

**Happy
New Year!**



УДК 796.015.52

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-12\(18\)-485-498](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-12(18)-485-498)

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>

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Анотація. У статті проаналізовано збільшення рівня усвідомленості серед сучасної студентської молоді щодо користі фізичної активності для загального здоров'я та більш якісної життєдіяльності в умовах складних викликів, що відбуваються з Україною на сучасному етапі історії. Зокрема, розглядається зростання інтересу до силового фітнесу серед студентів закладів вищої освіти.

Розкрито фактори зростання популярності рухової активності силового спрямування серед яких загальна тенденція до активного способу життя, стремління до здобуття естетичної і виразної фігури, вирішення психологічних проблем, спілкування і соціальний аспект, сучасне різноманіття спортивного обладнання, доступність спортивних об'єктів, вплив соціальних мереж.

Визначено головні переваги помірних силових тренувань, які позитивно впливають на фізіологічні трансформації організму студента. Це покращення метаболізму, ефективніше використання енергії, зниження проценту жиру в тілі, покращення міцності кісток, поліпшення еластичності хрящової сполучної тканини. Перевагами цих перетворень в тілі людини є зменшення ризику отримання травм у повсякденному житті.

Встановлено, що регулярна фізична активність позитивно впливає на зменшення загального рівня психічної перенапруги та тривоги, сприяє більш якісному сну, покращує здатність молоді людини до успішності в навчанні за рахунок поліпшення пам'яті, концентрації уваги та інших аспектів когнітивних функцій. Силові фізичні вправи є відмінним засобом вивільнення накопиченої напруги та агресії, що допомагають опанувати емоціями, сприяють покращенню настрою, зниженню стресу та підвищенню гарного емоційного стану.





Happy
New Year!

Особливу увагу приділено основним правилам безпеки та профілактики травматизму під час занять силовими вправами, що складаються із попереднього медичного огляду атлетів-початківців, дотримання розминочної частини тренування, належної якості спортивного обладнання, розуміння правильної техніки виконання вправ, використання страхування під час занять з великими навантаженнями.

Ключові слова: силовий фітнес, фізична активність, студент, здоровий спосіб життя, розминка, страхування.

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

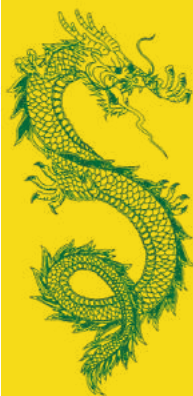
FEATURES OF STUDENTS' MOTIVATION TO AN ACTIVE LIFESTYLE USING STRENGTH FITNESS EXERCISES

Abstract. The article analyzes the increase in the level of awareness among modern student youth regarding the benefits of physical activity for general health and better quality of life in the conditions of complex challenges occurring in Ukraine at the current stage of history. In particular, the growth of interest in strength fitness among students of higher education institutions is considered.

This paper also highlights the factors of increasing popularity of strength-based physical activity, including the general trend towards an active lifestyle, the desire to acquire an aesthetic body and trim figure, solving psychological problems, communication and the social aspect, the modern variety and availability of sports facilities, social media influence.

The article provides the main advantages of strength training, which have a positive effect on the physiological transformations of the student's body such as improving and increasing metabolism, more efficient use of energy, reducing body fat percentage, increasing bones strength, improving the elasticity of ligaments, tendons, and joints. The advantage of these transformations in the human body is the reduction of the risk of injuries in everyday life.

It is found out that regular physical activity has a positive effect on reducing the overall level of mental stress and anxiety, promotes better sleep, and improves a young person's ability to succeed in studies by improving memory, concentration and other aspects of cognitive functions. Strength



**Happy
New Year!**



exercises are an excellent means of releasing accumulated tension and aggression, helping to master emotions, improving mood, reducing stress, and increasing a good emotional state.

Special attention is paid to the basic safety rules and injury prevention during strength exercises, which include a preliminary medical examination of beginner athletes, compliance with the warm-up part of training, proper quality of sports equipment, understanding the correct technique of performing exercises, using support during exercises with heavy weights.

Keywords: strength fitness, physical activity, student, healthy lifestyle, warm-up, spotting in weight training.

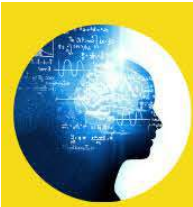
Постановка проблеми. Сучасний безпековий та економічний стан, пов'язаний з воєнними діями на території нашої країни, ще в більшій мірі, ніж декілька років тому, сприяє погіршенню психічного і фізичного стану населення, збільшенню загальної кількості осіб, що мають істотні відхилення в здоров'ї, підвищенню кількості випадків захворюваності різних систем організму. Причиною цього може бути забруднення оточуючого середовища, спричинене руйнуванням промислових підприємств, об'єктів нафтопереробного комплексу, гребель з руйнівним впливом води і подальшим забрудненням. Знищення інфраструктури, включаючи системи водопостачання та санітарії та пошкодження лікарських закладів призводить до зменшення доступу до медичної допомоги, переселення в інші регіони, що змушує людей залишати свої домівки, шукати притулку в невідомих умовах з погіршенням гігієнічних стандартів. І, звісно, стрес та психологічна травма, що веде до погіршення психічного стану і впливає на загальне здоров'я людини.

Оскільки молоді люди в своєму віці проходять період емоційної та психічної незрілості, вони мають менше досвіду подолання складних життєвих ситуацій, і це робить їх більш вразливими до стресових станів [1, 2, 3].

Разом з керівними органами України, міжнародними гуманітарними, добровольчими та громадськими організаціями до вирішення цієї проблеми долучаються і різні науковці, серед яких і дослідники зі спортивно-педагогічного напрямку.

Активна фізична діяльність сприяє поліпшенню фізичного та психічного здоров'я, а також зменшенню рівня стресу за рахунок активізації гормональної системи, а саме, вироблення ендорфінів, які відомі як "гормони щастя", що допомагають покращити настрій та зменшити відчуття болю. Відбувається зменшення рівня кортизолу;





Happy
New Year!

гормону стресу, що зумовлює зменшення загального рівня психічної напруги та тривоги.

Регулярна фізична активність може сприяти більш якісному сну, оскільки гарний сон покращує здатність молодшої людини до успішності в навчанні за рахунок поліпшення пам'яті, концентрації уваги та інших аспектів когнітивних функцій. Фізичні вправи можуть слугувати засобом вивільнення накопиченої напруги та агресії, допомагаючи опанувати емоціями під час повсякденного життя. І, нарешті, фізичне виховання і спорт сприяють загальному покращенню фізичного здоров'я, що робить організм більш стійкішим до тих викликів, які переживає наше суспільство на даному етапі історії.

Невід'ємною частиною фізичної культури є напрямок розвитку силових здібностей людини. У наш час силові фітнес навантаження мають не аби яку популярність у студентської молоді, метою чого є бажання підтримувати здоровий спосіб життя. Молоді люди отримують естетичне задоволення від свого фізичного вигляду і вбачають в силових тренуваннях засіб для самовираження, виокремлення своєї індивідуальності та вдосконалення самого себе [4, 5].

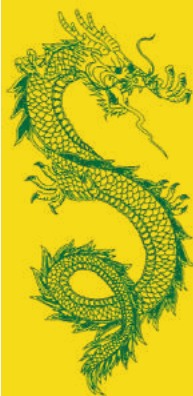
Загалом, зацікавленість молоді силовими видами фізичної активності є комплексним явищем і може визначатися комбінацією різних факторів, включаючи культурні тенденції, соціальні впливи та особисті мотивації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Численні результати сучасних досліджень свідчать про ефективність використання засобів силового фітнесу в розвитку фізичних якостей та залученні студентської молоді до здорового і активного способу життя.

Педагогічні засади навчання силовим вправам і розвитку сили досліджували фахівці Г. Грибан, І. Мичка, Т. Кириченко, С. Сичов, О. Сиротинська, В. Джим, В. Мулик, А. Вольчинський, О. Касарда, О. Мазурчук, О. Малімон, П. Герасимюк.

Взаємозв'язок між показниками рухової активності, фізичного стану, фізіологічного стану, психологічного стану, розвитку фізичних якостей, підготовки, підготовленості, стану здоров'я та здорового способу життя студентів висвітлювали О. Єжова, Г. Грибан, П. Плахтій, А. Босенко, А. Чернозуб, Л. Лотоцька, У. Лотоцька-Дудик, Ю. Брейдак, Л. Пилипенко, Ю. Пристайко, В. Предко, Д. Предко.

Аспекти техніки безпеки та травматизму на заняттях з використанням силових вправ розглядали А. Конох, О. Баканова, А. Конох, В. Мужичок, П. Слобожанінов, О. Микитчик.



**Happy
New Year!**



Метою статті є визначення потенціалу формування мотивації до фізичної активності у студентської молоді та усвідомлення необхідності ведення активного способу життя за допомогою засобів силового фітнесу.

Виклад основного матеріалу.

Заняття силовими видами спорту передбачають розвиток об'ємів м'язової маси тіла спортсмена, адже силові якості, як відомо, мають прямий зв'язок із м'язовою масою, особливо в тих видах, де потрібна значна міць – важка атлетика (класичне двоборство), пауерліфтинг, армспорт, армліфтинг, стронгмен (богатирське багатоборство), кросфіт, гирьовий спорт, перетягування канату, металні види легкої атлетики. Так, об'єм м'язової маси є важливим фактором, що впливає на силу спортсмена.

Серед студентського середовища теж популярні і поширені тренування силового напрямку. На багатьох всеукраїнських і світових змаганнях з важкої атлетики, пауерліфтингу, армспорту та інших видів спорту приймають участь і посідають призові місця студенти українських закладів вищої освіти. Вони є представниками спорту вищих досягнень і активними пропагандистами активного способу життя для інших студентів. Але відсоток професіональних студентів спортсменів є дуже мізерним у порівнянні з тією кількістю студентської молоді, що переслідує спортивно-рекреаційні цілі, займаючись фітнесом силової спрямованості [6].

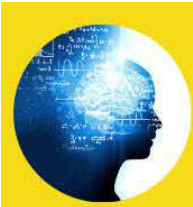
Останнім часом силовий фітнес має відчутне зростання популярності серед студентів і це може бути пояснене декількома факторами: загальна тенденція до активного способу життя, стремління до здобуття естетичної і виразної фігури, вирішення психологічних проблем, спілкування і соціальний аспект, сучасне різноманіття спортивного обладнання, доступність спортивних об'єктів, вплив соціальних мереж.

Завдяки загальній тенденції до активного способу життя багато молодих людей усвідомлюють важливість регулярної фізичної активності задля збереження та покращення власного здоров'я. Силовий фітнес є ефективним засобом для утримання фізичної форми та зміцнення м'язів.

Для багатьох студентів важливою є не лише фізична сила, але і естетика фігури. Силовий фітнес допомагає формувати м'язи, будувати виразну фігуру, створювати атлетичну фізичну форму.

Фізична активність, зокрема силовий тренінг, може позитивно впливати на психічне здоров'я молодшої людини, перенавантаженої





Happy
New Year!

ментально, що пов'язано з насиченими програмами навчання в закладах вищої освіти. Психологічними перевагами фізичної активності є допомога у зменшенні рівня стресу, поліпшенні настрою та підвищенні загальної енергії студента. [7].

Регулярна фізична активність допомагає розвивати самодисципліну та самоконтроль, що має позитивний вплив на інші аспекти життя. Багато студентів відчувають себе привабливими завдяки силовому фітнесу через соціальний аспект. Групові заняття, спілкування з друзями під час тренувань, участь у загальноуніверситетських спортивно-масових заходах, перебування певний час зі своїми однодумцями разом мотивує до регулярних відвідувань секції [8].

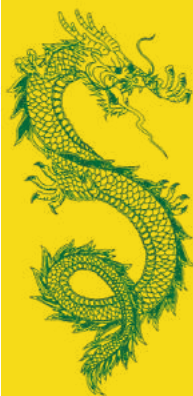
В останні роки поліпшилась спортивна інфраструктура, розвиваються комерційні заклади з наданням фітнес послуг, завдяки чому збільшилась доступність спортивних об'єктів і для студентської молоді. Тренажерні зали, фітнес-центри, вуличні тренажерні комплекси, кросфіт, воркаут майданчики та інше сучасне та зручне спортивне обладнання все більш приваблює студентів і сприяє популяризації силового фітнесу серед цієї категорії населення.

Сучасна людина знаходиться у перенасиченому інформаційному полі, суттєвою частиною якого є соціальні мережі. Фотографії та відео тренувань, успішні результати та інші аспекти силового фітнесу, які публікуються в соціальних мережах, можуть впливати на студентів і стимулювати їх спробувати цей вид фізичної активності.

Всі ці фактори сприяють зростанню популярності силового фітнесу серед студентського середовища, що є позитивним трендом для загального здоров'я та фізичної активності молодого покоління.

Під час занять в секції з силового фітнесу студент отримує необхідний обсяг фізичного навантаження, що сприяє функціонуванню організму в нормальному режимі, розвиває цільові фізичні якості, вдосконалює необхідні навички за рахунок застосування в тренувальному процесі елементів професійно-прикладної фізичної підготовки. У більшості випадків в умовах закладів вищої освіти заняття з силового фітнесу проводяться у формі позанавчальних факультативних тренувань.

Основним завданням проведення цих занять є залучення студентської молоді до здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчих фітнес навантажень. Цьому мають сприяти розроблені і запроваджені в тренувальний процес новітні методичні системи, інноваційні науково обґрунтовані методики, спрямовані на оздоровлення з урахуванням морфофункціональних і психологічних відмінностей між студентами, тим самим підвищуючи їх фізичну



**Happy
New Year!**



підготовленість і фізичну працездатність, необхідну для майбутньої професійної діяльності [6].

Головними перевагами силових тренувань є ряд важливих позитивних фізіологічних трансформацій для організму студента. Оскільки в силовому фітнесі виконуються вправи, які здебільшого залучають великі м'язові групи, тренування на розвиток сили допомагає підвищити обсяг спалених калорій. До того ж гіпертрофовані м'язові волокна споживають більше енергії навіть у стані спокою після тренування, зумовлюючи більшу втрату надлишкової жирової тканини. Силові тренування можуть бути ефективним інструментом для контролю ваги та формування стрункого, атлетичного тіла.

Завдяки силовим вправам відбуваються позитивні гормональні зміни. Напружена м'язова діяльність викликає підвищення концентрації тестостерону в тілі атлета, що впливає на адаптаційні зміни систем організму. Дія стероїдного гормону тестостерону відіграє важливу роль в метаболічних процесах і є одним з вирішальних факторів в результативності тренувального процесу силової спрямованості [9].

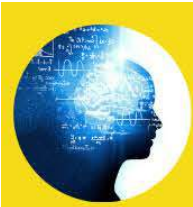
Регулярні тренування підвищують обмін речовин, що сприяє ефективнішому використанню енергії та зниженню проценту жиру в тілі. Покращується міцність кісток зі зменшенням ризику остеопорозу. Поліпшується еластичність сполучної хрящової тканини: суглобів, зв'язок, сухожиль. Всі ці позитивні перетворення в організмі людини зменшують вірогідність отримання травм у повсякденному житті [10].

Активний спосіб життя знижує ризик основних захворювань ХХІ століття, до яких відносяться серцево-судинні захворювання (атеросклероз, гіпертонія, інсульт, інфаркт), цукровий діабет, остеохондроз, ожиріння, безпліддя, депресія та інші відхилення, які були не так розповсюджені у минулому і вважалися скоріше виключенням ніж нормою.

На початку будь-якої програми тренувань рекомендується звернутися до фахівця з фізичного виховання і спорту, щоб врахувати індивідуальні особливості і запобігти можливим небажаним наслідкам, пов'язаними з надмірними зусиллями в тренуваннях, яких треба намагатись уникати з-за вірогідності отримання травм атлетами-початківцями. З цього приводу існують правила техніки безпеки занять силовими видами спорту.

Силові види спорту можуть становити ризик для людей із певними медичними проблемами. Перед початком силових тренувань в тренажерному залі рекомендується пройти попередній медичний огляд, особливо якщо у бажаючого почати займатись є які-небудь медичні або





Happy
New Year!

фізичні відхилення. Необхідно звернутися до свого сімейного лікаря для оцінки загального стану здоров'я та можливих обмежень. Наступним етапом попереднього медичного огляду є відвідування лікарів спеціалістів з різних захворювань: серцево-судинної системи (кардіолог), опорно-рухової системи (ортопед-травматолог), гормональної системи (ендокринолог), нервової системи (невролог).

Хоча заняття силовими вправами можуть сприяти поліпшенню здоров'я, кожна людина є унікальною і слід враховувати індивідуальні особливості та медичні аспекти. Важливо починати з помірних навантажень та поступово збільшувати інтенсивність під контролем фахівця. В разі самостійних занять використовувати самоконтроль, попередньо ознайомившись з основними правилами силових тренувань, техніки виконання вправ, техніки безпеки під час занять з обтяженнями.

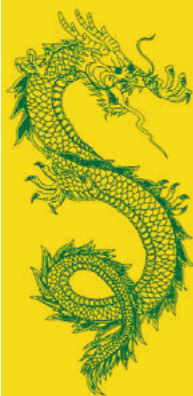
Для занять більшістю видів спорту необхідно мати достатній рівень фізичних якостей, що включає силу, швидкість, витривалість, гнучкість і координацію. Силовий фітнес не є виключенням, оскільки під час занять використовується багато різних вправ в вертикальних і горизонтальних просторових положеннях з різними положеннями тіла, підвищеної інтенсивності і тривалості.

Дуже важливим є емоційний настрій перед початком тренувань. Стресостійкість та психологічне благополуччя важливі для досягнення найкращих результатів в обраному виді спортивної діяльності. До того ж самі заняття спортом можуть сприяти покращенню настрою, зниженню стресу та підвищенню загального емоційного стану [4].

В попередню підготовку до занять силовим фітнесом входить профілактика травматизму. Правильна техніка та дотримання правил безпеки допомагають запобігти травмуванню під час занять. Особливо на початкових етапах тренувань слід бути обережнішим, підбирати вправи і рівень навантаження пропорційні до вихідного фізичного стану спортсмена-початківця.

Головним чинником запобігання травматизму на заняттях з силового фітнесу є розминка. Перед початком виконання тренувальних навантажень необхідно виконати три види підготовчих розминочних вправ.

Спочатку розігрівається усе тіло за допомогою загально-розвиваючих рухів, таких як махи руками і ногами, нахили тулуба, випади ногами, різні кругові оберти, легкі стрибкові рухи, скакалка. Аеробна розминка за допомогою кардіотренажерів дозволяє підготувати дихальну і серцево-судинну системи до подальших навантажень на силових тренажерах [11].



**Happy
New Year!**



Після п'ятихвилинної загальної розминки необхідно виконати комплекс вправ спеціального характеру, які імітують основні тренувальні вправи, але в спрощеному вигляді без використання додаткових обтяжень або з використанням інвентарю невеликої ваги. Прикладом таких вправ можуть бути присідання з пустим грифом на плечах перед тренуванням м'язів ніг. Повільні віджимання від підлоги або якоїсь більш вищої опори перед виконанням жиму штанги лежачи. Підтягування на низькій перекладині перед вправами на розвиток верхньої частини м'язів спини. Нахили вперед або гіперекстензія, тримаючи легку гирю в руках, перед виконанням станової тяги.

Третій вид розминочних вправ вже безпосередньо діє на цільові групи м'язів і є виконанням тренувальної вправи з використанням меншої ваги, поступово доходячи до робочих навантажень. Наприклад, щоб почати виконувати тренувальну вправу жим лежачи вагою біля 100 кілограмів попередньо треба зробити 3-4 підходи з 40, 60, 80, 90 кілограмами на штанзі. Це забезпечить атлета більш кращим розігрівом плечових і ліктьових суглобів та попередить травмування цих частин тіла [12].

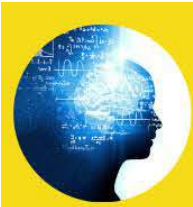
Низька якість або несправність тренувального обладнання є причиною серйозного травматизму під час занять силовими вправами в тренажерному залі. Це призводить до різноманітних небажаних наслідків зі здоров'ям. Пошкоджені чи слабкі частини устаткування можуть ламатися під час виконання вправ та ведуть до раптових небезпечних падінь атлетів.

Будь-яке спеціалізоване тренажерне обладнання має бути закріплено належним чином, мати якісні упори, тримати жорстке статичне положення. Штанги і розбірні гантелі мають бути оснащені замками-затискачами, що запобігає можливості випадкових зсувів, падінь ваги, втрати рівноваги атлетом під час виконання вправи.

Деякі тренажерні пристрої, особливо вантажноблочні, повинні мати належну амортизацію для поглинання ударів і тиску під час тренувань. Якщо амортизація несправна, це може призвести до надмірного негативного впливу на суглоби та м'язи.

Застаріле тренувальне обладнання, яке не обслуговується та не обновлюється роками, з часом стає менш безпечним через знос та втому матеріалів. На вантажноблочних тренажерах особливу увагу треба приділяти якості і своєчасному обслуговуванню з'єднувальних тросів, що передають вагу від тренажера до атлета і є найбільш частою причиною травмування через його пошкодження і розрив. Для запобігання травматизму важливо регулярно перевіряти та обслуговувати





Happy
New Year!

тренажерні пристрої, надавати студентам вичерпні інструкції з використання та ретельний нагляд під час тренувань. Надання відвідувачам секції силового фітнесу достатньої інформації про правильну техніку виконання вправ є запорукою вдалої професійної діяльності викладача [13].

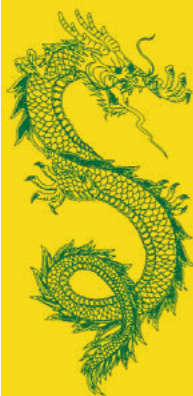
Одним з основних засобів техніки безпеки та запобігання отримання травм в тренажерному залі є страхівка. Страхування під час виконання вправ з навантаженнями виконується за допомогою партнера або пристрою, який заздалегідь налаштовується під антропометричні дані атлета і в момент неможливості підняти вагу з нижньої точки атлет просто фіксує її там. Прикладом застосування такого технічного засобу є присідання зі штангою в тренажері під назвою силова рама, де в нижньому положенні ліворуч і праворуч розташовані міцні упори, що дають змогу зафіксувати штангу за неможливості виконати долаючу частину руху.

У більшості випадків функцію страхівки на силових вправах виконує партнер по тренуванню. Страхувальник гарантує безпеку під час виконання вправ з важким знаряддям, особливо в умовах, коли важко завершити вправу самостійно. Найбільш небезпечними вважаються базові силові вправи, в яких задіяні великі групи м'язів і де величина обтяження у досвідчених атлетів деколи вимірюється сотнями кілограмів.

В такій вправі як жим штанги лежачи на горизонтальній лаві чи з нахилом під кутом 45 градусів є небезпека не розрахувати сили для останнього підйому і бути затисненим між лавкою і грифом штанги. В обов'язки страхувальника входить ретельно слідкувати за рухом снаряду і під час зупинки в мертвій точці негайно допомогти партнеру завершити вправу.

В жимі гантелей лежачи, на відміну від жиму штанги, гантелі не зафіксовані між собою, що може спровокувати розкоординацію рухів на фоні втоми м'язів, і спричинити непередбачувану траєкторію руху важких снарядів. Типовим для такої ситуації є травмування плечового суглоба, тому страхування на цій вправі вкрай необхідне.

В присіданнях зі штангою, де зазвичай рівень навантажень найвищий, атлети-початківці повинні ретельно вивчити техніку виконання вправи, використовуючи тільки малі і середні обтяження. З небезпечних моментів присідання зі штангою можна відмітити надмірний нахил вперед з небезпекою ураження поперекової зони спини і не втримання рівноваги з подальшим падінням [14, 15]. Різкий присід з відбиванням в нижній точці призводить до травм колінних



**Happy
New Year!**



суглобів і спричиняє негативний вплив на поперекову зону спини. Траєкторія руху колін під час присіду повинна бути направлена зовні, оскільки при зведенні колін в середину відбувається негативне бокове навантаження на колінні суглоби. І, нарешті, є небезпека не розрахувати сили для останнього підйому і бути придавленим в нижній точці присіду, тому страхування на цій вправі є обов'язковим.

Тож, ігнорування страховки призводить до серйозних травм та інших негативних наслідків. Під час виконання вправ з важким знаряддям можлива будь-яка небезпечна ситуація, тому партнер, що страхує, має допомогти зняти вантаж або надати допомогу в разі необхідності.

Тренування надмірної інтенсивності призводять до втоми, що спричиняє втрату контролю над вагою. Обладнання або аксесуари, які використовуються під час занять, можуть вийти з ладу або зламатися. В разі загрози травмування чи несправності обладнання страхувальник повинен швидко зреагувати, допомагаючи партнеру вийти з небезпечної ситуації неушкодженим. За умови, що партнер має великий досвід тренувань, він може сприяти правильній техніці виконання вправ, вказати на помилки та надати поради для уникнення травматизму. Безпека завжди має бути на першому місці під час тренувань.

Висновки. Таким чином, силові фітнес тренування надають низку корисних переваг для здоров'я та загального благополуччя студента. Регулярна фізична активність допомагає розвивати самодисципліну та самоконтроль, чинить позитивний вплив на інші аспекти життя.

Силовий фітнес формує міцну опорно-рухову систему, розвиває силу та силову витривалість м'язів, підтримує здорову поставу та зменшує ризик травмування в повсякденному житті, сприяє спалюванню зайвих калорій, підтримує нормальну вагу тіла та знижує ризик ожиріння. Силові тренування можуть допомогти знизити рівень холестерину, регулювати рівень цукру в крові та зміцнювати імунну систему, запобігаючи сезонним вірусним захворюванням.

Фізично активний спосіб життя позитивно впливає на психічне здоров'я молодшої людини, перенавантаженої ментально, що пов'язано з насиченими програмами навчання в закладах вищої освіти. Регулярна фізична активність допомагає у зменшенні рівня стресу шляхом впливу на гормональну систему, поліпшенні настрою, сприянні якісному сну та підвищенні рівня загальної енергії студента.

Для багатьох молодих людей силові тренування стають ефективним засобом формування та підтримки бажаної фізичної форми. Під час занять з використанням силових навантажень важливо стежити



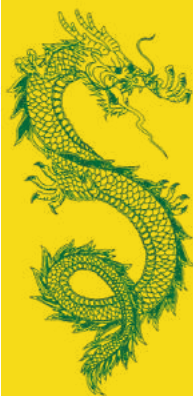


Happy
New Year!

за правильною технікою виконання вправ, дотримуватись техніки безпеки, користуватись засобами страхування на складних вправах. Щоб уникнути травматизму та максимально ефективно використовувати час в тренажерному залі з досягненням бажаних результатів, необхідно підвищувати знання з обраної дисципліни і не нехтувати порадами досвідчених атлетів та викладача.

Література:

1. Лотоцька Л., Лотоцька-Дудик У., Брейдак Ю. Психічне здоров'я молоді в умовах військових конфліктів. *Viae Educationis: Studies of Education and Didactics*. 2022. Vol. 1, No. 3. С. 54-61
2. Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*. 2023. №1. С. 58-66.
3. Предко В, Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 3 (56). С. 78-84
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
5. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2010. 127 с.
6. 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
7. Сичов С. О., Сиротинська О. К. Педагогічні засоби управління силовим фітнесом для підвищення працездатності студентів у процесі навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2021. № 9. С. 103-108
8. Джим В.Ю., Мулик В.В. Мотивація занять силовими видами спорту студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культ ури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 2 (108). С. 40-45
9. Чернозуб А. А. Особливості адаптаційних реакцій чоловіків за умов силових навантажень. *Фізіологічний журнал*. 2015. Т. 61. №5. С. 99-107
10. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с
11. 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
12. Вольчинський А. Я., Касарда О. З., Мазурчук О. Т., Малімон О. О., Герасимюк П. П. Особливості розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5 (164). С. 54-58



**Happy
New Year!**



13. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник. Дніпропетровськ: "Вета", 2015. 111 с.

14. Конох А. П., Баканова О. Ф., Конох А. А. Попередження травматизму під час практичних занять студентів у тренажерному залі. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 3. С. 25-31

15. Мужичок В.О., Слобожанінов П.А. Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній та спортивній діяльності студентів ВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 257-261

References:

1. Lototska, L., Lototska-Dudyk, U., Breydak, Y. (2022). Psykhichne zdorovya molodi v umovakh viyskovykh konfliktiv [Mental Health of Young People in Times of Military Conflict] *Viae Educationis: Studies of Education and Didactics*, Vol. 1, No. 3. 54-61 [in Ukrainian].

2. Pylypenko, L. V., Prystayko, Y. R. (2023). Empirychne doslidzhennya vplyvu voyennoho stanu na psykhichne zdorov ya osobystosti yunatskoho viku [Empirical research on the impact of martial law on the young individuals mental health]. *Naukovi zapysky LDUBZHD. Pedahohika i psykholohiya - Scientific Notes LSULS Pedagogy and Psychology*, №1. S. 58-66 [in Ukrainian].

3. Predko, V., Predko, D. (2022). Osoblyvosti psykhichnoho stanu ukrayintsiv v umovakh viyny [Features of the mental state of ukrainians during the war]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoyi akademiyi upravlinnya personalom. Psykholohiya - Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology*, № 3 (56). 78-84 [in Ukrainian].

4. Hryban, H.P. (2009). Zhyttyedyalnist ta rukhova aktyvnist studentiv: monohrafiya [Living activities and motor activity of students: monograph]. Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian].

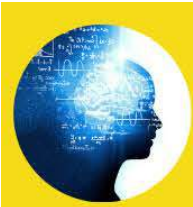
5. Yezhova, O. O. (2010). Zdorovyy sposib zhyttya: navchalnyy posibnyk [A healthy lifestyle: a study guide]. Sumy: Universytetska knyha [in Ukrainian].

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

7. Sychov, S. O., Syrotynska, O. K. (2021). Pedahohichni zasoby upravlinnya sylovym fitnesom dlya pidvyshchennya pratsezdatsnosti studentiv u protsesi navchannya [Pedagogical means of strength fitness management to improve the efficiency of students in the learning process]. *Reabilitatsiyni ta fizkulturno-rekreatsiyni aspekty rozvytku lyudyny - Rehabilitation and Recreation*, № 9. 103-108 [in Ukrainian].

8. Dzhyhm, V.Y., Mulyk, V.V. (2019). Motyvatsiya zanyat' sylovymy vydamy sportu studeniv zakladiv vyshchoyi osvity [Motivation of strength sports for students of higher education institutions]. *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)*, № 2 (108). 40-45 [in Ukrainian].





Happy
New Year!

9. Chernozub, A. A. (2015). Osoblyvosti adaptatsiynykh reaktsiy cholovikiv za umov sylovykh navantazhen [Features of adaptive reactions in humans under power fitness]. *Fiziologichnyy zhurnal - Physiological journal*, (61). №5. 99-107 [in Ukrainian].

10. Plakhtiy, P. D., Bosenko, A. I., Makarenko A.V. (2015). *Fiziolohiya fizychnykh vprav: pidruchnyk* [Physiology of physical exercises: a textbook]. Kamyanyets-Podilskyy: TOV «Drukarnya Ruta» [in Ukrainian].

11. 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].

12. Volchynskyy, A. Y., Kasarda, O. Z., Mazurchuk, O. T., Malimon, O. O., Herasymyuk, P. P. (2023). Osoblyvosti rozvytku sylovykh yakostey zdobuvachiv vyshchoyi osvity [Features of the development of strength qualities of higher education acquires]. *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)*, №. 5 (164). 54-58 [in Ukrainian].

13. Mykytchuk, O.S. (2015). Rekomendatsiyi z tekhniky bezpeky pid chas zanyat riznymi vydamy sportu: navch. posibnyk [Recommendations for safety techniques during various sports: training manual] Dnipropetrovs'k: "Veta" [in Ukrainian].

14. Konokh, A. P., Bakanova, O. F., Konokh, A. A. (2021). Poperedzhennya travmatyzmu pid chas praktychnykh zanyat studentiv u trenazhernomu zali [Prevention of injury during practical students classes in the gym]. *Fizychne vykhovannya ta sport - Physical Education and Sports*, № 3. 25-31 [in Ukrainian].

15. Muzhychok, V. O., Slobozhaninov, P. A. (2017). Profilaktyka ta poperedzhennya travmatyzmu v fizkulturniy ta sportyvniy diyalnosti studentiv VNZ. [Prevention and precaution injury in physical and sports activities university students]. *Molodyy vchenyy - Young Scientist*, № 3.1 (43.1) 257-261 [in Ukrainian].

