



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'ЗБЕРЕЖЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

*Віктор Рябченко, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
педагогіки та освіти*

*Андрій Батенко, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Фізична культура та спорт»*

FITNESS AS A MEANS OF RECOVERY AND IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF INDIVIDUALS OF VARIOUS AGES

*Viktor Riabchenko, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the
department of pedagogy and education, MSU*

Andriy Batenko, master's student in Physical Culture and Sport

Анотація. У статті розкрито сутність фітнесу як засобу оздоровлення та підвищення рівня фізичної підготовленості осіб різного віку. Подано характеристику засобів фітнесу та розкрито їх роль у зміцненні фізичного та емоційного добробуту людини.

Ключові слова: фітнес, фітнес-технології, фітнес-програми, засоби фітнесу, оздоровлення, фізична підготовленість.

Abstract. The article reveals the essence of fitness as a means of health promotion and improving the level of physical fitness in individuals of various ages. It provides a characterization of fitness tools (or means) and explains their role in strengthening a person's physical and emotional well-being.

Key words: fitness, fitness technologies, fitness programs, means of fitness, health promotion (or recovery/wellness), physical fitness.

У сучасному вже мільйони людей у різних країнах щодня займаються фітнесом. Це явище стало настільки поширеним і природним, що його важко ігнорувати або недооцінювати. Фітнес перетворився з простої фізичної активності на соціальний та культурний феномен, який активно впливає на спосіб життя сучасної людини. У наш час усе частіше можна почути думку, що фітнес – це не лише форма проведення дозвілля чи тренування тіла, а повноцінний стиль життя, що поєднує у собі цілу систему цінностей і підходів до здоров'я [8]. Фізична активність традиційно асоціюється з енергійністю, впевненістю у собі та життєвим успіхом. Вона є символом постійного прагнення людини до вдосконалення свого тіла, підвищення витривалості, сили та краси. Якщо говорити узагальнено, то фітнес охоплює комплексне ставлення до психофізіологічного здоров'я: це відмова від шкідливих звичок, раціональне та

збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи, а також свідоме формування здорового способу життя [5].

Фітнес розглядають сьогодні як спосіб і стиль життя, що допомагає підтримувати та зміцнювати здоров'я, врівноважувати емоційний стан, покращувати фізичну форму та загальне самопочуття людини. Іншими словами, його сприймають не лише як певні фізичні навантаження (регулярні чи епізодичні), а як цілісну систему, яка охоплює рухову активність, раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок, ведення здорового способу життя, а також уважне й відповідальне ставлення до власного здоров'я, емоційного благополуччя та зовнішнього вигляду. Тобто, можна говорити про життя «у стилі фітнес» [11].

Термін «фітнес» походить від англійського слова *fit*, що означає «бути у формі» або «відповідати». Водночас під фітнесом розуміють не лише виконання фізичних вправ, а й особливий стиль життя, у якому поєднуються рухова активність і збалансоване харчування, а також відчуття задоволення й гордості за власні досягнення. При цьому важливо усвідомлювати, що заняття мають ґрунтуватися не на прагненні встановити спортивний рекорд чи перевершити суперника, а на бажанні максимально сприяти зміцненню здоров'я.

Дослідження науково-методичної літератури свідчить, що фітнес спирається на багату історію різноманітних систем вправ, які виконувались під музику. Ще в античні часи такий підхід використовували для формування правильної постави, красивої ходи, пластичності, а також розвитку сили та витривалості. Одним із різновидів давньогрецької гімнастики була орхестрика – танцювальна форма вправ, яку можна вважати попередницею сучасних ритмічних і ритмопластичних систем [1; 3]. Водночас постає потреба уточнити зміст самого поняття «фітнес», адже аналіз літератури свідчить про відсутність єдиного його визначення. Узагальнені погляди сучасних науковців на сутність поняття «фітнес» представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Сутність поняття «фітнес»

Автор	Визначення поняття «фітнес»
Блеер О., Суслов Ф., Тишмер Д.	Оздоровча методика, що дозволяє змінити форму тіла і його масу, закріпити надовго досягнутий результат.
Добродуб Є.	Придатність, відповідність, готовність до занять фізичною культурою та здорового способу життя.
Сайкіна О.	Засіб для забезпечення оптимальної якості життя, який включає соціальний, психічний, духовний компоненти та фізичний різнобічного розвитку людини.
Овчиннікова Н.	Стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні.
Короленко К., Смірнова Н., Циганок О.	Спосіб життя, який веде до фізичного і ментального здоров'я людини.
Баліцька Є. П.	Офіційно визнаний вид спорту, що не входить в програму Олімпійських ігор, а також розроблена система нормативних вимог по присвоєнню спортивних розрядів і звань з фітнесу.
Склярєва І. В.	Спосіб життя, який прийнято називати «здоровим»
Деобальд Н. В.	Система оздоровчої фізичної культури, що включає здоровий

	спосіб життя (раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, психотренінг тощо).
Атамась О. А.	Інновація у сучасній оздоровчій фізичній культурі, новим витком її спіралі розвитку, деяким ідеологічним продуктом, в якому як в дзеркалі відображаються ідеї, характерні новій сучасній логіці мислення: гуманізму, демократії та пріоритету культури.
Серова Т. В.	Сучасний соціокультурний феномен у світовому оздоровчому русі, що отримав за останнє десятиліття широке поширення.

У широкому розумінні фітнес являє собою рівень загальної фізичної підготовленості людини, що відображає її загальне самопочуття та стан здоров'я в цілому. У більш вузькому значенні поняття «фітнес» можна визначити як оздоровчу систему, спрямовану на зміну форми тіла та його маси з подальшою можливістю закріплення досягнутого результату протягом тривалого часу. Така система поєднує фізичні вправи з індивідуально підібраним для кожної людини харчуванням. Основна мета фітнесу полягає у збереженні фізичного й психічного здоров'я.

Серед завдань фітнесу найбільш значущими постають: зміцнення організму, підвищення життєвої активності та працездатності, розвиток фізичних якостей, формування або корекція статури, а також психопрофілактика, психокорекція й психорегуляція. Крім того, він сприяє наповненню людини життєвою енергією, бадьорістю, оптимізмом і стійкістю до стресів [2; 4].

Секрет популярності фітнесу полягає в тому, що головна мета його програм – не досягнення спортивних вершин та/або встановлення спортивних рекордів, а залучення широких верств населення до здорового способу життя. Усі фітнес-програми будуються на принципі безпечності та орієнтовані насамперед на збереження й зміцнення здоров'я. Фітнес став результатом поєднання багаторічного досвіду фахівців, діяльність яких спрямована на турботу про фізичний стан людини.

В основі концепції «фітнес» лежить принцип FITT: F (frequency – частота) – кількість тренувань протягом тижня; I (intensity – інтенсивність) – рівень навантаження, що контролюється за частотою серцевих скорочень; T (time – час) – тривалість занять; T (type – тип) – вид вправ (із обтяженням чи без, високо- або низькоударні тренування, у залі чи на відкритому повітрі) [9].

Аналіз та систематизація актуальних наукових джерел із теми дослідження дозволяють зробити висновок про те, що сучасні фітнес-програми містять у собі різноманітні засоби, які умовно можна поділити на п'ять груп (див.: табл. 2, с.212): аеробні; силові; вправи для розвитку гнучкості та системи mind & body («розумне тіло»); танцювальні; координаційні.

Таблиця 2

Класифікація засобів фітнесу

Група	Зміст	Засоби фітнесу
Аеробного характеру (кардіотренування)	Характеризуються високою тривалістю, великою кількістю повторів і забезпечують хороші результати в спалюванні жиру і покращують роботу серця.	Шейпінг, аеробіка, степ-аеробіка, сайкл-фітбол, босу-аквааеробіка

Силового характеру (силові тренування)	Техніка базується на виконанні вправ з невеликою кількістю повторень, але з високою інтенсивністю. Використовуються обтяжувачі, тренажери і власна вага, що допомагає зростити м'язову масу, підвищити витривалість організму.	Тай-бо, кроссфіт, Body Sculpt, бодіпамп
Розвиток гнучкості (розтяжка)	Заняття на розтяжку зменшують напругу у м'язах і покращують їх кровопостачання, розвивають рухливість суглобів і знижують ризик вікових змін. Вправи вважають відмінною профілактикою травм при навантаженнях і хорошим способом зняти спазми і болі в м'язах.	Стретчинг, калланетика, бодіфлекс
Розвиток гнучкості (східні практики)	В основі технік, як правило, лежать плавні рухи і статичні пози, спрямовані на розвиток координації і балансу, поліпшення гнучкості й спритності, підвищення тону м'язів. Також використовуються медитативні і дихальні практики.	Йога, тайцзі (тайчі), Пілатес, цігун, каларіпаятту, будокон
Танцювальні групові тренування	В основі техніки покладені зв'язки з хореографічних елементів і базових кроків, які виконують під динамічну музику. Тренування розвивають пластику, підвищують гнучкість, покращують рухливість суглобів і зміцнюють серцевий м'яз.	Танцювальна аеробіка, байлотерапія, стріп-пластика, кардіостріп, pole-dance
Координаційного характеру (змішані тренування кардіо і сила)	Поєднання аеробних та силових навантажень. Це одночасно призводить до зміцнення серця і м'язів, формуванню рельєфного тіла і зниження ваги. Зазвичай такі заняття проводяться у високому темпі з швидкою зміною вправ.	Circuit Training, Interval / HIIT, FT/Functional Training, TRX.

До першої групи засобів фітнесу належать кардіопроекти, головною метою яких є розвиток і вдосконалення кардіореспіраторної системи людини. Такі програми позитивно впливають на функціонування серцево-судинної системи, стимулюють обмін речовин і сприяють загальному оздоровленню організму. Регулярне та систематичне виконання вправ кардіонаправленості формує в організмі адаптивні реакції: спостерігається зниження частоти серцевих скорочень і рівня артеріального тиску у стані спокою, підвищується витривалість і загальна працездатність. Кардіотренування мають особливе значення у процесі нормалізації маси тіла, адже вони сприяють інтенсивному спалюванню калорій і прискоренню метаболічних процесів [8]. До засобів цієї групи належать різноманітні види занять, які відрізняються формою подання та рівнем інтенсивності: класична аеробіка, степ-аеробіка, шейпінг, сайкл (велотренування у залі), фітбол і вправи на нестійких поверхнях, наприклад, з використанням босу, а також аквааеробіка, що поєднує фізичне навантаження з опором води. Ці напрями забезпечують тренування серцево-судинної системи, сприяють розвитку координації, витривалості, балансу учасників занять.

Другу групу засобів фітнесу становлять програми, що мають на меті

розвиток опорно-рухового апарату та зміцнення його функцій. Їх центральним компонентом є використання силових навантажень різної інтенсивності та тривалості. Завдяки правильно підібраним вправам можна досягти корекції тілобудови, змінюючи пропорції частин тіла шляхом збільшення м'язової маси та зменшення відсотку жирової тканини. Систематичні силові заняття сприяють зростанню сили та силової витривалості, допомагають виправити вади постави, а також відіграють важливу роль у профілактиці та лікуванні таких захворювань, як остеопороз чи різні патології опорно-рухового апарату [10]. У сучасній фітнес-індустрії ця група широко представлена різноманітними напрямками, серед яких популярними є тай-бо, кросфіт, body sculpt, бодіпамп та інші системи, що поєднують різні підходи до силових тренувань.

Третю групу складають програми, спрямовані на розвиток гнучкості та формування концепції «розумного тіла» (*mind & body*), яку часто називають інтелектуальним фітнесом. Ці заняття ґрунтуються на принципах східних практик фізичного виховання, що передбачають концентрацію уваги на відчуттях власного тіла, вміння відчувати кожен рух, гармонізувати його з ритмом дихання та поступово досягати усвідомленого контролю над тілом як цілісною системою. Подібні програми позитивно впливають на розвиток гнучкості, координації рухів, рівноваги та формування правильної постави, забезпечують поліпшення кровообігу, зокрема у ділянках хребта. Важливим результатом занять у цьому напрямі є також нормалізація психоемоційного стану, зниження рівня стресу, відновлення внутрішньої гармонії та формування відчуття життєвої рівноваги [7]. До цієї групи належать різні напрями та системи: стретчинг, калланетика, бодіфлекс, йога, тайцзі (тайчі), пілатес, цигун, каларіпаятту, будокон та інші види практик, що поєднують фізичні вправи з роботою над внутрішнім станом людини.

До четвертої групи засобів фітнесу належать програми, побудовані на основі танцювальних елементів: тренування проводяться у динамічному темпі з використанням середньої або навіть високої інтенсивності, що забезпечує значний позитивний вплив на серцево-судинну систему людини. Такі заняття сприяють активному залученню великих груп м'язів, особливо нижньої частини тіла, одночасно зміцнюючи м'язовий корсет та коригуючи поставу. Завдяки специфічним танцювальним рухам у тренувальний процес інтегрується розвиток пластичності, легкості та виразності рухів, а також формування координаційних здібностей, що позитивно впливає на гармонійність і красу тіла [11]. До цієї групи відносять такі популярні напрями, як танцювальна аеробіка, байлотерапія, стріп-пластика, кардіостріп та інші різновиди фітнесу, де поєднуються ритмічні рухи з музичним супроводом і оздоровчою фізичною активністю.

П'яту, завершальну групу, утворюють програми координаційного фітнесу. Вони орієнтовані не лише на покращення фізичного стану та здоров'я звичайних людей, але й широко застосовуються як допоміжна складова у тренувальному процесі професійних спортсменів. Основою таких програм є принцип функціональності рухів: усі вправи мають бути максимально практичними та придатними для використання у повсякденному житті поза межами спортивної зали. Наприклад, підйоми, присідання чи нахили у функціональному тренуванні

моделюють ті рухи, які людина виконує щодня, але в більш структурованій і контрольованій формі.

Координаційні тренування зазвичай включають вправи з різною інтенсивністю, кількістю повторів та варіаціями використання спортивного обладнання. Тренер підбирає вправи індивідуально, враховуючи вік, фізичну підготовку, стан здоров'я та особливості організму кожного учасника. Правильне виконання таких вправ забезпечує ефективну взаємодію різних груп м'язів, покращує їхню синергію, розвиває гнучкість, баланс, витривалість і здатність швидко реагувати на зміни у просторі [9]. В результаті людина не лише отримує оздоровчий ефект, але й набуває практичних навичок, які значно підвищують якість повсякденного життя.

Хоча засоби фітнесу відрізняються за своїм спрямуванням та режимами виконання, усі вони мають спільні методичні риси, що визначають їх ефективність і доцільність застосування у фітнес-програмах. Широке різноманіття форм фітнесу дозволяє професійно формувати тренувальні програми та організовувати заняття для людей різних вікових груп і з різним рівнем фізичної підготовленості.

Фітнес здобув широку популярність у світі насамперед завдяки своїй універсальності та орієнтації на потреби людини. Усі його програми побудовані таким чином, щоб забезпечити максимальну користь від занять фізичними вправами не лише для тіла, але й для психоемоційного стану. Витоки сучасного фітнесу сягають початку 1960-х років, коли американський лікар Кеннет Купер започаткував систему аеробіки, яка згодом стала фундаментом для формування різноманітних оздоровчих практик. Саме з аеробіки поступово розвинувся фітнес у його сучасному вигляді, об'єднавши в собі наукові підходи, тренувальні методики та культурні традиції активного способу життя.

Оздоровчий фітнес виступає важливою складовою фізичної культури та спирається на ґрунтовні дослідження у галузі фізіології, медицини й педагогіки. Його головна мета полягає не у досягненні високих спортивних результатів чи рекордів, а у зміцненні здоров'я людини, підвищенні рівня її фізичної працездатності, профілактиці захворювань та гармонійному розвитку організму. Саме завдяки цьому він займає особливе місце серед сучасних засобів фізичного виховання і має розглядатися як один із ключових напрямів роботи під час занять у школах, університетах та оздоровчих закладах.

Таким чином, фітнес можна вважати не лише формою тренування, а й ефективною системою зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я, що робить його надзвичайно актуальним у сучасному суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореферат дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», НУФВСУ. Київ, 2014.
2. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020>
3. Апайчев О.В. Корекція фізичного стану чоловіків першого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. 2016.

4. Благій В., Андреева О. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського*. 2015. С. 35-41.
5. Данило Л.І. Аналіз наукового дискурсу проблеми «оздоровча діяльність». *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2018. (4(90)). С. 36-56.
6. Маляр Н.С., Маляр Е.І. *Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації*. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019.
7. Погребняк Т.М. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2018. Вип. 11. С. 291–298.
8. Пугач Н.В. Загальні основи фітнесу. Львівський державний університет фізичної культури. 2013. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7480/1/zah_osnovy_fitnesu1.pdf
9. Хадер С., Левицький В., Довгич О. Організаційні та соціально-педагогічні передумови впровадження фітнес-технологій. *Спортивна наука України*, 2015, № 5, С. 39-43.
10. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Дисципліна «фітнес-технології» у підготовці майбутніх фахівців з фітнесу. *Спортивна наука України*, 2017, № 4, С. 49-53.
11. Saunders D. H., et al. Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of systematic reviews*. 2020, №3.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ БОКСЕРІВ ІННОВАЦІЙНИМИ (НЕСТАНДАРТНИМИ) ВПРАВАМИ

*Володимир Саснко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри педагогіки та освіти*

*Владислав Васьковський, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Фізична культура і спорт»*

DEVELOPMENT OF SPEED SKILLS IN YOUNG BOXERS THROUGH INNOVATIVE (NON-STANDARD) EXERCISES

*Volodymyr Saienko, PhD in physical education, associate professor, professor of the
department of pedagogy and education*

Vladyslav Vaskovskyi, master's student in Physical education and sport»

Анотація. У статті представлено результати впровадження у навчально-тренувальний процес інноваційних (нестандартних) вправ для розвитку швидкісних здібностей у боксерів групи початкової підготовки 1-2-го років навчання.

Ключові слова: бокс, швидкісні здібності, програма тренувань, традиційні боксерські вправи, інноваційні вправи.

Abstract. The article presents the results of introducing innovative (non-standard) exercises for developing speed abilities in boxers of the initial training group in their first and second years of training into the training process.

Key words: boxing, speed abilities, training programme, traditional boxing exercises, innovative exercises.

Бокс – один з найдавніших видів єдиноборств, який існує вже понад 5000 років. У ХХ столітті бокс став одним з найпопулярніших видів спорту у світі [1; 3]. У сучасному боксі беруть участь чоловіки і жінки, які змагаються в різних