

8. Шматко Я.В. Виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб.наук.праць. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України. Вип. 27. Кн. 2. 2023. С. 295-306.

9. Masol V. V. Metody i kryteria pielęgowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzenie* № 1 (53)2023, 13-17.

References

1. Binetskyi D. O. (2020). Vykhovannia v molodshykh pidlitkiv prahnennia do samostiinosti u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti [Educating younger adolescents to strive for independence in the process of sports and game activities]: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, 244 s.

2. Zakharkiv S.I. (2021). Vykhovannia dystsyplinovanosti starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat yedynoborstvamy [Education of discipline of older adolescents in the process of martial arts training]: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, 255 s.

3. Kasich N. P. (2019). Vykhovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti [Educating the purposefulness of older adolescents in physical education and recreation activities]: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, 252 s.

4. Masol V. V. (2021). Zmist vykhovannia rishuchosti uchniv starshykh klasiv u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti [The content of education of senior pupils determination in the process of sports and game activity]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: Seriia «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»*. Vyp. 3K(131)21. S. 262-265.

5. Masol V. V., Tymchuk M. V. (2020). Teoretychni vidomosti vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu [Theoretical information on the education of high school students' determination in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: Seriia «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»*. Vyp. 3K(123)20. S. 266-269.

6. Tymchuk M. V. (red.), Ostapenko O. I., Binetskyi D. O., Kasich N. P. (2022). Metodyka viiskovo-patriotychnoho vykhovannia uchniv u zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Methods of military-patriotic education of students in general secondary education institutions]: metodychni rekomendatsii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 91 s.

7. Tymchuk M. V. (2013). Formy i metody patriotychnoho vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti [Forms and methods of patriotic education of older adolescents in the process of sports and game activities]. *Obrii. Naukovo-pedahohichni zhurnal. № 2(37)*. S. 48-51.

8. Shmatko Y.V. (2023). Vykhovannia v starshykh pidlitkiv upevnenosti v sobi v protsesi zaniat dziudo [Building self-confidence in older adolescents in the process of judo training]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: zb.nauk.prats*. Kyiv: Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Vyp. 27. Кн. 2. S. 295-306.

9. Masol V. V. (2023). Metody i kryteria pielęgowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzenie* № 1 (53), 13-17.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).118](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).118)

УДК 378: 796. 41

Язловецька О.В.,

<https://orcid.org/0000-0003-2653-1662>

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи,

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка,

м. Кропивницький

Ковальова Ю.А.,

<https://orcid.org/0000-0002-4649-294X>

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри фізичного виховання і

рекреаційно-оздоровчої роботи,

Заслужений тренер України з плавання,

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка,

м. Кропивницький

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

У статті висвітлено проблему розвитку силових здібностей старшокласників засобами фітнесу у фізкультурно-оздоровчому закладі. Наголошено, що одним із найдієвіших засобів підтримання належного психоемоційного й фізичного стану школярів в умовах війни в Україні є регулярна фізична активність. У зв'язку з цим вдосконалення всієї системи фізичного виховання, зокрема старшокласників, є одним із напрямків покращення їх стану здоров'я, підвищення мотивації до занять фізичною культурою як у закладі освіти, так і у фізкультурно-оздоровчих закладах. Зазначено, що популярними серед старшокласників є заняття силовим фітнесом, який включає велику кількість різноманітних тренувальних програм різних за своєю структурою, змістом та методикою проведення. Таким чином, метою

дослідження являється висвітлення теоретико-методичних особливостей занять силовим фітнесом старшокласників у фізкультурно-оздоровчому закладі. Акцентовано увагу на те, що методика використання силових вправ в оздоровчому фітнесі істотно відрізняється від такої в силових і швидко-силових видах спорту, оскільки основним завданням занять є не максимальний розвиток силових якостей, а поліпшення фізичного стану учасників. Базові принципи силового тренування включають правильний підбір силових вправ, повторів, сетів (підходів), темпу вправ та величини обтяження, інтервалів відпочинку. Авторами визначено **засоби і методи** розвитку силових здібностей, вимоги щодо планування фітнес-програми для юнаків 15-17 років, окреслено критерії ефективності оздоровчих занять силовим фітнесом, розроблено методичні рекомендації. **Висновки.** Отже, технологія розвитку силових здібностей включає в себе: аналіз вікових, статевих та індивідуальних особливостей розвитку силових та швидко-силових здібностей; реалізацію принципів фізичного виховання в процесі розвитку сили; методика розвитку сили (засоби і методи розвитку сили; навантаження і відпочинок; програмування, форми організації занять); педагогічний контроль за розвитком силових здібностей. Повинні використовуватися також засоби відновлення працездатності: масаж, вітамінізація, раціональне харчування.

Ключові слова: сила, силові здібності, старшокласники, фітнес, силовий фітнес, фізкультурно-оздоровча діяльність, психофізичне здоров'я.

Iazlovetska Oksana, Kovalova Yuliia. Development of strength abilities of high school students by means of health fitness. The article highlights the problem of developing strength abilities in high school students by means of fitness in a physical culture and health center. It is emphasized that one of the most effective means of maintaining the proper psycho-emotional and physical condition of schoolchildren in the conditions of war in Ukraine is regular physical activity. In this regard, the improvement of the entire system of physical education, in particular, of high school students, is one of the directions for improving their health, increasing motivation for physical education both in educational institutions and in physical culture and health facilities. It is noted that strength fitness classes are popular among high school students, which includes a large number of various training programs that differ in their structure, content, and implementation methods. Thus, the purpose of the study is to highlight the theoretical and methodological features of strength fitness classes for high school students in a physical education and health center. Attention is focused on the fact that the method of using strength exercises in health fitness is significantly different from that in strength and speed-strength sports, since the main task of the classes is not the maximum development of strength qualities, but the improvement of the physical condition of the participants. The basic principles of strength training include the correct selection of strength exercises, repetitions, sets (approaches), the pace of exercises and the amount of weight, rest intervals. The authors defined the means and methods of developing strength abilities, the requirements for planning a fitness program for young men aged 15-17, outlined the criteria for the effectiveness of strength fitness classes, and developed methodical recommendations. Therefore, the technology of developing strength abilities includes: analysis of age, sex, and individual characteristics of the development of strength and speed-strength abilities; implementation of the principles of physical education in the process of strength development; methods of strength development (means and methods of strength development; load and rest; programming, forms of organization of classes); pedagogical control over the development of strength abilities. Means of recovery of working capacity should also be used: massage, vitaminization, rational nutrition.

Key words: strength, strength abilities, high school students, fitness, strength fitness, physical education and recreation, psychophysical health.

Постановка проблеми. З початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на здоров'я, особливо психологічне. Постійна знервованість, хвилювання, страхи за своїх рідних та близьких, недосип через повітряні тривоги помітно впливають на здоров'я людей різного віку, зокрема дітей та учнівської молоді. Вважаємо, що одним із найдієвіших засобів підтримання належного психоемоційного й фізичного стану школярів є регулярна фізична активність.

Обов'язкові уроки фізичного виховання лише незначною мірою (на 10-18%) компенсують дефіцит рухів, що явно недостатньо, тому постає проблема підтримки здоров'я дітей та учнівської молоді через їх залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах позашкільної освіти, фізкультурно-оздоровчих закладах (центри, комплекси, спортивні клуби, студії, ДЮСШ, гуртки, секції тощо).

Все більш популярними серед школярів стають заняття фітнесом, що є перспективним засобом рухової активності, відрізняється високою емоційністю та оздоровчою ефективністю. Фітнес і його технології поступово впроваджуються і в систему шкільної фізкультурної освіти.

Сучасна фітнес-індустрія пропонує велику різноманітність фітнес-програм, що дозволяє вирішити різні завдання фізичного виховання та задовольнити запити кожного, хто займається.

Одним із напрямків фітнес-технологій, є силовий фітнес, який користується особливою популярністю серед учнівської і студентської молоді, включає велику кількість різноманітних тренувальних програм. Всі вони різняться за своєю структурою, змістом та методикою проведення [3]. Позитивний вплив силових фітнес-тренувань у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє розвитку сили й силовій витривалості, підвищенню рівня фізичного стану, усуненню недоліків статури, одержанню задоволення від виконання фізичних вправ, зміцненню здоров'я.

Старший шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку силових здібностей, оскільки в юнаків у цьому періоді відбувається пубертатний стрибок росту. З іншого боку, завдяки впливу фізичних вправ силового характеру на організм можна забезпечити створення надійної бази фізичної підготовленості для будь-яких форм рухових проявів у різних галузях праці, військової служби, що так важливо сьогодні.

Аналіз досліджень і публікацій. Сучасні досягнення у галузі оздоровчого фітнесу, класифікації фітнес-програм, особливості побудови фітнес-занять різного спрямування представлено у дослідженнях Ю. Беляк, Н. Воловик, І. Грибовської, В. Іваночко, С. Іванчикової, В. Тулайдан, Л. Чеховської та ін.

Особливості розробки фітнес-програм і впровадження оздоровчого фітнесу у систему фізкультурної освіти закладу загальної середньої освіти в урочні і позаурочні форми занять для школярів різного віку досліджували А. Бойко, В. Білецька, О. Ваніна, Г. Глоба, С. Дмитренко, О. Дубинська, Н. Косачева, Т. Кропивка, О. Крючек, Т. Нестерова, Н. Овчиннікова, О. Попова, О. Холодова, О. Хуртенко та інші.

Здебільшого, роботи спрямовані на обґрунтування та використання окремих засобів фітнесу у системі фізичного виховання, а дослідження щодо їх комплексного використання на заняттях з учнями старшого шкільного віку в умовах фізкультурно-спортивного закладу майже відсутні. Мало вивченими залишаються питання про особливості параметрів навантаження різних програм фітнесу та їх вплив на фізичний розвиток та показники здоров'я учнів старших класів.

Таким чином, **метою дослідження** являється висвітлення теоретико-методичних особливостей занять силовим фітнесом старшокласників у фізкультурно-оздоровчому закладі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми [2].

Термін «фітнес» походить від англійського fitness – бути в гарній формі. Відмінністю фітнесу від загальної системи фізичної культури і спорту є включення до нього багатьох видів рухової активності, контролю харчування та постійного моніторингу функціонального стану організму за допомогою тестувань. Фітнес (у широкому розумінні) – це спосіб життя, який допомагає підтримувати своє тіло на високому функціональному рівні [3].

Одним із його напрямків, є силовий фітнес, використання фітнес-програм силового спрямування.

Сила та силова витривалість є важливими компонентами оздоровчого фітнесу, оскільки правильно побудоване силове тренування забезпечує суттєві функціональні переваги та поліпшення здоров'я.

Під силою розуміється здатність людини долати зовнішній опір чи протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Розрізняють максимальну, швидкісну силу та силову витривалість.

Методика використання силових вправ в оздоровчому фітнесі істотно відрізняється від такої в силових і швидкісно-силових видах спорту, хоча і нагадує силове тренування в циклічних видах спорту на витривалість. Такі варіанти тренування недопустимі в оздоровчому фітнесі у зв'язку з високим ризиком перенапруження і травматизму. Тому основними вимогами до силового тренування є величина обтяження (або ступінь напруження м'язів) – не більше 60-80 % від повторного максимуму; темп рухів – неграничні. При цьому ефективність розвитку силових якостей знижується, але це не є суттєвим недоліком, оскільки завдання силових занять в оздоровчому фітнесі не максимальний розвиток силових якостей, а поліпшення фізичного стану учасників [2, 3].

Базові принципи силового тренування включають правильний підбір силових вправ, повторів, сетів (підходів), темпу вправ та величини обтяження.

Вправа силового тренування – рух з вільною (незакріпленою) вагою (штангою, гантелями) або на тренажері, який здійснюється за рахунок сили одного або декількох м'язів (присід зі штангою) або ваги власного тіла (згинання та розгинання рук в упорі лежачі).

Всі вправи силового тренування впливають на певні м'язи тіла і за типом обтяження можуть бути *базовими* (комплексними) або *допоміжними* (ізолюваними). Базова вправа – рух, в якому задіяні два або більше суглобів. Допоміжна вправа – рух, в якому задіяний один суглоб.

Як методи розвитку сили використовуються головним чином повторний і прогресуючий варіанти методів вправ для збільшення силового навантаження: зміна величини обтяжень, швидкості рухів, кількості повторень до «відмови».

Під час планування силової фітнес-програми необхідно враховувати інтенсивність тренування, тривалість кожного заняття, кількість силових тренувань на тиждень та вид вправ для розвитку сили та силової витривалості, а також підготовленість тих, хто тренується, їх стаж занять.

Програми тренувань, спрямованих в основному для розвитку сили, мають невелику кількість повторів (до 8) з великим обтяженням, тоді як програми для розвитку силової витривалості мають збільшену кількість повторів (13-20) з невисокою величиною обтяження. Сети від 8 до 12 повторів з середнім обтяженням розвивають збалансовано силу, м'язовий об'єм та витривалість.

Тренувальні програми повинні включати час для відпочинку та відновлення м'язів до вищого фізіологічного рівня (суперкомпенсація). Частота силових фітнес-занять залежить від початкового рівня фітнесу людини, її складу тіла та поставлених цілей. Для найбільш ефективного поліпшення сили та силової витривалості рекомендується тренуватись 3-4 рази на тиждень. Для підтримання досягнутого рівня силового фітнесу рекомендується тренуватись щонайменше 2 рази на тиждень.

Тривалість заняття залежить від рівня розвитку силового фітнесу людини, поставлених фітнес-цілей, наявності обладнання та часу для тренувань. Для поліпшення та підтримання рівня розвитку сили та силової витривалості фітнес-заняття повинно тривати від 45 хвилин до 60-90 хвилин.

Найкращою формою вправ для розвитку сили та силової витривалості є вправи з обтяженням. Обтяженням може бути вага власного тіла, спеціальні тренажери та допоміжні пристосування (гантелі, штанги, гумові амортизатори тощо).

Для оцінки м'язової сили і витривалості можна використовувати безліч різноманітних тестів. Сила може бути визначена *ізометрично* використовуючи динамометр, а також *ізотонічно*. Тест виконання одного повторення певної вправи з максимальною вагою (наприклад, жим лежачи на лаві), при цьому шляхом проб і помилок визначається максимальна вага

(ПМ), яку здатна підняти людина. Визначивши величину максимальної ваги, її ділять на масу тіла людини, що дозволяє порівняти показники силових здібностей різних людей.

Витривалість м'язів може бути визначена через максимальну кількість повторень спеціального руху, який виконується безперервно або кількість повторень, що виконуються в межах вказаного періоду часу. Визначення сили і витривалості м'язів повинно бути специфічним до групи м'язів або м'язу.

В оздоровчому фітнесі для оцінки рівня розвитку силового компоненту використовують оцінку черевних (абдомінальних) м'язів та м'язів рук, застосовуючи тести «згинання-розгинання рук» в упорі лежачи для чоловіків, для жінок – модифікацію цього тесту та «часткове піднімання тулуба» за одну хвилину.

Незважаючи на те, що фахівці [1, 2, 3, 4] багаторазово розробляли тренувальні програми оздоровчого спрямування, залишилося багато проблем щодо адекватного використання обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, оптимального вибору засобів оздоровчого тренування, оптимізації співвідношення базових і формуючих вправ з обтяженнями, які б сприяли збільшенню м'язової маси та покращенню фізичного стану.

А як же визначити ефективність оздоровчих занять силовим фітнесом?

Аналіз літературних джерел показав, що такими критеріями можуть бути: оцінка стану здоров'я; оцінка рівня фізичного розвитку (масо-зростовий індекс Кетле, показники пропорційності фізичного розвитку, пропорційності окремих частин тіла); оцінка рівня загальної фізичної підготовленості за контрольними вправами; оцінка техніки виконання базових та формуючих вправ (візуально); зростання об'ємів м'язової маси чи її рельєфності, що можна спостерігати візуально чи за допомогою методів антропометрії, з одночасним зменшенням вмісту жирового прошарку [4].

Важливими також в процесі занять силовим фітнесом є показники самоконтролю, а саме: самопочуття, апетит; частота серцевих скорочень.

У наш час у юнаків виявляється великий інтерес до занять силовим фітнесом, потяг до вправ з обтяженнями і фітнес-занять силовою спрямованістю.

Починати заняття силової спрямованості рекомендується з 14-річного віку. Тривалість заняття становить не більше години. Враховуючи, що силові можливості дітей невеликі, розвиток сили в цьому віці доцільно здійснювати обережно, використовуючи короткочасну силу напруження динамічного та частково статичного характеру. Основна увага має бути зосереджена на зміцненні м'язових груп всього рухового апарату, особливо слаборозвинених м'язів живота, косих м'язів тулуба, м'язів верхніх кінцівок, м'язів задньої поверхні стегна і м'язів ніг.

Фахівці наголошують, що у фітнес-програмах для дітей заборонено використовувати вправи, які здійснюють навантаження на опорно-руховий апарат. Не рекомендується виконувати вправи, при яких хребет працює на стиснення та крутіння, не використовувати вправи з осьовим навантаженням. Юнаки віком від 16 років можуть поступово та обережно вводити ці вправи у свої тренувальні програми.

Небезпечними для школярів віком до 16 років вважаються присідання зі штангою на плечах, жим ногами, станова тяга, жим сидячи або стоячи. Однак можливе виконання цих вправ з вихідного положення лежачи.

Юнакам до 16 років не рекомендується працювати з додатковими вагами. Слід застосовувати вправи, де навантаженням є їхня власна вага: підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та ін. Занять зі своєю власною вагою (турнік, бруси, віджимання, прес) буде цілком достатньо для підтримки м'язового корсету в тонусі та недопущення дистрофії м'язів. Ці вправи чудово розвивають верхню половину тіла. Про поодинокі вправи з використанням максимальної ваги не може бути й мови, так само як про форсовані та негативні повторення тощо.

В ідеалі, тренувальна програма має складатися індивідуально з кожною молодою людиною, оскільки відмінності у будові тіла та початковий рівень підготовки дуже важливі для визначення оптимального навантаження.

Якщо в розвитку організму юнака є порушення (хвороби серцево-судинної системи, рухового апарату та ін.) займатися необхідно лише під наглядом тренера. Кваліфікований тренер розробить спеціалізовану програму тренувань орієнтовану саме на здібності та потреби. Присутність тренера дозволить виробити правильну техніку, він допоможе фізично коректно розташувати тіло в просторі, правильно розподілити навантаження, підібрати засоби, методи і розробити програму тренувань.

Для організації і проведення із старшокласниками фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів силового фітнесу необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

Кількість занять на тиждень – 2-4; тривалість заняття – 60-90 хв; зміна комплексу вправ здійснюється кожні два місяці; тренувальна вага поступово збільшується кожні 2-4 тижні.

Розвитку силових здібностей школярів 15-17 років особливо сприяє поєднання різних засобів, методів розвитку сили та режимів м'язової роботи. Переважно застосовувати метод комбінованого режиму, який характеризується поєднанням різних режимів напружень.

В одне заняття включати різноманітні вправи, не тільки з обтяженнями, а й із власною вагою тіла, використовувати спеціальні пристрої (тренажери), що дуже ефективно сприяють збільшенню сили, їх можна використовувати в будь-який період фізичної підготовки.

Заняття із силової підготовки юнаків 15-17 років повинні містити від 7 до 10 вправ, не перевищуючи 3 підходів на розвиток малих груп м'язів (локального впливу) або 5 підходів на великі групи м'язів чи вправи загального впливу. Навантаження в одному занятті має розподілятися з урахуванням роботи основних груп м'язів тіла, але з варіативністю підбору дозування вправ і тренувального навантаження. Велику увагу слід приділяти м'язам тулуба та верхнього плечового пояса.

Тренувальна програма має бути комплексного спрямування, щоб великі групи м'язів розвивалися пропорційно. Якщо деякі м'язи відстають у розвитку, із ними працюють за принципом пріоритету.

Вправи з обтяженнями слід не тільки виконувати загальноприйнятим методом повторних зусиль, а й використовувати методи роботи ізокінетичних, ізометричних, максимальних зусиль, що дасть змогу зробити фізкультурно-оздоровче заняття цікавим і різноманітним.

Метод максимальних зусиль застосовувати не більше ніж у двох вправах на занятті, і не більше ніж один раз на 1-1,5 тижні в одній і тій самій вправі. Для опрацювання малих груп м'язів застосовувати метод багаторазового повторення «до відмови», який не повинен перевищувати 3 підходів.

Для зростання рівня фізичного розвитку учнів за допомогою засобів силового фітнесу рекомендується складати зміст фізкультурно-оздоровчого тренування і порядок вправ у такій послідовності: спочатку силові вправи з невеликими обтяженнями, що спрямовані на загальний вплив із підключенням м'язів тулуба (тяги на тренажерах, нахили), вправи спрямовані на розвиток основних груп м'язів (жим лежачи та стоячи, присідання, зведення-розведення рук з обтяженням у нахилі прогнувшись), потім вправи з власною вагою (підтягування, прес на гімнастичній лавці, гіперекстензія тощо), а в заключній частині заняття – вправи на гнучкість, на розслаблення всіх груп м'язів і вис на перекладині.

Для якісного виконання вправ слід застосовувати принципи самоконтролю, що надасть змогу школярам правильно виконувати вправи з усіма методичними рекомендаціями та сприятиме розвитку м'язових груп/

Повинні широко використовуватися засоби відновлення працездатності: масаж, вітамінізація, раціональне харчування.

Силові вправи без надмірних навантажень не викликають патологічних змін у юнаків, а силова підготовка із застосуванням дозованих обтяжень зміцнює зв'язки та суглоби, допомагає виробленню витривалості, спритності, виховує волю, впевненість у собі, підвищує працездатність.

Висновки. Таким чином, у системі фізкультурно-оздоровчої роботи фітнес є основним та невід'ємним засобом у досягненні мети підвищення рівня здоров'я тих, хто займається. На наш погляд, необхідно прагнути, щоб індустрія фітнесу була партнером держави щодо впровадження навичок здорового способу життя серед громадян, у єдиній системі, виконуючи поряд із освітніми закладами та фізкультурно-спортивними організаціями освітню, розвиваючу та профілактичну функції.

Позитивний вплив силових фітнес-тренувань у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє розвитку сили й силової витривалості, підвищенню рівня фізичного стану, усуненню недоліків статури, одержанню задоволення від виконання фізичних вправ, зміцненню здоров'я.

Перспективами подальших наукових досліджень вважаємо вивчення проблеми впливу оздоровчого фітнесу на підвищення мотивації підлітків до фізкультурних занять у закладі загальної середньої освіти.

Література

1. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Дудіцька С.П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк та ін. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
4. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. 2-е вид. з контр. питаннями і допов. Ужгород: ТОВ «Бест-Принт», 2020. 142 с.

References

1. Volovyk N.I. (2015). Suchasni prohramy ozdorovchoho fitnesu [Modern health fitness programs. Manual]: navch. posib. K.: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 48 s. [in Ukrainian].
2. Duditska S.P. (2021). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchikh zaniat: navch. posib. [Programming of physical education classes. Manual]. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 218 s. [in Ukrainian].
3. Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoho fitnesu: navch. posib. (2018). [Theoretical and methodological foundations of health fitness. Manual], Yuliia Belyak ta in. Lviv: LDUFK, 208 s. [in Ukrainian].
4. Tulaidan V.H. (2020). Ozdorovchyi fitness [Health fitness]: navch. posib. 2-e vyd. z kontr. pytanniamy i dopov. Uzhhorod: TOV «Best-Prynt», 142 s. [in Ukrainian]