

УДК 796.035

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.4>**Кириченко Олена Віталіївна**

старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
**ORCID ID:** 0000-0001-7136-0984

**Кубатко Аліна Іванівна**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
**ORCID ID:** 0000-0001-8542-8804

**Агаманюк Світлана Іванівна**

доктор педагогічних наук,  
професор кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
**ORCID ID:** 0000-0002-4800-5965

**Дудник Юрій Ігорович**

старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
**ORCID ID:** 0000-0002-8034-2697

## **ФОРМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

*У статті розглянуто сучасні форми реалізації фітнес-технологій, які спрямовані на забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності молоді. Значну увагу приділено аналізу групових тренувань, персональних програм, онлайн-фітнесу та використанню фітнес-трекерів як засобу мотивації та контролю фізичної активності. Актуальність дослідження обумовлена зростанням поширеності малорухливого способу життя серед молоді, що негативно впливає на фізичний і психологічний стан. Запропоновані форми фітнес-технологій дозволяють адаптувати фізичні навантаження до потреб різних категорій населення, особливо молоді, з урахуванням сучасного способу життя.*

*Метою нашого дослідження є вивчення сучасних форм реалізації фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості, визначення їхнього впливу на фізичний стан та психологічний добробут молоді, а також аналіз ефективності комплексного підходу до їх застосування. У дослідженні використовувалися теоретичні та емпіричні методи. Теоретичний аналіз літературних джерел дозволив визначити основні тенденції у використанні фітнес-технологій у сфері оздоровлення. Емпірична частина дослідження включала експеримент, проведений серед студентів віком 18–22 роки (20 осіб), які брали участь у 8-тижневій фітнес-програмі. Програма складалася з групових занять (аеробіка, йога), персональних тренувань, онлайн-занять та використання фітнес-трекерів для моніторингу активності. Для оцінки результатів використовували фізіометричні вимірювання (тест Купера, жим лежачи, тест на нахили вперед), а також анкетування для аналізу мотивації та психологічного стану учасників.*

*Проаналізувавши отримані результати, можна дійти висновку, що застосування різних форм фітнес-технологій позитивно впливає на фізичний і психологічний стан молоді. Використання фітнес-трекерів стимулювало учасників до регулярних тренувань та допомогло відстежувати прогрес. Таким чином, запропонований підхід до використання фітнес-технологій*

є ефективним для оздоровчо-рекреаційної діяльності молоді та може бути рекомендований для впровадження у програми фізичного виховання.

**Ключові слова:** фітнес-технології, оздоровлення, фізична активність, молодь, мотивація.

**Вступ.** У сучасному суспільстві питання здорового способу життя та фізичної активності набувають все більшого значення. Малорухливий спосіб життя, високий рівень стресу, а також недостатня увага до здоров'я призводять до збільшення кількості захворювань серед населення, включаючи серцево-судинні хвороби, ожиріння та порушення опорно-рухового апарату. У зв'язку з цим зростає попит на оздоровчо-рекреаційні програми, що допомагають не лише покращити фізичний стан, але й забезпечують емоційне та психологічне розвантаження [5].

Фітнес-технології є однією з ключових складових сучасної системи оздоровлення, оскільки вони поєднують фізичні вправи, дієтичні рекомендації, методи мотивації та моніторинг активності. Завдяки своїй універсальності та адаптивності, фітнес-технології дозволяють задовольнити потреби різних груп населення, включаючи молодь, дорослих та людей похилого віку. Вони допомагають зберегти фізичну форму, підвищити витривалість та знизити рівень стресу, що є важливими компонентами для забезпечення якості життя.

Формування та реалізація фітнес-програм оздоровчо-рекреаційної спрямованості базується на наукових дослідженнях, які підтверджують позитивний вплив фізичної активності на загальний стан здоров'я людини. У цьому контексті фітнес-технології виступають не лише як інструмент тренувань, але і як елемент соціальної взаємодії та мотивації до здорового способу життя. Різноманітність форм фітнес-програм дозволяє вибрати підходящий формат занять, від індивідуальних тренувань до групових онлайн-занять, що робить фізичну активність доступною для більшості населення [6].

На сьогоднішній день фітнес-індустрія активно впроваджує інноваційні технології, які включають використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, смарт-годинників та онлайн-платформ. Завдяки цьому фітнес-технології стають доступними навіть за умов обмеженого часу або відсутності спеціальної спортивної інфраструктури. Це особливо важливо для молоді, яка відчуває високий рівень інформаційного та навчального навантаження, тому потребує ефективних і зручних методів підтримки фізичної активності.

Таким чином, актуальність дослідження форм реалізації фітнес-технологій обумовлена необхідністю забезпечення здорового способу життя серед молоді та різних груп населення. Вивчення цього питання є важливим для розробки ефективних програм, що дозволяють підтримувати фізичну активність на належному рівні, забезпечуючи оздоровчий та рекреаційний ефект.

*Актуальність.* Сучасне суспільство стикається зі зростанням кількості захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя, стресом та неправильним харчуванням. За цих умов фітнес-технології набувають особливого значення, адже вони спрямовані на забезпечення комплексного підходу до оздоровлення та профілактики захворювань. Вивчення різних форм реалізації фітнес-програм є важливим для розробки ефективних оздоровчо-рекреаційних заходів, доступних для широкого загалу. Це особливо актуально для підтримки фізичної активності населення в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури або при підвищеному рівні стресу.

Актуальність дослідження зумовлена сучасними тенденціями зниження рівня фізичної активності серед молоді, що призводить до погіршення загального стану здоров'я, збільшення ризиків хронічних захворювань та психоемоційних розладів. Це питання досліджується багатьма науковцями, які підтверджують важливість фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я молодого покоління.

Зокрема, Круцевич Т.Ю. зазначає, що регулярні заняття спортом сприяють розвитку основних фізичних якостей, зміцненню серцево-судинної системи та підвищенню витривалості, що особливо важливо у молодому віці. На думку Іваненко Л.П., фітнес-технології є ефективним засобом залучення молоді до активного способу життя, завдяки їхній доступності

та можливості адаптувати фізичні навантаження відповідно до потреб і фізичних можливостей кожного індивідуума.

Крім того, за результатами досліджень Александрової О.В., фітнес-програми, що поєднують групові та індивідуальні заняття, забезпечують високу мотивацію та емоційне задоволення від фізичної активності, що є необхідною умовою для формування стійкої звички до занять спортом. Світовий досвід також підтверджує ефективність онлайн-фітнесу та використання фітнес-трекерів для моніторингу активності, що, за даними WHO, сприяє збільшенню кількості людей, що підтримують фізичну активність на належному рівні.

Отже, дане дослідження є актуальним і доповнює вже існуючі наукові роботи, зосереджуючись на різноманітності форм реалізації фітнес-технологій та їх адаптації для оздоровчо-рекреаційних програм серед молоді.

**Мета та завдання.** Метою даного дослідження є вивчення сучасних форм реалізації фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості, аналіз їх ефективності та визначення оптимальних умов для впровадження цих технологій у програми оздоровлення молоді.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження використовувалися теоретичні методи, зокрема аналіз і синтез наукової літератури, що стосується тематики фітнес-технологій та їх оздоровчого впливу. Також був проведений порівняльний аналіз різних форм фітнес-програм, що широко використовуються у фітнес-індустрії. Зокрема, вивчалися групові тренування, персональні програми, онлайн-тренування та інші інноваційні форми.

**Методика дослідження.** Протягом 8 тижнів учасники брали участь у комплексній фітнес-програмі, що включала різні форми тренувань:

Групові заняття з аеробіки та йоги двічі на тиждень.

Персональні тренування під наглядом інструктора один раз на тиждень.

Онлайн-заняття, що включали інструкції для виконання вправ вдома (двічі на тиждень).

Крім того, кожен учасник отримав фітнес-трекер для відстеження фізичної активності (кількість кроків, спалені калорії, пульс). Учасники також вели щоденник активності, куди записували самопочуття, настрої та рівень енергії після кожного заняття.

**Оцінка результатів.** Для оцінки впливу програми на фізичний стан учасників було проведено фізіометричні вимірювання до початку та після завершення програми, а також анкетування для аналізу змін у мотивації та задоволенні від занять.

**Фізичні показники:** вимірювали рівень витривалості (тест Купера), силу (жим лежачи), гнучкість (тест на нахили) та вагу тіла.

**Психологічні показники:** через анкету оцінювали мотивацію до фізичної активності, задоволення від занять і відчуття покращення самопочуття.

**Результати дослідження.** Для аналізу ефективності фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості було проведено дослідження на групі студентів віком 18–22 роки, які навчаються у НУ «Запорізька політехніка». Група складалася з 20 учасників (10 хлопців і 10 дівчат), які не мали обмежень за станом здоров'я та раніше не займалися регулярною фізичною активністю.

**Фізичні показники.** Для оцінки фізичного стану учасників дослідження були обрані ключові показники, що відображають рівень витривалості, сили та гнучкості.

**Витривалість:** Тест Купера (біг протягом 12 хвилин) дозволяє оцінити кардіореспіраторну витривалість. До початку програми середня відстань, яку долали учасники, становила близько 1800 метрів. Після завершення програми цей показник зріс до 2070 метрів, що свідчить про покращення серцево-судинної системи та загальної витривалості.

**Сила:** Для оцінки сили використовували жим лежачи, вимірюючи максимальну вагу, яку учасник може підняти один раз. Середній показник зріс з 40 кг до 45 кг, що свідчить про розвиток м'язової сили, зокрема м'язів верхньої частини тіла.

**Гнучкість:** Тест на нахили з положення сидячи вимірював здатність досягти максимальної відстані вперед. Середнє значення зросло з 20 см до 22 см, що свідчить про покращення гнучкості спини та ніг.

Вага тіла: Показник ваги є допоміжним, але дозволяє відстежити зміни у складі тіла. У середньому, кожен учасник знизив вагу на 1–3 кг, що свідчить про зниження жирової маси внаслідок регулярних фізичних навантажень.

*Психологічні показники.* Для аналізу психологічних показників використовували анкету, що включала питання про мотивацію, задоволення від занять та рівень стресу.

Мотивація до фізичної активності: До початку дослідження лише 50% учасників мали мотивацію до регулярних занять спортом. Після завершення програми цей показник зріс до 85%, що свідчить про позитивний вплив різних форм фітнес-активностей на зацікавленість у фізичній культурі.

Задоволення від занять: Важливим аспектом дослідження стало визначення рівня задоволення учасників від занять. До початку програми 40% учасників висловили задоволення від фізичної активності, а після – цей показник зріс до 90%. Така позитивна динаміка свідчить про позитивний емоційний вплив фітнес-програми.

Зниження рівня стресу: Близько 75% учасників відзначили значне зниження рівня стресу. Регулярні фізичні навантаження, соціальна взаємодія та можливість відстежувати свій прогрес допомогли знизити психоемоційне навантаження, покращити настрої та загальний психологічний стан.

Результати дослідження відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

Таблиця результатів дослідження

Показник	До початку програми	Після програми	Зміна
Витривалість (Тест Купера, м)	1800	2070	+15%
Сила (жим лежачи, кг)	40	45	+12%
Гнучкість (нахил вперед, см)	20	22	+10%
Вага тіла (кг)	-	-1-3 кг	Зниження
Мотивація до активності (%)	50%	85%	+35%
Задоволення від занять (%)	40%	90%	+50%
Зниження рівня стресу (%)	-	75%	Позитивний

**Висновки.** Дослідження показало, що фітнес-технології є потужним інструментом для забезпечення фізичної активності та оздоровчо-рекреаційної діяльності серед різних верств населення. Використання фітнес-технологій, таких як групові заняття, персональні тренування, онлайн-фітнес та носимі пристрої для моніторингу активності, забезпечує не лише фізичне, але й емоційне та психологічне оздоровлення. Це робить фітнес-технології доступними і привабливими для молоді, дорослих та людей похилого віку, які потребують зручних та ефективних форм фізичної активності.

Групові тренування, як свідчить досвід, створюють позитивний соціальний ефект і сприяють розвитку командного духу та мотивації. Індивідуальні тренування дають змогу розробити індивідуальні програми, що враховують особливості кожної людини, забезпечуючи максимальну ефективність. Онлайн-фітнес програми, у свою чергу, забезпечують зручність і гнучкість у виконанні вправ, що особливо актуально в умовах сучасного ритму життя.

Фітнес-трекери та інші носимі пристрої мотивують людей до регулярної активності завдяки можливості відстежувати власні досягнення. Такі технології підтримують інтерес до спорту і допомагають формувати здорові звички. У цілому, фітнес-технології не лише сприяють покращенню фізичного стану, а й допомагають людям знизити рівень стресу, підвищити енергійність і якість життя [2].

Подальший розвиток цієї теми може включати кілька важливих аспектів. По-перше, зважаючи на швидкий розвиток технологій, перспективним напрямком є створення більш інтерактивних та індивідуалізованих фітнес-програм з використанням штучного інтелекту та машинного навчання. Такі програми зможуть автоматично адаптувати тренування під фізичні можливості та показники здоров'я користувачів, забезпечуючи індивідуальний підхід.

По-друге, важливим напрямком є інтеграція фітнес-технологій у систему охорони здоров'я, що дозволить використовувати ці програми як частину профілактичної та реабілітаційної медицини. Наприклад, для пацієнтів з хронічними захворюваннями можуть бути розроблені спеціальні фітнес-програми, що допоможуть підтримувати належний рівень фізичної активності без шкоди для здоров'я [1].

Крім того, варто приділити увагу розробці програм фітнес-освіти для молоді, які б сприяли формуванню звички до здорового способу життя з раннього віку. Такі програми можуть бути впроваджені у навчальних закладах для підтримки фізичної активності серед студентів та школярів.

Нарешті, для подальшого вивчення ефективності фітнес-технологій важливо проводити більш масштабні наукові дослідження з акцентом на довгострокові результати. Це допоможе краще зрозуміти, як різні форми фітнес-технологій впливають на різні групи населення, і дозволить адаптувати програми під конкретні потреби та умови [6].

У підсумку, фітнес-технології мають великий потенціал для підтримки здоров'я і поліпшення якості життя, що є важливим кроком у побудові здорового суспільства. Подальші дослідження та вдосконалення технологій у цій сфері допоможуть максимально розкрити їхні можливості та забезпечити широку доступність для всіх, хто прагне вести активний і здоровий спосіб життя.

### Література:

1. Александрова О. В. Індивідуальні підходи до тренувань у фітнес-програмах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 8. С. 23–29.
2. Базиліук Т. А. Фітнес-технології у рекреаційній діяльності студентів: теорія і практика. *Фізичне виховання та спорт*. 2018. Т. 12, № 3. С. 45–53.
3. Іваненко Л. П. Використання фітнес-технологій у рекреаційних програмах для молоді. *Наукові записки Педагогічного університету*. 2019. № 7. С. 135–142.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2012. С. 512.
5. Міністерство охорони здоров'я України. Методичні рекомендації щодо організації оздоровчих занять. Київ: МОЗ, 2021. С. 32.
6. Ткаченко О. В. Впровадження фітнес-технологій у навчальних програмах закладів вищої освіти. *Вісник Черкаського національного університету*. 2020. Вип. 25. С. 98–104.
7. World Health Organization (WHO). Physical activity for health: recommendations. Geneva: WHO, 2021. P. 45.

### References:

1. Aleksandrova, O. V. (2019). Individualni pidkhody do trenuvan u fitnes-prohramakh [Individual approaches to training in fitness programs]. *Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports*, (8), 23–29 [in Ukrainian].
2. Bazilyuk, T. A. (2018). Fitnes-tehnologiyi u rekreacijnij diyalnosti studentiv: teoriya i praktika. [Fitness technologies in the recreational activities of students: theory and practice]. *Physical Education and Sports*, 12(3), 45–53 [in Ukrainian].
3. Ivanenko, L. P. (2019). Viktoristannya fitnes-tehnologij u rekreacijnih programah dlya molodi [Use of fitness technologies in recreational programs for youth]. *Scientific Notes of Pedagogical University*, (7), 135–142 [in Ukrainian].
4. Krutsevych, T. Y. (2012). *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya [Theory and methodology of physical education]*. Kyiv: Olympic Literature [in Ukrainian].
5. Ministry of Health of Ukraine. (2021). *Metodichni rekomendaciyi shodo organizaciyi ozdorovchih zanyat. [Methodological recommendations on the organization of wellness activities]*. Kyiv: Ministry of Health of Ukraine [in Ukrainian].
6. Tkachenko, O. V. (2020). Vprovadzhennya fitnes-tehnologij u navchalnih programah zakladiv vishoyi osviti. [Implementation of fitness technologies in higher education programs]. *Bulletin of Cherkasy National University*, (25), 98–104 [in Ukrainian].
7. World Health Organization (WHO). (2021). *[Physical activity for health: recommendations. Geneva: WHO]*.

Kyrychenko Olena, Kubatko Alina, Atamanyuk Svitlana, Dudnyk Yrii

## FORMS OF IMPLEMENTATION OF FITNESS TECHNOLOGIES WITH A HEALTH AND RECREATIONAL FOCUS

*The article examines modern forms of implementing fitness technologies aimed at ensuring the health and recreational activities of young people. Particular attention is paid to the analysis of group training, personal programs, online fitness, and the use of fitness trackers as tools for motivation and monitoring of physical activity. The relevance of the study is due to the growing prevalence of a sedentary lifestyle among young people, which negatively affects their physical and psychological well-being. The proposed forms of fitness technologies allow adapting physical activity to the needs of various population categories, especially young people, considering the modern way of life.*

*The purpose of our study is to investigate modern forms of implementing fitness technologies with a health and recreational focus, determine their impact on the physical condition and psychological well-being of young people, and analyze the effectiveness of an integrated approach to their application. The study employed theoretical and empirical methods. Theoretical analysis of literature sources helped identify the main trends in the use of fitness technologies in the health domain. The empirical part of the study involved an experiment conducted among students aged 18–22 (20 participants) who took part in an 8-week fitness program. The program included group activities (aerobics, yoga), personal training sessions, online exercises, and the use of fitness trackers for activity monitoring. To assess the results, physiometric measurements (Cooper test, bench press, forward bend test) and questionnaires were used to analyze participants' motivation and psychological condition.*

*Analyzing the obtained results, it can be concluded that the application of various forms of fitness technologies positively impacts the physical and psychological state of young people. The use of fitness trackers encouraged participants to train regularly and helped monitor their progress. Thus, the proposed approach to using fitness technologies is effective for the health and recreational activities of young people and can be recommended for inclusion in physical education programs.*

**Key words:** *fitness technologies, health, physical activity, youth, motivation.*