності (формування осанки, засобами фізичних вправ).

Рухова активність повинна поєднувати із процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які поєднані з різними видами фітнес занять сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінки.

Запропонована структура фітнес програми розділена на декілька фаз (тижнів) і має наступну схему, за фізичним навантаженням:

- ✓ 1-2 тиждень направлено на активацію та адаптацію до фізичних навантажень;
- ✓ 3-4 тиждень розвиток сили та об'єму;
- ✓ 5-6 тиждень: інтенсивність навантажень та добудова фізичної форми.

В (Табл. 3) наведені приклади фітнес-тренувань.

Таблиця 3

Приклади організації фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць»

Комплекси тренувальних занять*			
Вид діяльності	**Програма 1**	**Програма 2**	**Програма 3**
Розминка	Ходька 2 хв. або орбітрек	2 хв швидка хода або велотренажер	2 хв стрибки на місці або степпер
	Сідничний міст 2х15	Відведення ноги у сторону (по 10 на сторону) х2	Випади з торсом вперед (динамічно) – 2х10
		Кроки в сторону з резиною – 2х12	Сідничний міст з утриманням – 2х15 сек
Суперсерія 1	Присідання з гантелею – 3х12	Болгарські спліт-присідання – 3х10 на ногу	Тяга в румунському стилі з гантелями – 3х12
	Сідничний міст на лавці – 3х15	сідничний місток з ногами на фітболі або лавці – 3х12	Сідничний міст на одній нозі – 3х10 на ногу
Суперсерія 2	Випади назад – 3х10 на ногу	Мертва тяга з гантелями на прямих ногах – 3х12	Сідничні відведення в планці– 3х12
	Махи ногою назад в кросовері/стрічці – 3х15	відведення ноги з гумкою (сидячи або стоячи) – 3х20	Step-up на підвищення (лавка/сходинка) – 3х12 на ногу
Фінішер	Ягодичний міст з	Ходьба у сторони з	30 сек присідань із

	утриманням 30 сек + 20 пульсацій – 2 підходи	гумкою + 20 присідань пульсаціями – 2 раунди	пульсацією + 10 стрибків – 2 підходи
Заминка/ мобільність (5-10 хв)	Розтяжка грушоподібного м'яза	Розтяжка задньої поверхні стегна	Вправа «метелик»
	Вправа «голуб»	Скручування лежачи (спина + таз)	Глибокий присід з утриманням
	Легка планка на 30 сек	Кішка-корова	Витягування тіла вперед сидячи

Примітка: * - Кожне тренування чергується між 3-ма варіантами: А, В, С. Їх можна чергувати по днях, приклад: понеділок – А, середа – В, п'ятниця – С

Основні принципи та зауваження щодо побудови фізичних навантажень у жінок під час виконання фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць» пов'язано з:

• щотижневим ускладненням програми;

• додаванням одного підходу вправах з 3-го тижня тренувань;

• зменшенням час відпочинку (з 60 до 30 сек між підходами або серіями);

• додаванням додаткового інвентарю (резинки або гантелі), якщо раніше було тільки власне вага;

• у фінальному тижні – сповільнення негативної фази руху (повільніше опускання) [9, с. 209].

Треба пам'ятати, що при побудові індивідуальної (або групових) тренувань, що генетичні особливості кожної людини є індивідуальними й саме вони значною мірою визначають форму м'язів. Якщо нам потрібно змінити зовнішній вигляд сідниць, все це залежить від візуального співвідношення талії та ширини таза, а також від будови тазових кісток, які неможливо змінити. Але за рахунок постійних тренувальних навантажень фітнес-тренер може вплинути на: - збільшити м'язову масу (за рахунок силових тренувань);

- правильне та збалансоване харчування вплине на зменшення кількості підшкірного жиру.

Так за підсумками дослідження в якому взяли участь (n=10) жінок, віком (30±6 років). Основним завданням було визначити ефективність авторської фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць». В (Табл.4) відображені показники за вагами Tanita BC-545N, що можуть вказати вплив

фітнес-тренувань за авторською програмою «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць» на складові організму займаючихся жінок (n=10).

Таблиця 4

Результати аналізу складу склад тіла жінок до початку та вкінці експерименту (середні значення)

Показник	Виміри протягом експерименту		Різниця, %
	Початок експерименту (n=10)	Кінець експерименту (n=10)	
Особиста вага, кг	**68±5**	**65±5**	
Вміст жиру, %	31,82	31,21	**1,95**
Зміст жиру частинами тіла, %	35,47	34,92	**1,58**
М'язова маса, кг	20,13	20,54	**2**
М'язова маса частинами тіла, кг			
Рівень вісцерального (внутрішнього) жиру	12,45	11,55	**7,8**

За час впровадження авторської програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць» вдалось частково змінити склад тіла жінки з форму тіла з «м'яка» до підтягнутої фігури.

На думку авторів (О.А. Іванова, Н.В. Орлова, С.В. Крупеня та ін), одне з головних призначень стретчингу, це розвиток гнучкості. Залежно від цілей заняття стретчинг можна використовувати у:

- ❖ розминці для підготовки м'язів до майбутньої тренувальної роботи;
- ❖ розвиток гнучкості як окреме заняття;
- ❖ як релаксуючу процедуру, у заключній частині заняття або включати у відновлювальний період як одне тренувальне заняття.

Але слід враховувати, що вправи на розтягування і розслаблення не надають тренуючого впливу на серцево-судинну систему, не розвивають силу і, отже, не можуть замінити такі види масової фізичної культури, як ритмічна гімнастика, аеробіка, силові вправи, а також - оздоровчий біг, плавання тощо [14].

ВИСНОВКИ

Роль фітнес-технологій в організації фітнес тренувань зростає з кожним днем. Різноманіття форм фітнес-занять сприяють активному впровадженню сучасних технологічних рішень у тренування. Використання новітніх фітнес-технологій не лише підвищує зацікавленість до занять, а й сприяє отриманню позитивних емоцій, мотивує до самостійної фізичної активності. Після впровадження фітнес-програми «Glute Up: 6 тижнів до пружних сідниць» було зафіксовано позитивні зміни у фізичному стані жінок: покращення тонусу м'язів, підвищення психоемоційного стану та поліпшення індивідуальних фізичних показників.

Створення сучасних та ефективних фітнес-технологій, грамотне та цілеспрямоване їх впровадження в систему безперервної фізкультурної освіти, у заняття фізичним вихованням для оздоровлення, розвитку та виховання студентів, є в даний час одним з основних завдань, які вимагають подальших рішень.

Проведений аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження дозволили виділити низку загальних ознак та функцій, характерних для фітнес-програм:

- направлення на досягнення цілей фітнесу (оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей та ін.) як результат отримання задоволеність від занять;
- інноваційність (пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання), яке постійно вдосконалюється;
- варіативність (різноманітність засобів, методів, форм проведення занять) та їх змісту і комбінування (у поєднанні різних видів спорту). Використання музичний супровід, елементи хореографії та танцю, тощо;
- мобільність (швидка реакція на попит населення на ті чи інші види рухової активності, на появу нового інвентарю та обладнання);
- адаптивність до контингенту, простота і доступність, підвищення настрою, позитивні емоції;

- збільшення самооцінки за результатами тренувальних фітнес-занять (досягнення поставлених цілей та життєвих програм, подолання будь-яких труднощів) що орієнтує на ведення активного способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; № 3 (106):25-31.
2. Андрєєва О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. №2 (46). С.19-23.
3. Андрєєва О., Пацалюк К. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку // Слобожанський науково-спортивний вісник:збірник наукових статей. Харків : ХДАФК, 2008. С.31-33.
4. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20-30 років. Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя, 2013. В. (10)1. С. 89-93.
5. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2008. В. № 2. С. 320-354.
6. Болобан В. Сучасні технології формування рухових умінь та навичок у процесі навчання складнокоординаційних спортивних вправ. Наука в Олімпійському спорті №4, 2017. С. 45-56.
7. Болобан В. Основи макрометодики навчання спортивних вправ (на матеріалі жіночих видів спортивної гімнастики)/В. Болобан, В. Потоп// Наука в олімп. спорт. – 2015. – № 4. – С. 55–66.
8. Глазунова С.І., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Комплексне поєднання фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури у ЗВО // Науковий огляд. Педагогічні науки. 2022. № 3. С. 20-24.
9. Глотова А.О. Сучасні технології побудови тренувальних занять у фітнесі. Матеріали науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучачні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 13

листопада 2025 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С.206-210с. – PDFформат; інституційний репозитарій. URL:

10. Дослідження ринку фітнес-послуг України за 2018рік.

11. Дуліба О.Б. Оцінка і оптимізація розумової і фізичної працездатності студенток засобами ритмічної гімнастики : дис.... канд. біол. наук : 03.00.13. Львів, 2000. 151 с.

12. Кибальник О.Я. Фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: Дис... канд. наук. Львівський державний університет фізичної культури Львів, 2008. 233 с.

13. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. Київ, 2010. 248 с.

14. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я.Дніпро, 2016. №3. С. 109-114.

15. Лаврентьєв О.М., Крупеня С.В., Ковальов В., Деркач О.В., Криворотько, Ю. А. (2024). Рекреації військових та інших вразливих верств населення засобами фізичних вправ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(179), 138-143. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).26

16. Лаврентьєв О.М., Євтушенко І. М., Буток О.В., Деркач О.В, Тарасенко Д. В,. (2025). Формування рухової активності студентів віком 17-25 років засобами функціонального фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(186), 81-86. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).16

17. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2002. № 2. С. 42-44.

18. Пирогова Є.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Вплив фізичних вправ на працездатність та здоров'я людини. – К.: Здоров'я, 1996. – 152 с.

19. Пономарьов Г.М., Сайкіна Є.Г., Лосєва Н.А. Фітнес-технології як шлях підвищення інтересу та ефективності уроку фізичної культури в школі / Теорія і практика фізичної культури. – 2011. – № 8. – С. 55–60.

20. Радіоненко О. Базова підготовка гімнастів на коні: техніка виконання схрещень та кіл плечовим поясом / О. Радіоненко, В. Говердовський // Наука в олімп. спорті, 2012. - № 1. - С. 93-97.

21. Сайкіна Є.Г. Семантичні аспекти окремих понять у галузі фітнесу / Є. Г. Сайкіна, Г. Н. Пономарьов // Теорія та практика фізичної культури,. 2011 № 8, с. 6 -10.

22. Сергата Н., Сергатий М. (2024). Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(176), 418-421. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).92

23. Співак Ю.П. Особливості фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку в різних умовах. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучачні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. – С. 322-330. – PDFформат; інституційний репозитарій

24. Шалар О. Г. Відповідальне ставлення до здоров’я як провідна цінність фізичного виховання. Теорія та методика фізичного виховання. Київ, 2009. В (5). С. 26-

25. Тимчик С. .Г., Голобородько , В. (2021). Пауерліфтинг. Етапи процесу навчання. Техніка виконання змагальних вправ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(137), 105-111. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).25.

26. Тимчик С. Г., Зацеркляна, К. (2024). Особливості тренування жінок в силових видах спорту: методи і засоби. Науковий часопис Українського

державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(179), 218-222. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).41

27. Тимчик С. .Г., Бриксін О. О., Омелянчук Є. П. (2021). Вплив різних типів навантажень на серцево-судинну й м'язову системи в процесі занять фізичним вихованням на відділенні атлетичної гімнастики. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(136), 128-132. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).30

28. Худолій О. М. Закономірності процессу навчання юних гимнастів / О. М. Худолій, С. С. Єрмаков // Теорія та методика фіз. виховання. – Х., – 2011. – № 5. – С. 3–18.

29. Язловецька, О., & Ковальова, Ю. (2024). РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(176), 523-527. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).118

30. Ячнюк М.Ю. Сайклінг як засіб підвищення рухової активності жінок/М.Ю. Ячнюк., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б.// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. прац. - Київ : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2019. Вип. 12 (120). С.11 7-121.

31. Ячнюк М., Ячнюк І., Ячнюк Ю., Городинський С. (2020). Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (7(127), 180-184. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).38

32. Ячнюк, М., Городинський, С., & Семенко, А. (2021). Формування культури здоров'я студенток засобами оздоровчого фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(129), 134-138. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).29

33. Potop V. Correlative analysis of the biomechanical characteristics and performances achieved by junior gymnasts in balance beam events / V. Potop, V. Boloban, V. Triboi, A. Goraschenco // Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy, Journal Vol. 13, N 2(48) 2017. – P. 30–35.

34. Гаркуша Сергій, Редько Тетяна, Носько Юлія. Використання сучасних фітнес-технологій у руховій підготовці студентів С.64-69. URL: https://lnk.ua/MVwowBlVz

35. Parashar J., Jain A., Ali S. Artificial Intelligence Impact on Human Fitness: Exploring Emerging Trends. – International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology 11(10): P. 287-293. – 2023.

36. Lah L., Borstnar M.K. Use of Advanced Technologies for Personalized Training in Fitness // Conference: 43rd International Conference on Organizational Science Development. – 2024.

37. Kioko L.K. Wearable Technology for Health Monitoring: Design and Applications. – 2024.

38. Soltani S., Tuunanen T., Hönigsberg S. Going Beyond Tracking: Understanding the Fitness Technology Use Persistence. – 2024.

39. Молодість до 45 років: вчений пояснив, як це вплине на демографію в Україні. URL: https://surl.lu/yormqj

40. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» – 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу :http://www.president.gov.ua/documents/422016-197728.

41. Як технології змінять підхід до тренувань та досягнення спортивних цілей у наступному десятилітті. URL: https://s10.run/post/2197

42. Комплексний вплив фітнес-технологій на фізичний стан організму, що займаються. URL: https://journals.psu.by/pedagogical/article/view/106/69