



УДК 796.015.52

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1\(19\)-835-848](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1(19)-835-848)

Євтушенко Євген Григорович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, Сумський національний аграрний університет, вул. Г. Кондратьєва, 160, м. Суми, 40021, <https://orcid.org/0000-0003-1036-4652>

ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ У ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Анотація. У статті розглянуто теоретико-методичні аспекти активного дозвілля студентської молоді і їх важливість у формуванні загального здоров'я, академічного успіху та розвитку особистості за рахунок регулярної фізичної активності, що ефективно впливає на загальне покращення якості життя та допомагає забезпечити баланс між фізичним та емоційним благополуччям. Розкрито поняття рухової активності людини та умовно поділено її за ступенями інтенсивності на низьку, оптимальну і надмірну. Встановлено, що низька і надмірна рухові активності в рівній мірі несуть негативні впливи для здоров'я людини, і тільки оптимальні фізичні навантаження можуть бути застосовані для вирішення оздоровчих завдань під час активного дозвілля студентів. Проаналізовано структуру студентської фізичної підготовки, яка містить три ключові компоненти: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Разом вони допомагають сформувати стійку мотивацію щодо підтримки достатнього рівня працездатності, а також сприяють засвоєнню здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок самостійного застосування фізкультурно-оздоровчої діяльності у повсякденному житті. Враховуючи тенденцію до скорочення академічних годин, відведених на дисципліни з фізичної підготовки у вітчизняних закладах вищої освіти, організація активного дозвілля студентів у позанавчальний час набула ще більшого значення, завдяки можливості самостійно обирати види фізичної активності. Закцентовано увагу на значний інтерес і популярність до силових тренувань серед студентської молоді, що свідчить про зростання усвідомлення і важливості фітнес тренувань з обтяженнями. Зазначено, що силовий фітнес сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню естетичної фізичної форми, підтриманню оптимальної маси



тіла, зростанню сили та силової витривалості, що дає позитивний вплив на загальну фізичну працездатність. Фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я, допомагає зняти стрес, поліпшує настрій та сприяє кращій успішності в навчанні.

Ключові слова: активне дозвілля, рухова активність, студент, позанавчальний час, силовий фітнес, силові навантаження, повторний максимум.

Yevtushenko Yevhen Hryhorovych Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, Sumy National Agrarian University, Sumy, G. Kondratieva Street, 160, Sumy, 40021, <https://orcid.org/0000-0003-1036-4652>

INVOLVING STUDENTS IN ACTIVE LEISURE DURING EXTRACURRICULAR TIME DUE TO STRENGTH FITNESS ACTIVITIES

Abstract. The article deals with the theoretical and methodological aspects of the active leisure time of student youth and their importance in the formation of general health, academic success and personality development due to regular physical activity, which effectively affects the general improvement of the quality of life and helps ensure a balance between physical and emotional well-being. The concept of human motor activity is defined and it is conditionally divided by degrees of intensity into low, optimal and excessive. It is found out that low and excessive physical activity equally have negative effects on human health, and only optimal physical activity can be used to solve health problems during the active leisure time of students. The author provides an analysis of the structure of student physical training, which includes three key components: physical education, student sports, and active leisure time. They jointly help to form a sustainable motivation to maintain a sufficient level of work capacity, and also contribute to the assimilation of health-preserving knowledge, abilities and skills of independent application of physical culture and health activities in everyday life. Considering the tendency to reduce the academic hours allocated to physical training disciplines in Ukrainian institutions of higher education, the organization of active leisure time of students in extracurricular time has become even more important, due to the opportunity to independently choose types of physical activity. Attention is focused on the significant interest and popularity of strength training among student youth, which indicates the growing awareness and importance of fitness training with weights. Strength



fitness contributes to strengthening the musculoskeletal system, forming an aesthetic physical shape, maintaining optimal body weight, increasing strength and strength endurance, which has a positive effect on general physical performance. Physical activity has a positive effect on mental health, helps relieve stress, improves mood and contributes to better academic performance.

Keywords: active leisure time, physical activity, student, extracurricular time, strength fitness, resistance training, repetition maximum.

Постановка проблеми. У зв'язку з істотними змінами у житті громадян України, пов'язаними з воєнними діями, спостерігається стале погіршення показників здоров'я молодого покоління. Внаслідок війни багато людей пройшли через стресові ситуації з послідовними психічними травмами, стали жертвами депресії та відчули негативний ефект вимушеного переміщення у інші міста та країни. Сотні тисяч українців втратили роботу, студентська молодь залишилась без можливості отримувати якісну освіту та підтримувати рухову активність, займаючись улюбленими видами спорту [1]. До цього жахливого негаразду додається складна екологічна та економічна ситуація, неправильне харчування, порушення режиму відпочинку, шкідливі звички (тютюн, алкоголь, наркотики), низька фізична активність. Щорічно на медичних оглядах фіксується значна кількість студентів, що мають відхилення в здоров'ї і на заняттях з фізичного виховання повинні займатись в спеціальній медичній групі.

Численні дослідження зі спортивно-педагогічного напрямку підтверджують ефективність застосування різних засобів фізичного виховання в аудиторних, позанавчальних та самостійних заняттях студентів, що сприяє не лише підвищенню рівня фізичних якостей та функціональних показників, але і поліпшує загальне здоров'я студентської молоді [2].

Отже, перед закладами вищої освіти постають нові завдання, які потребують конкретних та термінових заходів. Ключовим аспектом є забезпечення студентів здоров'язбережувальними знаннями для виховання у них стійкої мотивації щодо підтримки власного здоров'я на достатньому рівні та моніторингом його стану за допомогою самоконтролю [3,4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика рухової активності, здорового способу життя та активного дозвілля студентів постійно перебуває у центрі уваги дослідників зі спортивно-педагогічного напрямку науки. Теоретичному та практичному вивченню цих питань присвятили свої роботи Т. Круцевич, О. Єжова, О. Андреева, Н. Бишевец, О. Плешакова, О. Марченко, М. Бричук, М. Дєдух.



Питання самостійних занять та самоконтролю студентів в процесі занять фізичною культурою досліджували М. Матвієнко, Г. Гончар, А. Затуливітер, С. Власенко, О. Кабацька, С. Гаєва, В. Гаєвий, А. Серветник, К Шапар, Н. Ковальчук.

Вивченням методики розвитку фізичних якостей силових спрямованості, педагогічних засад навчання силовим вправам, ефективності впровадження і організації навчальних занять з елементами силових видів спорту серед студентської молоді займалися Т. Кириченко, Г. Грибан, І. Мичка, А. Файгенбаум, В. Вескот, А. Стеценко, П. Гунько, В. Терещенко, Ю. Полухін, Б. Коропатов., К. Козлова.

Метою статті є обґрунтування ефективності використання засобів силового фітнесу для організації активного дозвілля студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Перебуваючи в процесі еволюції, розвиток людини відбувався поетапно і з кожним його щаблем організм вдосконалювався фізично і ментально щодо протидії зовнішнім небезпекам дикої природи. Результатом цих перетворень є формування основної біологічної мети: виживання і вдала життєдіяльність в складних умовах оточуючого середовища. Адаптуючись до різних життєвих ситуацій, організм людини потребував дотримання основних умов: забезпечення енергії і пристосування до певного рухового режиму. Добуваючи їжу (полювання, ловля риби, збір поживних рослин), людина багато ходила, бігала, стрибала, плавала, носила обтяження на великі відстані, ховалась від небезпечних природних катаклізмів та хижаків, намагаючись уникнути потенційної небезпеки. Пристосування організму до цих викликів призвело до необхідності постійного рухового впливу на органи за для їх нормального функціонування [5].

Рухова активність – це весь об’єм рухів, виконаних людиною протягом деякого періоду часу (доба, місяць, рік). Умовно рухову активність можна поділити за ступенями інтенсивності на низьку, оптимальну і надмірну.

Низька рухова активність людини вказує на обмежений рівень фізичної діяльності в повсякденному житті. Такі особи характеризуються недостатньою кількістю фізичних зусиль та низькою енергетичною витратою протягом дня. Спосіб життя з недостатньою рухливістю часто включає в себе довгі періоди сидячої роботи або бездіяльності, наприклад, сидіння за комп’ютером, телевізором, з мобільними гаджетами, довгий час у транспорті та інші чинники, які обмежують рухову діяльність [6]. Останнім часом навчання в навчальних закладах відбувається в онлайн режимі, що зводить до мінімуму необхідність рухової діяльності, яку зазвичай виконують під час аудиторних занять.



Малорухомий спосіб життя призводить до проблем зі здоров'ям, таких як надмірна вага, слабка фізична форма, підвищення ризику розвитку хронічних захворювань.

Оптимальна рухова активність людини визначається індивідуальними характеристиками та фізичним станом кожної особи. Загалом, вона охоплює різні види фізичної діяльності, які допомагають у підтримці здоров'я та фізичної форми. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує дорослим віком від 18 до 64 років здійснювати щонайменше 150 хвилин помірної аеробної активності на тиждень, або 75 хвилин високоінтенсивної активності та приділяти час для розвитку опорно-рухової системи організму двічі на тиждень або частіше, використовуючи вправи силового спрямування на розвиток всіх основних груп м'язів, оскільки оптимальна рухова активність є запорукою нормального режиму роботи всіх органів і систем організму.

Оптимальна рухова активність може бути помірною або інтенсивною. Помірна активність включає ходьбу, легкий біг, повільне плавання, танці та інші види діяльності, які піднімають пульс до 115 уд./хв. та роблять дихання частішим. Під час інтенсивної роботи силового напрямку частота серцевих скорочень збільшується до 135 уд./хв., а виконуючи циклічні вправи (біг, плавання, велосипед, лижі, аеробні фітнес програми), ЧСС підіймається до 155 уд./хв. і організм входить в аеробний режим тренування з фізичними навантаженнями, що забезпечують розвиток сили серцевого м'язу [7].

Для оптимальної рухової активності регулярність занять передбачається в об'ємі кілька разів на тиждень, але не більше трьох для повного відновлення організму і запобігання перевтоми. Отримання найкращого оздоровчого результату пов'язано з поєднанням різноманітних видів фізичної активності: силових, аеробних, функціональних тренувань і вправ на розвиток гнучкості. Такий руховий режим сприяє покращенню загального здоров'я, зменшує ризик хронічних захворювань, підтримує серцево-судинну систему, а також може позитивно впливати на емоційний стан та сон.

Слід зауважити, що для кожної людини оптимальна рухова активність є індивідуальною, враховуючи її фізичний стан, вік, наявність захворювань, антропометричні дані та інші фактори. В разі самостійних занять атлетом початківцем будь яким видом спортивно-оздоровчої активності, завжди рекомендується звертатися до лікаря або фахівця з фізичної культури, щоб визначити вихідний рівень здоров'я і запобігти перенавантаженням у перші ж тренування. В подальшому з набуттям практичного і теоретичного досвіду формується вміння самостійно



складати програму і організовувати тренування, з'являються знання використання необхідного інвентарю, дозування об'єму та інтенсивності навантажень [8].

Хоча рухова активність є важливою для підтримки здоров'я, її надмірність в більшості випадків чинить зворотній ефект оздоровчому процесу. Режим роботи при такій активності може досягати до 100 % від граничних можливостей організму, що характерно для представників професійного спорту і аж ніяк не підходить для вирішення оздоровчих завдань, пов'язаних з профілактикою захворювань, довголіттям і гарним самопочуттям.

Інтенсивні надмірні тренування або тривалі періоди фізичної гіперактивності інколи призводять до перенавантаження опорно-рухового апарату і тягнуть за собою травми, болі та збільшують ризик виникнення запалень сполучної хрящової тканини. Відсутність відповідного відновлення через брак часу для відпочинку майже завжди викликає виснаження організму людини і негативно впливає на стан здоров'я. Перенапруження чинить дестабілізуючий ефект на гормональний баланс у жінок, призводячи до порушень менструального циклу або аменореї (відсутності менструації), причиною чого є недостатній рівень жирової тканини в організмі та занадто велике фізичне виснаження. Інтенсивна фізична активність може тимчасово пригнічувати імунну систему, збільшити ризик серцевих проблем, спричиняти стрес і перевтому, що невпинно впливає на емоційний стан та психічне здоров'я, особливо у осіб з недостатньою підготовленістю для таких навантажень.

Отже, низька і надмірна рухові активності в рівній мірі несуть негативні впливи для здоров'я людини, і тільки помірні і збалансовані фізичні навантаження можуть бути застосовані для вирішення оздоровчих завдань під час активного дозвілля студентів.

Структура студентського фізичного виховання містить три компоненти і складається власне з фізичного виховання, студентського спорту і активного дозвілля.

Фізичне виховання проводиться у вигляді практичних занять у багатьох закладах вищої освіти у навчальний час, де вирішуються освітні, виховні і оздоровчі завдання з переважним освітнім спрямуванням.

Студентський спорт передбачає тренувальний процес у позанавчальний час і в основному націлений на розвиток рухових здібностей, технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту. Під час занять у студентських спортивних секціях пріоритетно реалізуються виховні і освітні завдання.



Активне дозвілля передбачає рухову активність студентів у позанавчальний час і вирішує більшою мірою оздоровчі завдання шляхом самостійних занять або відвідування оздоровчих груп за різними напрямками фізичної культури: різновиди фітнесу, плавання, велоспорт, спортивні ігри, єдиноборства, танці тощо [9].

Враховуючи скорочення годин відведених на дисципліни з фізичної підготовки у вітчизняних закладах вищої освіти, система фізичного виховання не задовольняє в повній мірі потреби студентів у руховій активності. Тому, формування знань, умінь і навичок з підтримки здоров'я і самостійно застосовувати фізкультурно-оздоровчу діяльність є актуальним і перспективним питанням теперішнього часу [10,11].

Вибір студентами форм активного дозвілля переважно визначається різноманітними культурними та соціальними чинниками, які активно впливають на біологічні та естетичні потреби особистості [9].

Останнім часом серед студентської молоді зростає тенденція до збільшення популярності фітнес тренувань з обтяженнями. Силові тренування є ефективним способом покращити фізичну форму, збільшити силу та силову витривалість. В таких заняттях можна використовувати як дороговартісне тренажерне обладнання, так і простий та доступний інвентар: гантелі, гирі, штанги, гімнастичні снаряди, різні еспандери та інші засоби для створення додаткового опору.

Сила є одним із ключових компонентів фізичних якостей людини і відіграє важливу роль у прояві інших фізичних якостей. Спільно з іншими фізичними якостями, такими як витривалість, гнучкість, швидкість та координація, сила становить основу загального фізичного розвитку. Сила характеризується здатністю людини протидіяти зовнішньому опору за допомогою зусиль м'язів. В окремих видах спорту і різновидах рухової діяльності силові показники дещо різняться. Прояви силових здібностей керуються центральною нервовою системою і додатково на них впливає фізіологічний стан, еластичність та біохімічні процеси у м'язах.

Для досягнення мети фізичного виховання, засвоєння методики та оволодіння загальними знаннями у обраному фізкультурно-оздоровчому напрямку, а саме у силових тренуваннях, студент повинен мати чіткі компетенції з цього виду фізичної активності:

- розуміння важливості систематичних занять з силового фітнесу для підтримки здорового способу життя, фізичного розвитку, підвищення працездатності для подальшої успішної діяльності з обраної професії;



- знання про користь систематичних силових вправ з обтяженнями для підтримки достатнього рівня працездатності і стану здоров'я, засвоєння методики та практики організації фізкультурно-оздоровчих заходів засобами силового фітнесу;

- уміння скласти програму занять з використанням різного обладнання для силових тренувань, самостійно організовувати і проводити заняття, визначати об'єм та інтенсивність тренувань з силового фітнесу;

- оволодіння якостями мотиваційно-ціннісного ставлення і особистісно-орієнтованого вибору рухової активності, визначаючи силовий фітнес як чинник фізично-активного дозвілля, що забезпечує підтримку і оздоровлення організму, підвищує працездатність, розвиває фізичні якості [12].

З початком занять силовим фітнесом викладачу необхідно визначитись стосовно мотиваційних прагнень студентів, їхнього рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, типу тілобудови. Перші тренування мають навчальний характер і цілком присвячені ознайомленню атлетів-початківців із технікою безпеки під час виконання силових навантажень на різноманітному спортивному обладнанні. Також відбувається вивчення правильної техніки виконання вправ, навчання правильному диханню, визначення початкових силових навантажень, пропорційних до вихідного рівня розвитку фізичних якостей студента [8, 13].

Після початкових ввідних занять, доречно провести тестування силових якостей новачків, для розуміння їх вихідного рівня м'язового розвитку. Найбільш поширеними тестами силової підготовленості є ті, що визначають повторний максимум (ПМ) - це максимальна вага, яку спортсмен може підняти на конкретну кількість повторень. Наприклад, 1ПМ - це максимальна вага, яку можна підняти один раз, 10ПМ - максимальна вага, яку можна підняти на десять разів. Зазвичай визначається ПМ для двох або трьох багатосуглобових вправ (жим лежачи, станова тяга, присідання зі штангою, підтягування з додатковою вагою, підйом на біцепс тощо). За умови ретельного нагляду, проведеної кваліфікованої розминки, поступовому зростанню навантаження, тестування ПМ у початківців є безпечним та ефективним методом оцінки вихідних показників м'язової сили. В подальшому ПМ також час від часу використовується для визначення рівня зростання набутих в тренуваннях результатів.

На шляху до формування повністю дорослого організму молоді люди студентського віку проходять останні стадії фізіологічного і анатомічного дозрівання, тому прогрес спортивних результатів, з огляду на оздоровчий характер занять, повинен бути середнім і складатись з



ретельно визначених програм силових тренувань, що не допускать форсування навантажень. Оскільки м'язи в молодому віці набирають силу швидко, а хрящова сполучна тканина адаптується дещо повільно, в результаті цього формується дисбаланс і є небезпека отримати травми зв'язок, сухожилів і суглобів. Планування силових навантажень включає вибір та порядок вправ, інтенсивність тренування (опір та повторення), тренувальні підходи, інтервал відпочинку між підходами та вправами, швидкість повторення та частота тренувань.

Правильні методи тренувань та навчання є важливішими за дороговартісне тренажерне обладнання, оскільки відмінні результати від занять в програмах для молоді можна отримати і з використанням вільних обтяжень (штанги, гантелі, гирі), набивних м'ячів, еластичних стрічок, різноманітних еспандерів та вправ з власною вагою тіла.

Хоча існує нескінченна кількість вправ для зміцнення м'язів, починати треба з базових для основних м'язових груп: жим лежачи, присідання, підтягування на перекладині, тяги на вертикальних і горизонтальних блочних пристроях, станова тяга, вправи для м'язів пресу, плечей, біцепсів та трицепсів.

Спочатку програми тренувань на силу необхідно скласти з простих вправ і з часом поступово переходити до більш технічно складних, які вимагають більше координації та досвіду правильного виконання. Наприклад, використання вправи жим гантелей лежачи на горизонтальній лавці або під нахилом в 45 градусів вимагає деякого досвіду, спеціальної координації рухів, укріплених грудних і дельтоподібних м'язів. В разі використання атлетами-початківцями такого виду жиму, гантелі можуть відхилитись від правильної траєкторії руху, що призведе до перенапруги плечових суглобів і може спровокувати їх травмування. Для розвитку цих цільових м'язових груп доречніше буде використати жим лежачи зі штангою, тому що в цій вправі руки жорстко зафіксовані грифом і не мають вільного ходу як з гантелями. Загалом початківці повинні виконувати приблизно 6-8 силових вправ під час кожного тренування і вправи для більших м'язових груп слід виконувати перед вправами для менших м'язових груп, а багатосуглобові вправи перед односуглобовими.

Тренування з силового фітнесу доцільно розпочинати з одного робочого підходу у кожній вправі, і в залежності від індивідуальної програми студента з кожним тренуванням поступово збільшувати до необхідної кількості підходів. Кількість повторень у підході може варіюватись у межах від 3 до 15 і залежати від мети досягнення певного виду силових якостей: 3-5 повторень в підході - максимальна сила; 6-12



повторень розвивають силові здібності зі збільшенням об'єму цільових груп м'язів; 12-15 і більше підйомів в підході сприяють підвищенню витрати енергії, зменшенню жирових відкладень в організмі і розвитку силових витривалості м'язів.

Інтервал відпочинку між підходами та вправами є важливим компонентом тренувального процесу, що впливає на відновлення м'язів та адаптації до нового рівня навантаження. Зазвичай рекомендують перерви від 2 до 3 хвилин між підходами, але в разі застосування методики колового тренування, відпочинок можна зменшити до 20-30 секунд. У цьому випадку вправи повинні бути підібрані таким чином, щоб кожна наступна в колі не залучала до роботи м'язи з попередньої вправи. Краще розподілити навантаження враховуючи м'язи антагоністи або чергувати по колу вправи на нижню частину тіла (м'язи ніг, попереку, пресу) і верхню (м'язи рук, плечей, грудні, спини) [14]. В будь-якому випадку у студентів повинно бути достатньо часу на відновлення між підходами для виконання кожної вправи з правильною технікою на бажаному рівні інтенсивності.

Швидкість, або темп, з яким виконується вправа, може впливати на адаптацію до тренувальних навантажень. Зазвичай атлети-початківці намагаються виконувати вправу в швидкому темпі, хоча більш ефективним є виконання рухів підняття та опускання з помірною швидкістю. Найкращими будуть рухи приблизно 4-6 секунд на кожне повторення: 2-3 секунди на концентричну, або фазу піднімання, і 2-3 секунди на ексцентричну, або фазу опускання. Контрольована швидкість виконання вправ максимізує розвиток сили та мінімізує ризик травм.

Однак важливо розуміти, що виконання рухів з помірною швидкістю можна використовувати виключно для розвитку силових здібностей. Деякі складові програми силового фітнесу містять компоненти швидкісно-силового спрямування (елементи легкої атлетики, стронгмену, важкої атлетики) та силових витривалості (елементи гирьового спорту, кросфіту), де недоцільно виконувати рухи з повільною технікою. Тут застосовують різний темп в залежності від вибору вправи та цілей тренування.

Частота занять з силових підготовки для студентів не має перевищувати три рази на тиждень, особливо для початківців, оскільки повне відновлення після навантажень і ефект суперкомпенсації коливається від декількох годин до кількох днів та залежить від різних факторів, таких як інтенсивність тренувань, вид спорту, рівень фізичної підготовленості, індивідуальні особливості організму та інші. Для студентів, що мають додаткові види фізичної активності, наприклад,



танці, гімнастика, плавання, теніс чи командні види спорту, кількість силових тренувань зменшується до 1-2 разів на тиждень через неможливість повного відновлення всіх систем організму. В середньому для забезпечення достатнього часу на відновлення між тренувальними заняттями необхідно 48-72 години, що дає змогу проводити триразові заняття на тиждень [6].

Під час фізичного навантаження тканини організму зазнають стресу і мікропошкоджень. Відпочинок та належне харчування грають ключову роль на етапі відновлення. Під впливом відпочинку та правильного режиму організм починає відновлюватися і адаптуватися до навантажень, збільшуючи свою функціональну спроможність. Завдяки ефекту суперкомпенсації наступні тренування можна проводити на більш високому рівні, що дозволяє досягати прогресу у фізичному розвитку та результативності.

Цей принцип важливий для ефективного планування тренувальних програм у спортивній діяльності, оскільки неправильно розподілене навантаження та відпочинок призводять до перенавантаження або недостатнього прогресу. Дуже важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини, оскільки одні можуть відновлюватися швидше, ніж інші. Регулярний моніторинг стану організму, включаючи рівень втоми, тривалість сну, апетит, допомагає визначити оптимальний час для нового тренування і максимізації ефекту суперкомпенсації.

Таким чином, програма тренувань з силового фітнесу для студентів закладів вищої освіти повинна містити різноманітні вправи, які охоплюють основні м'язові групи тіла з використанням різних типів обладнання, включаючи силові тренажери, вільні обтяження, набивні м'ячі, еластичні гумові стрічки, різновиди еспандерів, гімнастичний інвентар. Для складання програм викладачам слід враховувати індивідуальні особливості студентів, а саме, їх загальний стан здоров'я, мотиваційні прагнення, тип тілобудови, вихідний рівень фізичних якостей, обізнаність в техніці виконання вправ та знання з техніки безпеки в обраному виді фізичної активності.

Висновки. Перед фахівцями спортивно-педагогічного напрямку вищих навчальних закладів стоїть завдання, що вимагає заходів забезпечення студентів знаннями зі здоров'язбереження з формуванням стійкої мотивації до дотримання певної рухової активності впродовж усього терміну навчання в ЗВО та перенесення цих позитивних звичок у майбутнє доросле життя. Це вимагає впровадження ефективних програм та ініціатив, спрямованих на формування у студентської молоді понять про здоровий спосіб життя та посилення їхнього інтересу до власного



благополуччя. Активний відпочинок разом з академічними заняттями із фізичної підготовки включає у себе фізичну активність студентів у позанавчальний час і спрямований на вирішення різноманітних оздоровчих завдань. Це передбачає самостійні тренування або участь в оздоровчо-спортивних групах з різних напрямків фізичної культури. Одним з ефективних видів фізичної активності є заняття з використанням силових фітнес навантажень, що останнім часом серед студентської молоді є досить популярним засобом активного дозвілля. Разом з оздоровчим впливом на організм, підтриманням оптимальної маси тіла, побудовою естетичної і атлетичної фігури, розвитком фізичних якостей, підвищенням загальної працездатності, студенти отримують моральне задоволення від занять силовим фітнесом, відчують важливість саморозвитку та гордість за свої досягнення, що позитивно відбивається на когнітивних здібностях, успішності в навчанні, покращенні самооцінки та психоемоційному стані молодшої людини.

Література:

1. Марченко О., Бричук М., Дедух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №3. С. 44–50
2. Гончар Г., Затуливітер А., Власенко С. Контроль та самоконтроль студентів у процесі занять фізичною культурою. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2023. Вип.2. С. 131–137
3. Андрєєва О., Бишевець Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 32–36
4. Кабацька О. Формування навичок самоконтролю здоров'я студентів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2018, № 1(87). С. 144–152
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2010. 127 с.
6. Faigenbaum, A., Westcott, W. 2009. Youth strength training: programs for health, fitness, and sport. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Гаєва С.О., Гаєвий В.Ю., Серветник А.В. Основи методики самостійних занять фізичними вправами студентів у ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип 4 (98). С. 36–39
8. Кириченко Т.Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11 (143). С. 69–74
9. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: В 2 т. / [ред. Т.Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с
10. Матвієнко М.І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ. 2017. 21 с.



11. Шапар К.О., Ковальчук Н.В. Вплив самостійних занять фізичною культурою на адаптацію студентів до навчання у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип 5 (113). С. 189–193

12. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 102-110

13. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму: навч. посібник. Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216с.

14. Терещенко В., Полухін Ю., Коропатов Б., Козлова К. Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11 К (142). С. 142–144

References:

1. Marchenko, O., Brychuk, M., Dyedukh, M. (2022). Osoblyvosti motyvatsiyi studentiv do samostiynykh zanyat rukhovoyu aktyvnistyu v umovakh voyennoho stanu [Peculiarities of students motivation for independent physical activity in martial law conditions] *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methods of physical education and sports*. №3. 44–50 [in Ukrainian].

2. Honchar, H., Zatuliviter, A., Vlasenko, S. (2023). Kontrol ta samokontrol studentiv u protsesi zanyat fizychnoyu kulturoyu [Control and self-control of students in the process of engagement in physical culture] *Zbirnyk naukovykh prats Umanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu – Research Publications Collection of Uman State Pedagogical University*. Vol. 2. 131–137.

3. Andryeyeva, O., Byshevets, N., Plyeshakova, O. (2023). Vplyv rukhovoyi aktyvnosti na pidvyshchennya stresostiykosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity [The influence of physical activity on increasing the stresstolerance in higher education students] *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methods of physical education and sports*. №2. 44–50 [in Ukrainian].

4. Kabatska, O. Formuvannya navychok samokontrolyu zdorovya studentiv. (2018). [Formation of skills for students' health selfcontrol]. *Humanizatsiya navchalno-vykhovnoho protsesu - Humanization of the educational process*. № 1(87). 144–152

5. Yezhova, O. O. (2010). Zdorovyiy sposib zhyttya: navchalnyy posibnyk [A healthy lifestyle: a study guide]. Sumy: Universytetska knyha [in Ukrainian].

6. Faigenbaum, A., Westcott, W. 2009. Youth strength training: programs for health, fitness, and sport. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

7. Gaeva, S.O., Gaevyy, V.Y., Servetnik, A.V. (2018). Osnovy metodyky samostiynykh zanyat fizychnymy vpravamy studentiv u VNZ [Fundamentals of the method of independent exercises by physical exercises of students in higher educational institutions]. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fyzichna kultura i sport) - Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Vol. 4 (98). 36–39 [in Ukrainian].



8. Kyrychenko, T. H. (2021). Atletyzm v systemi fizychnoho vykhovannya studentiv zakladu vyshchoyi osvity [Athleticism in the system of physical education of students of a higher education institution]. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport) - Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports).* № 11 (143). 69-74 [in Ukrainian].

9. Krutsevych, T.Y. (Eds.). (2012). *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya. Metodyka fizychnoho vykhovannya riznykh hrup naselennya [Theory and methods of physical education. Methodology of physical education of different population groups]:* Kyiv: Olimpiyska literatura [in Ukrainian].

10. Matvienko, M.I. (2017) *Formuvannya umin ta navychok do samostiynykh zanyat fizychnymy vpravamy studentiv pedahohichnykh universytetiv [Formation of skills and abilities for independent studies physical exercises of the students of pedagogical universities]: avtoreferat dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.02. Kyiv. 21 [in Ukrainian].*

11. Shapar, K., Kovalchuk, N. (2019). *Vplyv samostiynykh zanyat fizychnoyu kulturoyu na adaptatsiyu studentiv do navchannya u ZVO [Influence of independent employments a physical culture on adaptation of students to educating in institution of higher learning]. Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport) - Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports).* Vol. 5 (113). 189 –193 [in Ukrainian].

12. Hryban, H. P., Mychka, I. V. (2018). *Pedahohichni zasady navchannya sylovykh vprav z pauerliftyntnu studentykoyi molodi v osvitr'omu protsesi z fizychnoho vykhovannya [Pedagogical principles of teaching strength exercises on powerlifting of youth students in physical education processes]. Visnyk Kamyanets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorovya lyudyny – Bulletin of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko national university physical education, sports and human health.* № 11. 102-110 [in Ukrainian].

13. Stetsenko, A. I., Gunko, P. M. (2011). *Teoriya i metodyka atletyzmu [Theory and methodology of athleticism]: navch. posibnyk. Cherkasy: Vydavnychyy viddil Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho [in Ukrainian].*

14. Tereshchenko, V.I., Polukchin, Y.V., Koropatov, B.N., Kozlova, K.P. (2021). *Orhanizatsiya navchalnykh zanyat z fizychnoho vykhovannya za metodom kolovoho trenuvannya [Organization of physical education lessons by method of circuit training]. Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport) - Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports).* Vol. 11 K (142). 142 –144 [in Ukrainian].