УДК 796.035.015.6:615.8-057.87

ЗАХАРІНА Євгенія
Національний університет «Запорізька політехніка»
https://orcid.org/0000-0002-0222-3385
zaharinaevgenia@gmail.com
ЗАХАРІНА Аліса
Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»
https://orcid.org/0000-0003-4184-1140
a.zakharina@ugi.edu.ua
СТЕШИЦ Андрій
Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»
https://orcid.org/0000-0002-2598-4259
a.steshyts@ugi.edu.ua

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ПІДТРИМАННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У роботі проаналізовано актуальність застосування фітнес-технологій у період дистанційного навчання як засобу підтримання фізичної працездатності та психофізичного здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану. ***Визначено*** *роль силового фітнесу як практичного й результативного формату рухової активності, придатного для організації занять у тренажерній залі, домашньому середовищі та на відкритих майданчиках. Метою дослідження було наукове обґрунтування та розробка ефективності програми розвитку сили юнаків в умовах обмежених матеріально-технічних ресурсів і простору для занять, з акцентом на використання вправ з власною масою тіла, можливості реалізації в домашньому середовищі та відкритих громадських просторах. Дослідження було проведено на базі Національний університет «Запорізька політехніка» та передбачало розроблення експериментальної програми організації силового фітнесу в домашніх умовах. Емпіричний етап дослідження тривав упродовж липня-жовтня 2024 року. У ньому взяли участь 36 студентів, які на добровільних засадах надали інформовану згоду на участь у педагогічному експерименті та реалізацію запропонованої програми.*

Охарактеризовано принципи побудови програми силового фітнесу для юнаків з урахуванням обмеженої доступності обладнання та тренувального простору; обґрунтовано доцільність використання вправ із власною вагою та мінімальним інвентарем. Розроблено та структуровано тренувальну програму за трьома рівнями фізичної підготовленості (початковим, середнім і високим), що забезпечувало поступове підвищення навантаження, варіативність і можливість індивідуалізації занять. Окреслено можливості реалізації програми у відкритих громадських просторах, зокрема в «Активних парках», та показано їх потенціал як доступного середовища для систематичної рухової активності. Узагальнено, що поєднання цифрових форматів організації занять і використання ресурсів «Активних парків» сприяє формуванню мотивації до регулярних тренувань, розвитку самостійності й відповідального ставлення до збереження здоров'я.

Ключові слова: силове тренування, студенти, програма, фітнес, молодь.

https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.22

Стаття надійшла до редакції / Received 28.01.2026
Прийнята до друку / Accepted 26.02.2026
Опубліковано / Published 26.03.2026

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons CC-BY 4.0

© ЗАХАРІНА Євгенія, ЗАХАРІНА Аліса, СТЕШИЦ Андрій

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

В умовах повномасштабної збройної агресії проти України, особливо в прифронтових районах, заклади вищої освіти опинилися перед необхідністю швидко змінити організацію навчання та перейти на дистанційний формат задля безпеки й безперервності освітнього процесу. Такі зміни стали серйозним випробуванням і водночас загострили потребу у відборі та впровадженні нових методик і цифрових рішень, здатних підтримати належний рівень якості освіти за дефіциту ресурсів і обмежених можливостей.

Вагомою опорою в цих умовах став попередній досвід проведення онлайн-занять сформований під час карантинних обмежень. Він передбачав застосування сучасних

фітнес-технологій, які довели свою результативність, а також виявилися доступними, зрозумілими та зручними для студентів.

Завдяки онлайн-платформам, мобільним застосункам, інтерактивним сервісам і відеоурокам студенти отримали можливість обирати серед різноманітних тренувальних програм (силових, функціональних, мобільності, розтягування, кардіо тощо) та користуватися покроковими інструкціями й демонстраційними матеріалами.

Важливо, що такі ресурси часто дозволяють адаптувати навантаження до індивідуального рівня підготовленості, наявного інвентарю та умов проживання, а також відстежувати прогрес через показники активності, частоту занять і суб'єктивну оцінку самопочуття.

У цьому контексті актуальним є вивчення можливостей самостійної силової підготовки як доступного й ефективного засобу підтримання фізичної працездатності, психоемоційної стійкості та формування позитивного ставлення до регулярних фізичних вправ і здорового способу життя.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, присвячених проблемам фізичного виховання та фітнесу, недостатньо дослідженими залишаються особливості практичного впровадження самостійних занять силовим фітнесом в студентському середовищі в умовах воєнного стану, що зумовлює потребу в обґрунтуванні ефективних засобів і форм їх організації.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз наукових досліджень [8, 10] свідчить, що проблема залучення студентів до самостійних занять руховою активністю залишається однією з ключових у теорії та практиці фізичного виховання.

В умовах воєнного стану вона набуває особливої актуальності у зв'язку з обмеженням доступу до організованих форм занять, порушенням звичного режиму життєдіяльності та зростанням психоемоційного навантаження. Недостатній рівень внутрішньої мотивації, домінування зовнішніх стимулів, а також відсутність урахування індивідуальних потреб і можливостей студентів суттєво знижують ефективність самостійної рухової діяльності, зокрема самостійних занять силовим фітнесом.

Запропонована авторська програма О. Мозолевим у співавторстві, заснована на поєднанні різних фітнес-напрямів, яка дозволила підвищити гнучкість і різноманітність занять, створила умови для персоналізації тренувань та забезпечила позитивну динаміку фізичного стану жінок шляхом оптимізації морфо-функціонального стану організму та підвищення рівня фізичного здоров'я [11].

Дані сучасних досліджень свідчать, що фізичні вправи загалом є ефективним підходом у зменшенні депресивних проявів, а силові тренування належать до тих видів активності, які демонструють помітний позитивний ефект, особливо за умови достатньої інтенсивності та систематичності занять [9]. Важливо, що силовий фітнес зазвичай має добру переносимість, що робить його зручним для широкого кола студентів із різним рівнем підготовленості та різними стартовими показниками самопочуття.

Так, Є. Захаріна, В. Мазін і А. Шутко аргументували необхідність розроблення спеціалізованого мобільного застосунку, який би відповідав запитам осіб, що займаються силовим фітнесом, і підвищував результативність тренувального процесу через оптимізацію харчування [1]. У межах дослідження автори створили кросплатформене рішення для підтримки силових тренувань, ключовими перевагами якого визначено економне використання ресурсів, високу надійність та оперативний доступ до потрібної інформації.

Функціональні можливості застосунку передбачали: налаштування програми та роботу з обліковим записом; ведення профілю користувача (зріст, маса тіла, стать, цільові показники); модуль контролю калорійності (автоматичний розрахунок на основі введених даних, а також моніторинг спожитих і витрачених калорій у денному та тижневому розрізі); блок вимірювань і динаміки показників (фіксація маси тіла та візуалізація змін за допомогою графіка) [1, 2].

Науковці Camacho-Miñano M. J., Rich E., Macisaac S., Gray, S розглядають цифрові технології та соціальні мережі як своєрідну публічну педагогіку, через яку молодь

засвоює уявлення про здоров'я, тіло та практики фізичної активності [7]. У студентському середовищі ці ресурси дедалі частіше виконують роль неформального «навчального простору», де формуються знання про тренування, моделі поведінки та критерії «успішності» у фізичній підготовці.

Відмінною рисою технології «Шлях самостійного фізичного удосконалення», яка була запропонована науковцями В. Мельніковим у співавторстві, стало запровадження двох нових змістових модулів – «Пріоритетний розвиток окремої рухової здібності» та «Комплексне тренування» [6]. Окрім цього, основний зміст занять було доповнено новими фізичними вправами, які можна виконувати в приміщенні або на відкритому повітрі, індивідуально чи в групі.

За висновками науковців О. В. Захарова, Т. Є. Мотузенко, В. В. Махно, досягнення оздоровчого ефекту під час самостійного виконання фізичних вправ можливе лише за умови дотримання основних принципів тренування: систематичності, поступовості, адекватності навантаження та різнобічної спрямованості занять [3]. Відповідно, запропонована технологія підготовки здобувачів вищої освіти до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності має бути комплексною та передбачати використання різноманітних засобів і методів впливу на особистість.

Особливістю фітнес-програми «Шлях до здорового життя» стало використання комплексу вправ сучасних фітнес-технологій, що передбачають можливість їх ефективного виконання вдома або в приміщеннях з мінімальною площею [6].

Програма, яка була розроблена Т.М. Ковальовою, впроваджувалася впродовж 36 тижнів і складалася з підготовчого, основного та завершального етапів, узгоджених із принципами періодизації тренувального процесу [5]. Зміст програми передбачав комплексне застосування інноваційних фітнес-технологій аеробного, силового, функціонального, координаційно-стабілізаційного та відновлювального спрямування, а також поєднання онлайн- і офлайн-форм занять.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Попри значний масив наукових праць, у яких розглядається оздоровчий фітнес та його вплив на фізичний і психоемоційний стан студентів, окремі складові цієї проблематики й досі висвітлені недостатньо. У більшості публікацій основна увага приділяється характеристиці соматичних, фізіологічних і функціональних змін, що виникають під впливом занять, тоді як питання практичного програмування самостійних занять у студентському середовищі висвітлюються фрагментарно.

Однією з проблем євідсутність цілісного підходу до складання програм самостійних занять силовим фітнесом з урахуванням реального студентського графіка та умов. У багатьох дослідженнях не вистачає конкретики: як часто і скільки часу потрібно займатися, як правильно поєднувати кардіо, силові вправи та відновлення, як поступово змінювати навантаження протягом семестру, а також за якими показниками оцінювати результати.

Малодослідженим залишається питання адаптації програм самостійних занять до індивідуальних особливостей студентів, зокрема рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, рухового досвіду та доступних умов (наявності/відсутності спортивної зали, інвентарю, можливості занять удома або на відкритих майданчиках). Існуючі підходи нерідко мають уніфікований характер, що обмежує їх практичну придатність у разі різного стартового рівня та різних ресурсів студентів.

Крім того, потребують подальшого вивчення питання самоконтролю та безпечності під час самостійних занять: способи дозування інтенсивності, профілактика перевантаження й травматизму, використання простих індикаторів стану (самопочуття, частота серцевих скорочень, суб'єктивна оцінка навантаження), а також методичні рекомендації щодо відновлення.

Отже, актуальним є обґрунтування та апробація практично орієнтованої програми самостійних занять силовим фітнесом для студентів, яка має чітку структуру, варіативність і критерії контролю результативності.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні та розробці ефективності програми розвитку сили юнаків в умовах обмежених матеріально-технічних ресурсів і простору для занять, з акцентом на використання вправ з власною масою тіла, можливість реалізації в домашньому середовищі та відкритих громадських просторах.

Дослідження було проведено на базі Національний університет «Запорізька політехніка» та передбачало розроблення експериментальної програми організації силового фітнесу в домашніх умовах. Емпіричний етап дослідження тривав упродовж липня-жовтня 2024 року. У ньому взяли участь 36 студентів, які на добровільних засадах надали інформовану згоду на участь у педагогічному експерименті та реалізацію запропонованої програми.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У період дистанційного навчання фітнес-технології, спрямовані на саморозвиток і підтримання фізичної працездатності студентів, істотно активізувалися та набули ширшого застосування.

Цифровізація освітнього середовища створила умови, за яких рухова активність може організовуватися не лише в межах занять, а й як елемент щоденної індивідуальної роботи над власним здоров'ям.

Силовий фітнес у студентському середовищі можна розглядати як один із найбільш практичних і результативних форматів рухової активності для підтримання психофізичного здоров'я, збереження працездатності та підвищення стресостійкості, що набуває особливої значущості в умовах воєнного стану.

Для студентів самостійні заняття силовий фітнес є цінним також завдяки високій адаптивності до навчального графіка й доступних умов: заняття можна організовувати як у тренажерній залі, так і в домашньому форматі або на відкритих майданчиках, використовуючи вправи з власною вагою та мінімальним інвентарем. У цьому контексті силовий фітнес доцільно розглядати як складову комплексного підходу до збереження здоров'я та якості життя студентської молоді.

Програма силового фітнесу для юнаків в умовах воєнного стану враховувала низку важливих аспектів, зокрема психологічну та фізичну адаптацію до поточної ситуації, знижену доступність до тренажерних залів і обмеженість в обладнанні. Одним із ключових принципів розробки такої програми була її доступність, універсальність і можливість виконання в будь-яких умовах, будь то вдома або на відкритих майданчиках. Упор робився на вправи з власною вагою та мінімальними обтяженнями, які забезпечували високу ефективність при мінімальному спорядженні.

Розроблена нами програма орієнтована на формування та підтримання силових якостей, витривалості й загальної фізичної працездатності юнаків в умовах дефіциту матеріально-технічних ресурсів і обмеженого тренувального простору.

У процесі розробки тренувальних програм було враховано рівень фізичної підготовки учасників, тому вони поділені на три основні рівні: початковий, середній та досвідчений. Кожен рівень передбачав відповідну інтенсивність та складність вправ, що дозволяло поступово підвищувати навантаження та досягти кращих результатів.

Для початківців передбачені базові вправи з мінімальним навантаженням для формування м'язової основи та розвитку базової сили.

Середній рівень був орієнтований на тих, хто вже має певний досвід у тренуваннях, і включав вправи з більшим навантаженням та інтенсивністю.

Високий рівень підготовки розроблений для студентів із високими фізичними показниками та ставив перед собою завдання розвивати максимальні силові та витривалі можливості.

Зміст програми передбачав використання вправ, що не вимагали спеціалізованого обладнання, що робило її придатною для реалізації як у домашньому середовищі, так і у відкритих громадських просторах, зокрема в «Активних парках», які сьогодні розглядаються як сучасна та доступна форма організації рухової активності населення.

Вагомим прикладом упровадження цифрових інструментів у сферу фізичної рекреації та масового спорту в Україні є розроблення та практична реалізація інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки», що діє в межах соціальної ініціативи «Активні парки – локації здорової України». Активні парки – це спеціально облаштовані або умовно адаптовані зони відпочинку, розташовані у міських парках, скверах чи рекреаційних територіях, що призначені для занять фізичними вправами на відкритому повітрі без використання складного або дорогого обладнання [4]. Такі простори зазвичай включають турніки, бруси, лави, відкриті майданчики або просто вільні ділянки, що дозволяють виконувати вправи з власною масою тіла, функціональні та координаційні рухи, а також комплекси на розвиток сили й витривалості.

Важливою перевагою активних парків є їх відкритість і доступність, що дає змогу залучати юнаків до систематичної рухової активності незалежно від рівня матеріального забезпечення чи наявності спортивних залів.

Заняття в умовах активних парків сприяють не лише фізичному розвитку, а й формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, розвитку самостійності та відповідальності за власний стан здоров'я. Крім того, перебування на свіжому повітрі, у природному або напівприродному середовищі, позитивно впливає на психоемоційний стан, знижує рівень стресу та підвищує загальний рівень психологічного благополуччя. Таким чином, активні парки виступають ефективним середовищем для реалізації оздоровчих і тренувальних програм у межах сучасних підходів до фізичного виховання молоді.

Наводимо приклад тренувальних вправ в «Активних парках» з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів (табл. 1).

Таблиця 1.

Тренувальні вправи в «Активних парках» з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів [4]

	Початковий рівень	Середній рівень	Високий рівень
понеділок	Австралійські підтягування	Підтягування широким хватом	Підтягування з обтяженням
	Віджимання з колін	Віджимання на брусах	Віджимання на брусах з обтяженням
	Присідання біля лавки	Присідання на одній нозі з опорою	Присідання на одній нозі
	Планка	Планка з підйомом руки	Планка з підйомом рук і ніг
середа	Австралійські підтягування	Підтягування нейтральним хватом	Підтягування широким хватом з рюкзаком
	Згинання розгинання рук в упорі з колін	Згинання розгинання рук в упорі лежачі з рюкзаком	Згинання розгинання рук в упорі лежачі на одній руці
	Болгарські випади з опорою	Болгарські випади	Випади зі стрибком
	Планка на ліктях	Планка з підйомом ноги	Планка з обтяженням
п'ятниця	Вис на турніку з підтягуванням колін	Підтягування з рюкзаком	Підтягування на турніку з додатковою вагою
	Віджимання з вузькою постановкою рук з колін	Віджимання на брусах з обтягуванням	Віджимання на брусах з обтяженням
	Випади вперед	Стрибки на лавку	Присідання на одній нозі
	Бічна планка	Планка бічна з обтяженням	Планка з підйомом ноги і руки

Окрім цього, програма була орієнтована на формування навичок самостійного контролю за процесом виконання вправ і дотриманням правильної рухової техніки. В умовах обмеженої можливості отримання постійного супроводу з боку фахівця доцільним є включення до програми детальних методичних вказівок і рекомендацій щодо техніки виконання кожної вправи, що дозволило мінімізувати ризик травматизму. Для підвищення ефективності самоконтролю юнаки могли застосовувати візуальні засоби, зокрема дзеркала, а також здійснювати відеофіксацію тренувального процесу з подальшим аналізом та корекцією допущених помилок.

Ця програма була розроблена з використанням принципу хвильової періодизації, яка дозволила змінювати інтенсивність навантаження на різних етапах тренувального циклу. Хвильова періодизація передбачала чергування тижнів із

підвищеним та зниженим навантаженням, що дало змогу організму ефективно адаптуватися до навантажень, уникати перенавантаження і зменшувати ризик травм.

Така структура тренувань сприяла поступовому, але стабільному підвищенню фізичних показників, що дозволило учасникам не лише підтримувати рівень фізичної підготовки, але й поступово його покращувати. Для кожної групи інтенсивність і складність вправ були підібрані таким чином, щоб забезпечити необхідний рівень навантаження та забезпечити достатній час для відновлення.

Основна мета використання хвильової періодизації полягала в тому, щоб надати учасникам можливість поступово перейти з одного рівня фізичної підготовки на вищий. Завдяки цьому, студенти з нижчим рівнем підготовки отримували можливість підвищувати свій рівень до середнього, а учасники з середнім рівнем мали змогу досягати високих показників, що відповідало цілям програми.

Тренувальна програма передбачала виконання комплексу вправ тричі на тиждень, що є оптимальною частотою для розвитку силових показників та загальної витривалості, зберігаючи водночас необхідний час для відновлення. Такий графік дозволяв учасникам підтримувати регулярність тренувань, не перевантажуючи організм, а також формувати звичку до фізичної активності, що є особливо важливим в умовах вимушених змін у способі життя.

6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Отже, впровадження фітнес-технологій у період дистанційного навчання стало важливим чинником підтримання фізичної працездатності, психоемоційної стійкості та загального здоров'я студентської молоді. Силовий фітнес довів свою ефективність як універсальний, адаптивний і доступний формат рухової активності, що може реалізовуватися в різних умовах, дома, на відкритих майданчиках або в межах «Активних парків».

Розроблена програма, диференційована за трьома рівнями фізичної підготовленості (початковим, середнім і високим), забезпечує поступовість навантаження, індивідуалізацію тренувального процесу та можливість досягнення стабільних результатів навіть за умов обмежених ресурсів. Використання вправ із власною вагою та мінімальним обладнанням робить програму практичною й доступною для широкого кола студентів.

Заняття в «Активних парках» сприяють не лише фізичному вдосконаленню, а й формуванню мотивації до систематичної рухової активності, розвитку самостійності та відповідального ставлення до власного здоров'я. Таким чином, запропонована програма може розглядатися як ефективний компонент сучасної системи фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання та воєнного стану.

Перспективи подальших розвідок можуть бути спрямовані на порівняльний аналіз ефективності силового фітнесу з іншими видами рухової активності в умовах обмежених ресурсів, а також на визначення його ролі у формуванні стійких здоров'язбережувальних компетентностей студентської молоді.

Література

1. Захаріна Є., Мазін В., Шутко А. Використання мобільного застосунку для оптимізації харчування в силовому фітнесі. *Sport Science Spectrum*, 2024. 1, С. 74-82. https://doi.org/10.32782/spectrum/202.

2. Захаріна, Є. Застосування мобільних додатків в оздоровчому фітнесі жінками першого періоду зрілого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2025. (29(4), С. 209–215. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).209-215.

3. Захарова, О. В., Мотузенко, Т. Є., & Махно, В. В. Заняття з фізичного виховання у процесі розв'язання проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді. Наукові записки. Серія: *Педагогічні науки*, 2022. (206), С. 133-140. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-133-140.

4. Калістратов О. Г., Захаріна Є. А. Організація занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану : *матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Запоріжжя, 14 березня 2024 р. / за ред. В. М. Мазіна, Л. В. Шуби, Є. О. Курти, Н. І. Висоцької, С. В. Сметаніна, О. В. Поради. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 33-36.

5. Ковальова Т. М.. Експериментальна програма підвищення фізичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту із застосуванням інноваційних технологій. *Академічні візії*, no. 51 (Січень 25, 2026). дата звернення Лютий 16, 2026. https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2654

6. Мельніков В., Хмара М., Мозолев В. Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, [S. l.], v. 2, n. 1, C. 86–94, 2024. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.54.

7. Camacho-Miñano, M. J., Rich, E., Macisaac, S., & Gray, S. (2025). What Do Different Theories Do in Researching Health-Related Public Pedagogies on Digital Technologies? In V. A. Goodyear, & A. Bundon (Eds.), *Routledge Handbook of Digital Technologies in Sport, Exercise and Physical Education* (1 ed., pp. 112-126). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003411758-10.

8. Device-Based Measurements of Physical Activity in Malaysian and UK Children and Adolescents Nasruddin, N. I. N. (Author). 10 Dec 2024. Student thesis: Doctoral Thesis › Doctor of Philosophy (PhD)

9. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials *BMJ* 2024; 385 :q1024 https://doi.org/10.1136/bmj.q1024

10. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., et al. Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE» // *International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2021*. № 9(5), pp. 833 – 840. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501.

11. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Prontenko, K., Zdanevych, L., Kruty, K., Popovych, O., and Pisotska, L. (2021). Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females. *Human Movement*, 22(1), pp.57–65. https://doi.org/10.5114/hm.2021.98465

References

1. Zakharina Ye., Mazin V., Shutko A. (2024). Vykorystannia mobilnoho zastosunku dlia optymizatsii kharchuvannia v sylovomu fitnesi. *Sport Science Spectrum*, 1, p. 74-82. https://doi.org/10.32782/spectrum/202

2. Zakharina, Ye. (2025). Zastosuvannia mobilnykh dodatkiv v ozdorovchomu fitnesi zhinkamy pershoho periodu zriloho viku. *Visnyk Kam'ianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorov'ia liudyny*.. (29(4), p. 209–215. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).209-215.

3. Zakharova, O. V., Motuzenko, T. Ye., & Makhno, V. V., (2022). Zaniattia z fizychnoho vykhovannia u protsesi rozv'iazannia problemy defitsytu rukhovoi aktyvnosti studentskoi molodi. *Naukovi zapysky*. Seriia: *Pedahohichni nauky*, (206), p. 133-140. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-133-140.

4. Kalistratov O. H., Zakharina Ye. (2024). A. Orhanizatsiia zaniat sylovym fitnesom v domashnikh umovakh v period voiennoho stanu : *materialy II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Zaporizhzhia*, 14 bereznia 2024 r. / za red. V. M. Mazina, L. V. Shuby, Ye. O. Kurty, N. I. Vysotskoi, S. V. Smetanina, O. V. Porady. Zaporizhzhia : NU «Zaporizka politekhnika»,. p. 33-36.

5. Kovalova T. M.. (2026). Eksperymentalna prohrama pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu iz zastosuvanniam innovatsiinykh tekhnolohii. *Akademichni vizii*, no. 51 (Sichen 25, 2026). data zvernennia Liutyi 16, https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2654.

6. Melnikov V., Khmara M., Mozolev V. (2024). Fitnes tekhnolohii fizychnoho samovdoskonalennia studentiv. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 86–94,. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.54.

7. Camacho-Miñano, M. J., Rich, E., Macisaac, S., & Gray, S. (2025). What Do Different Theories Do in Researching Health-Related Public Pedagogies on Digital Technologies? In V. A. Goodyear, & A. Bundon (Eds.), *Routledge Handbook of Digital Technologies in Sport, Exercise and Physical Education* (1 ed., pp. 112-126). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003411758-10.

8. Device-Based Measurements of Physical Activity in Malaysian and UK Children and Adolescents Nasruddin, N. I. N. (Author). 10 Dec 2024. Student thesis: Doctoral Thesis › Doctor of Philosophy (PhD)

9. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials *BMJ* 2024; 385 :q1024 https://doi.org/10.1136/bmj.q1024

10. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., et al. (*2021)*. Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE» // *International Journal of Human Movement and Sports Sciences.* № 9(5), pp. 833 – 840. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501.

11. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Prontenko, K., Zdanevych, L., Kruty, K., Popovych, O., and Pisotska, L. (2021). Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females. *Human Movement*, 22(1), pp.57–65. https://doi.org/10.5114/hm.2021.98465

Abstract

ZAKHARINA Ievgeniia
National University «Zaporizhzhia Polytechnic»
ZAKHARINA Alisa, STESHYTS Andriy
Private higher educational institution «Ukrainian Institute of Arts and Sciences»

FITNESS TECHNOLOGIES AS A MEANS OF PHYSICAL RECREATION AND MAINTAINING THE WORK CAPACITY OF STUDENT YOUTH

The study analyzes the relevance of applying fitness technologies during the period of distance learning as a means of maintaining physical performance and psychophysical health of student youth under martial law conditions. The role of

strength fitness is identified as a practical and effective format of physical activity suitable for organizing training sessions in a gym, at home, and in open-air spaces.

The purpose of the research was to provide scientific justification and to develop an effective strength development program for young men under conditions of limited material and technical resources and restricted training space, with an emphasis on bodyweight exercises and the possibility of implementation in home settings and open public areas. The research was conducted at Zaporizhzhia Polytechnic National University and involved the development of an experimental program for organizing strength fitness training at home.

The empirical stage of the study lasted from July to October 2024. It involved 36 students who voluntarily provided informed consent to participate in the pedagogical experiment and to implement the proposed program.

The principles of designing a strength fitness program for young men were characterized, taking into account limited access to equipment and training space; the feasibility of using bodyweight exercises and minimal equipment was substantiated. The training program was developed and structured into three levels of physical fitness (beginner, intermediate, and advanced), ensuring gradual load progression, variability, and the possibility of individualization. The possibilities of implementing the program in open public spaces, particularly in the "Active Parks," were outlined, and their potential as an accessible environment for systematic physical activity was demonstrated.

It was concluded that the combination of digital formats for organizing training sessions and the use of "Active Parks" resources contributes to the formation of motivation for regular exercise, the development of independence, and a responsible attitude toward health preservation.

Keywords: strength training, students, program, fitness, youth.