

УДК 796.88:796.012.1:37.015.3

**СОЛТИК Олександр**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-8834-8401>e-mail: [solytk\\_sasha@i.ua](mailto:solytk_sasha@i.ua)**МИХАЙЛОВ Назар**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0008-0762-6336>e-mail: [nazarmiha12@gmail.com](mailto:nazarmiha12@gmail.com)**СОЛТИК Вероніка**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0006-8982-1447>e-mail: [nikasoltyv@gmail.com](mailto:nikasoltyv@gmail.com)**РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТРІЛІФТИНГУ**

В статті звертається увага на важливості належного розвитку фізичних якостей людини, в тому числі силових якостей. Зазначається провідна роль силових здібностей у забезпеченні міцного опорно-рухового апарату, здатності виконувати великі фізичні навантаження, забезпеченні правильної постави, належного рівня працездатності тощо. Серед причин, що призводять до втрати інтересу здобувачів освіти до занять фізичними вправами є одноманітність, не цікавість, застарілі методи виховання фізичних якостей. Стріліфтинг є молодим видом спорту, який набуває широкої популярності серед молоді, та використовує дві вправи: підтягування на перекладині, віджимання на брусах із обтяженнями. Окрім того, стріліфтинг позиціонується як вид спорту, який сприяє розвитку силових якостей. Поряд із цим стріліфтинг має низку переваг перед іншими видами спорту, це: заняття на відкритому просторі, мінімум спортивного обладнання і інвентарю, який є практично у кожному мікрорайоні міст та селищ, можливість займатися разом із іншими молодими людьми. Поєднання із демонстрацією виконання фізичних вправ через соціальні мережі підвищує мотивацію осіб, що займаються цим видом спорту. Обмеженість наукових даних, щодо позитивного впливу занять стріліфтингом на розвиток силових якостей у здобувачів освіти потребує проведення нових прикладних досліджень.

Ключові слова: стріліфтинг, силові якості, здобувачі освіти

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.23>



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 11.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 18.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© СОЛТИК Олександр, МИХАЙЛОВ Назар,  
СОЛТИК Вероніка

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

Проблема покращення фізичного розвитку сучасної молоді є однією з ключових у контексті суспільного здоров'я, освітньої політики та соціального благополуччя. Упродовж останніх десятиліть спостерігається стійка тенденція до зниження рівня рухової активності молодих людей, що зумовлено поширенням цифрових технологій, збільшенням часу, проведеного за екранами, зміною способу життя та зменшення частки фізичної праці в повсякденній діяльності. Наслідком цього стають погіршення показників фізичного розвитку, зростання

частоти функціональних відхилень, зниження витривалості та загального рівня працездатності.

Особливої актуальності проблема набуває в освітньому середовищі, де фізичне виховання має виконувати не лише навчальну, а й оздоровчу, профілактичну та виховну функції. Сучасна молодь часто характеризується недостатнім рівнем фізичної підготовленості, порушеннями постави, надмірною масою тіла або, навпаки, дефіцитом маси, що свідчить про дисбаланс між енергетичними витратами та способом життя. Це зумовлює необхідність перегляду традиційних підходів до організації фізичного виховання та впровадження інноваційних

методик, орієнтованих на індивідуальні потреби, мотивацію та інтереси молоді.

Серед різних фізичних якостей важливе значення у процесі формування гармонійного і всебічного фізичного розвитку здобувачів освіти належить силовим якостям. Роль силових якостей у загальному фізичному розвитку учнівської молоді є фундаментальною, оскільки саме силова підготовленість виступає базовим компонентом гармонійного формування організму, рухових можливостей і функціонального стану молодої людини. В загальному розумінні сила належить до провідних фізичних якостей поряд із іншими фізичними якостями та визначає здатність організму долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Передусім розвиток силових якостей забезпечує морфофункціональне вдосконалення організму. Регулярні силові навантаження стимулюють розвиток м'язової системи, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення щільності кісткової тканини та покращення роботи серцево-судинної і дихальної систем. Ці морфо-функціональні зміни набувають ще більшого значення в період навчання у закладах освіти, коли тривають процеси активного росту організму та формування основних фізіологічних систем.

Поряд із цим силова підготовленість має значний вплив на рівень рухової компетентності здобувачів освіти. Вона створює передумови для ефективного опанування техніки рухових дій, підвищує координаційні можливості та знижує ризик травматизму під час занять фізичною культурою і спортом. Також добре розвинена сила сприяє правильній поставі, укріпленню суглобів та формуванню м'язового корсета, що є важливим профілактичним чинником порушень опорно-рухового апарату.

В свою чергу розвиток силових якостей позитивно відображається на покращенні індивідуальних і психологічних якостей особистості молодої людини. Так, систематичні силові вправи формують наполегливість, самодисципліну, вольові якості, підвищують самооцінку та мотивацію до занять фізичною активністю. Крім того, достатній рівень силової підготовленості позитивно впливає на працездатність,

концентрацію уваги та загальну навчальну продуктивність.

Не зважаючи на позитивне значення удосконалення силових якостей для організму молодої людини значна частина здобувачів освіти не надають цьому належного значення. Однією із головних причин, що призводять до низького інтересу до власного фізичного розвитку в загальному та до розвитку силових якостей зокрема, є одноманітність та однаковість занять фізичними вправами. Як правило для розвитку силових якостей більшість використовують такі вправи, як жим штанги лежачи, вправи з гирями, заняття на тренажерах з великими за вагою обтяжувачами. Разом із тим, актуальним є пошук нових видів рухової активності, нових підходів у розвитку силових якостей, які б викликали бажання займатися такими вправами, підвищували мотивацію до занять.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема пошуку шляхів удосконалення силових здібностей здобувачів освіти, зважаючи на її важливе значення, цікавить багатьох науковців. Справедливим є те, що окремі науковці назвали силові якості, як «біологічну основу» всіх рухових якостей [3]. За їх представленням сила ніколи не проявляється у чистому вигляді, а завжди певним чином комбінується.

О. Чичкан, М. Червоношапка, М. Кость, С. Котов [12] визначили три основних завдання, які вирішуються під час силової підготовки, а саме: 1) набуття і вдосконалення здатності здійснювати основні види зусиль (статичні, динамічні, з невисокою швидкістю рухів та швидко-силові тощо); 2) гармонійний розвиток сили усіх м'язових груп опорно-рухового апарату; 3) розвиток здатності раціонально використовувати силові можливості у різноманітних умовах.

А. Вольчинський, О. Касарда, О. Мазурчук, О. Малімон, П. Герасимюк [3] досліджуючи розвиток силових якостей визначили найбільш поширені і популярні способи розвитку силових якостей, зокрема: використання вправ з обтяженням маси власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів, вправи з використанням гантелей, вправи з використанням тренажерів тощо. Окрім того науковці розрізняють природній і

спеціалізований розвиток сили. Особливість природнього розвитку сили полягає у використанні вправ, з різних видів спорту та різних видів рухової активності. Такі вправи носять більш широкий спектр впливу на організм людини. Під час спеціалізованого розвитку сили використовуються чітко визначені фізичні вправи, які мають акцентований вплив на конкретні групи м'язів.

За думкою Р. Черкашина [11] саме оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником попередження захворювань і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму.

О. Бірюков, Г. Кучеренко [2] провідну роль для розвитку силових якостей надають атлетичній гімнастиці. Загалом атлетична гімнастика відноситься до одного із оздоровчих видів гімнастики, що використовує систему різнобічних силових вправ, які сприяють розвитку сили, формування пропорційної постави та зміцненню здоров'я. Автори зазначають, що заняття атлетичною гімнастикою призводять до збільшення м'язової сили, укріплення зв'язок та суглобів, допомагають удосконалити витривалість, гнучкість та інші корисні якості. Також заняття атлетичною гімнастикою сприяють вихованню волі, підвищують впевненість у власних силах, та сприяють покращенню працездатності.

Корисний вплив атлетизму на розвиток фізичних якостей визначають багато інших науковців, зокрема В. Лавренюк [6]. Як зазначив автор, заняття з атлетизму мають не лише силовий характер тренувань, а й рекреаційно-оздоровчий вплив на організм тих, хто займається. За баченням науковця важливе значення має методика занять з обтяженнями і поєднання силових вправ з циклічними локомоціями. Якщо турніри з важкої атлетики, які в минулому мали велику популярність в закладах вищої освіти, в даний час втратили свій статус, то атлетизм є одним з популярних видів силових вправ в середовищі студентської молоді.

О. Непша, Г. Суханова, В. Ушаков [7] відзначили, що включення атлетичної гімнастики в навчальний процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти, є не лише суттєвим напрямом для зміцнення здоров'я

студентської молоді, покращенням силової підготовки, а також чудовим засобом поліпшення будови тіла.

Оригінальні дослідження в напрямку розвитку силових якостей провели Г. Шутка, М. Червоношапка, О. Голубева, Ю. Сопіла, Б. Музика, Т. Мазур [13]. Науковці пропонують для використання силових здібностей здобувачів освіти у процесі занять фізичним вихованням системи «Табата». Сутність системи «Табата» для розвитку сили полягає у використанні високоінтенсивного інтервального навантаження, що поєднує короткі періоди максимальної роботи з дуже коротким відпочинком. Метод отримав назву від імені японського дослідника Ізумі Табата, який експериментально довів ефективність такого протоколу тренування. Окрім вищого ефекту у напрямку розвитку силових якостей у порівнянні із традиційними методами розвитку сили використання системи «Табата» сприяє підвищенню зацікавленості студентів до фізичного вдосконалення, а також підвищенню емоційної насиченості практичних занять.

Як зазначають А. Бабич та О. Ковбан [1] для розвитку сили дієвими є два напрями: перший – за рахунок збільшення товщини м'язових волокон, другий – за рахунок удосконалення нейрорегуляторних механізмів та підвищення ємності, потужності та рухомості алактатного механізму енергозабезпечення м'язового скорочення.

Т. Дідик, І. Кульчицька, В. Поляк, В. Адамчук [4] акцентують увагу на удосконалених методичних підходах щодо розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти на заняттях з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму». Науковцями було апробовано і підтверджено ефективність інноваційної програми стимулюючого розвитку силових здібностей з використанням суперсетів. Термін суперсет (зверхпідхід) означає великий за тривалістю підхід. Два анатомічно протилежних рухи використовуються в кожному суперсеті, а кожний рух повторюється необхідну кількість разів, змінюючись протилежним. Як зазначають науковці, система використання суперсетів забезпечує формування важливих фізичних характеристик. Водночас система допомагає максимально збільшувати

м'язову гіпертрофію, а також ефективно покращувати силові показники. Зважаючи на позитивні результати науковці рекомендують використовувати методіку розвитку силових якостей із застосуванням суперсетів в рамках викладання спортивних дисциплін.

Досліджуючи проблему розвитку силових якостей у здобувачів вищої освіти М. Пуздимір, Ю. Чехівська, К. Цимбалюк [8] особливу увагу приділили можливості використання гімнастичних вправ. Гімнастичні вправи є вкрай важливими особливо у студентські роки. Як вказують науковці саме у студентські роки важливо удосконалювати міцні навички раціональної розумової праці та спеціально підібраних фізичних навантажень, що дозволяє компенсувати гіпокінезію та гіподинамію, та знижувати нервову напругу. Саме уміле застосування гімнастики впродовж дня мінімізує дефіцит м'язової активності, знижує нервову напругу, сприяє розвитку всіх функціональних систем організму. Також науковці відзначають, що для отримання максимального ефекту від використання гімнастичних вправ, потрібно дотримуватися послідовності у їх виконанні й кількості повторень кожної окремої вправи.

І. Калугін, Т. Поліщук, М. Раїд Аль-Рагад [5] звернули увагу на користі занять різними видами спорту в напрямку покращення розвитку фізичних якостей. Як приклад, науковці дослідили вплив занять баскетболом на розвиток силових якостей. Зокрема, науковці зробили висновок про те, що систематичні заняття баскетболом сприяють значному підвищенню силових здібностей здобувачів вищої освіти, що підтверджує ефективність включення баскетболу до програм фізичного виховання у закладах вищої освіти. Це має велике практичне значення для оптимізації навчально-тренувального процесу та розробки диференційованих програм силової підготовки.

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Аналіз літературних джерел показує великий інтерес з боку науковців до проблеми розвитку та удосконалення силової

підготовки здобувачів освіти засобами різних видів рухової активності. Як бачимо серед найбільш поширених засобів розвитку сили акцентується увага на можливостях атлетичної гімнастики. Різними ученими доведено позитивний вплив на силові якості також заняття різними видами спорту, насамперед важкою атлетикою, пауерліфтингом. Також позитивний вплив у розвитку силових якостей встановлено під час занять ігровими видами спорту, зокрема баскетболом. Проте як показує сучасна практика занять фізичними вправами у закладах освіти, молодь надає перевагу новим, нетрадиційним видам рухової активності. Одним із таких видів рухової активності, який починає набирати популярність серед молоді, є стрітліфтинг. Разом із тим, питання щодо впливу цього виду спорту на розвиток силових якостей є маловивченим і потребує проведення додаткових досліджень.

### **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

Метою нашої публікації є дослідження стрітліфтинга як нового виду спорту та визначення основних систем вдосконалення силових якостей здобувачів освіти.

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

Стрітліфтинг (від англ. streetlifting – вуличний підйом) – це силовий вид спорту, що походить від воркауту, який передбачає виконання базових вправ (підтягування на перекладині та віджимання на брусах) з додатковим обтяженням на поясі. Головна мета – підняти максимальну вагу на одне повторення або виконати багато повторень з вагою.

Не зважаючи на молодий вік, стрітліфтинг зародився у XXI столітті, цей вид спорту набирає великою популярності серед молоді. Такі переваги, як: відсутність складного обладнання (потрібно лише перекладину, бруси та різні обтяження, які чіпляються на поясі; можливість займатися у парках та скверах на відкритому повітрі. Проте найголовніші це цікавий та корисний спосіб дозвілля молоді, можливість показати свої якості серед друзів. Потужний поштовх

до розвитку стрітліфтингу дають соціальні мережі. Спортсмени викладають відео, діляться успіхами. А це приваблює нових людей та робить цей спорт видимим.

Досліджуючи близький за змістом вид спорту «Стріт воркаут» С. Смирновський, І. Завойський [9] розкрили цей вид рухової активності як масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою з використанням вуличного обладнання в громадських місцях, що включає широкий спектр фізичних вправ. Як вказують науковці перевага цього спорту є використання власної ваги тіла для тренувань, без необхідності спеціального спортивного обладнання. Структура і зміст змагальної діяльності в стріт воркауті вимагає від спортсменів прояву високого рівня розвитку фізичних якостей, технічної та психологічної підготовки.

Загалом у стрітліфтингу використовується два види програми: Перший вид програми (класичний стрітліфтинг полягає у тому, що спортсмен має продемонструвати максимальну вагу, яку він зможе підійняти виконуючи дві вправи підтягування на перекладині та під час віджимання на брусах. Так, на змаганнях спортсмен виконує кілька підходів, кожен раз намагаючись один раз виконати вправу із заявленою вагою.

У другому виді стрітліфтингу (багатоповторному) завдання полягає у виконанні якомога більшу кількість повторень із заданим обтяженням. В залежності від статі та рівня спортивної кваліфікації спортсмена обтяження можуть складати: 8, 16, 24, 32, 48 кг. серед представників чоловічої статі. Та: 8, 12, 16 кг у жінок. У двоєборстві загальний результат виступу буде складатися з суми виконання вправи підтягування на перекладині та віджимання на брусах.

В сучасному стрітліфтингу в якості тренування використовується кілька видів програм: система «Східці», система «Піраміда», система «AMRAP», система «5/3/1», програма «Техаський метод» тощо. Кожна із програм тренувань використовує різні способи дозування фізичної вправи. Так, у системі «Східці» виконується кілька підходів, при цьому у кожному наступному підході пропорційно збільшуємо кількість

повторень водночас поступово зменшується вага обтяження.

На противагу системі «Східці» у системі «Піраміда» методика виконання вправи протилежна. Так в першому підході виконується максимальна кількість повторень при мінімальному обтяженні. У кожному наступному підході кількість повторень зменшується при цьому обтяження зростає. Рекомендований відпочинок між повтореннями 1 – 2 хвилини.

Основне завдання в системі «AMRAP» виконати, як мога більшу кількість повторень під час виконання вправи за 30 секунд. Вправу виконуємо три рази після хвилинного відпочинку. У цій систему завдання можна дещо ускладнити за рахунок поступового збільшення ваги при кожному наступному підході.

Суть системи «5/3/1» полягає у тому, що виконання вправи розподілено на чотири дні. В перший день виконується 5 підходів по 90 % від максимуму. У другий день 3 підходи по 85 % від максимуму, в третій день 1 підхід з 75 % від максимуму плюс два підходи виконання вправи до відмови. В четвертий день за цією системою передбачено відпочинок Далі знову повторюємо та такою самою схемою.

Дещо схожа система із попередньою використовується у системі «Техаський метод». Перший день: 5 підходів по 6 повторів, другий день: 3 підходи по 8 повторень; третій день 1 підхід до максимуму; четвертий день – відпочинок.

Аналізуючи подані системи тренувань, які використовуються у стрітліфтингу можемо зробити висновок про те, що всі вони відповідають принципу прогресивного навантаження. Загалом принцип прогресивного навантаження виступає основою для нарощування будь-якого параметру фізичної підготовленості, в тому числі і силових якостей (сили, об'єму м'язової тканини, якості м'язів, силовій витривалості тощо). Як зазначають Ю. Сорокін та Т. Брюханова [10], при реалізації цього принципу м'язи змушені працювати більш напружено в порівнянні з режимом, до якого вони звикли. Так, для нарощення сили, постійно переборювати все більші навантаження. Це можна досягти двома методами, збільшенням ваги обтяження, або

збільшуючи кількість повторень (підходів), кількість тренувальних занять. Для збільшення локальної м'язової витривалості, доцільно скорочувати час відпочинку між підходами або збільшувати кількість повторень або підходів.

Не зважаючи на відомі принципи і підходи у розвитку силових якостей засобами стрітліфтингу ефективність застосування їх серед здобувачів освіти, зокрема студентської молоді, є маловивченим питанням. Так, не зрозуміло, який метод є найбільш ефективним серед розглянутих. Водночас завжди викликає значний науковий інтерес в розробці власних унікальних систем розвитку силових якостей засобами стрітліфтингу.

## 6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Розвиток силових якостей має визначальне значення не лише для здоров'я людини, сприяє корисному впливу на розвиток багатьох інших систем організму, укріпленню опірно-рухового апарату, м'язового корсету, формуванню постави, підвищенню рухових можливостей, сприяє покращенню загальної працездатності, в тому числі у професійній діяльності тощо.

Поряд із загальновідомим видами спорту, такими як важка атлетика, пауерліфтинг та

інші, відносно новим видом спорту є стрітліфтинг, який складається з двох вправ: підтягування на перекладині та віджимання на брусах із обтяженнями.

Серед поширених видів програм тренувань, які спрямовані на розвиток силових якостей найвідоміші є: система «Східці», система «Піраміда», система «AMRAP», система «5/3/1», програма «Техаський метод» в основі яких покладено принцип прогресивного навантаження.

## 7. ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Не зважаючи на розроблені системи тренувань у розвитку силових якостей засобами стрітліфтингу, водночас маловідомими є ефективність їх застосувань на прикладі студентської молоді. Разом із тим не відомо як залежать пріоритетність застосування цих програм для здобувачів освіти з різним ступенем фізичної підготовленості. Поряд із поширеними системами не менший інтерес викликають розробка власних унікальних систем проведення тренувань засобами стрітліфтингу. Усі ці окреслені аспекти складають перспективи подальших наших досліджень у цьому напрямі.

## Література

1. Бабич А. М., Ковбан О. Л. Розвиток силових якостей // Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. З. Гжицького, Львів, 2011. Т.13. №2(48). Ч.3. С.156–160.
2. Бірюков О. А., Кучеренко Г. В. Розвиток силових здібностей у здобувачів вищої освіти засобами атлетичної гімнастики // Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів ХХІ століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 2. С. 914-917.
3. Вольчинський А. Я., Касарда О. З., Мазурчук О. Т., Малімон О. О., Герасимюк П. П. (2023). Особливості розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15. № 5(164). С. 54-58.
4. Дідик Т. М., Кульчицька І. А., Поляк В. А., Адамчук В. В. Методичні підходи до розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти на заняттях з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2025. Вип. 20(39). С. 46-55.
5. Калугін І. Г., Поліщук Т. В., Раїд М. Аль-Рагад. Стан силових здібностей здобувачів вищої освіти, які на заняттях з фізичного виховання займаються баскетболом // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств. 2026. С. 97-100.
6. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ, 2011. №6. С.74-76.
7. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. (2018) Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. пр.. pp. 100-104.
8. Пуздимір М. І., Чехівська Ю. С., Цимбалюк К. В. Гімнастичні вправи як засіб покращення рівня здоров'я студентської молоді // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2021. Серія 15, № 5(136), С. 90-94.

9. Смирновський С., Завойський І. Аналіз структури змагальної діяльності в стріт воркауті // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2025. No 1(37). С. 146–152.
10. Сорокін Ю. С., Брюханова Т. С. Силові види спорту : методичний посібник до практичних занять здобувачів вищої освіти. Краматорськ : ДДМА. 2023. 72 с.
11. Черкашин Р. Є.. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів : Навч-метод. рек. Луцьк: Волин. Нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 48 с.
12. Чичкан О. А., Червоношапка М. О., Кость М. М., Котов С. М. Основи методики розвитку силових якостей курсантів і студентів у процесі самостійної роботи : метод. рекомендації. Львів: ЛДУВС, 2014. 48 с.
13. Шутка Г. І., Червоношапка М. О., Голубева О. Т., Сопіла Ю. М., Музика Б. Ю., Мазур Т. Р. Вдосконалення силових здібностей студентів у освітньому процесі з «Фізичного виховання» з застосуванням системи «ТАБАТА».: Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15, №3(161). С. 160-163.

### References

1. Babych A. M., Kovban O. L. Rozvytok sylovykh yakosteï // Naukovyi visnyk LNUVMBT imeni S. Z. Gzhytskoho, Lviv, 2011. T.13. No2(48). Ch.3. S.156–160.
2. Biriukov O. A., Kucherenko H. V. Rozvytok sylovykh zdibnostei u zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy atletychnoi himnastyky // Yevropeiskiy vybir Ukrainy, rozvytok nauky ta natsionalna bezpeka v realiiakh masshtabnoi viiskovoi ahresii ta hlobalnykh vyklykiv KhKhI stolittia» (do 25-richchia Natsionalnogo universytetu «Odeska yurydychna akademiia» ta 175-richchia Odeskoi shkoly prava) : u 2 t. : materialy Mizhnar.nauk.-prakt. konf. (m. Odesa, 17 chervnia 2022 r.) / za zahalnoi redaktsiieiu S. V. Kivalova. – Odesa : Vydavnychi dim «Helvetyka», 2022. T. 2. S. 914-917.
3. Volchynskiy A. Ya., Kasarda O. Z., Mazurchuk O. T., Malimon O. O., Herasymiuk P. P. (2023). Osoblyvosti rozvytku sylovykh yakosteï zdobuvachiv vyshchoi osvity // Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 2023. Serii 15. № 5(164). S. 54-58.
4. Didyk T. M., Kulchytska I. A., Poliak V. A., Adamchuk V. V. Metodychni pidkhody do rozvytku sylovykh zdibnostei zdobuvachiv vyshchoi osvity na zaniattiakh z dystsypliny «Teoriia i metodyka vykladannia atletyzmu» // Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. 2025. Vyp. 20(39). S. 46-55.
5. Kaluhin I. H., Polishchuk T. V., Raid M. Al-Rahad. Stan sylovykh zdibnostei zdobuvachiv vyshchoi osvity, yaki na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia zaimaiutsia basketbolom // Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnobarstv. 2026. S. 97-100.
6. Lavreniuk V. S. Udoskonalennia sylovykh zdibnostei studentiv u navchalnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia // Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr. Kharkiv: KhDADM, 2011. No6. S.74-76.
7. Nepsha O. V., Sukhanova H. P., Ushakov V. S. (2018) Atletychna himnastyka yak zasib rozvytku sylovoi pidhotovky studentiv-yunakiv vyshchykh navchalnykh zakladiv // Stratehichne upravlinnia rozvytkom fizychnoi kultury i sportu: zb. nauk. pr.. pp. 100-104.
8. Puzdymir M. I., Chekhivska Yu. S., Tsymbaliuk K. V. Himnastychni vpravy yak zasib pokrashchennia rivnia zdorovia studentskoi molodi // Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 2021. Serii 15, № 5(136), S. 90-94.
9. Smyrnovskiy S., Zavoiskiy I. Analiz struktury zmahalnoi diialnosti v strit vorkauti // Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. 2025. No 1(37). S. 146–152.
10. Sorokin Yu. S., Briukhanova T. S. Sylovi vydy sportu : metodychni posibnyk do praktychnykh zaniat zdobuvachiv vyshchoi osvity. Kramatorsk : DDMA. 2023. 72 s.
11. Cherkashyn R. Ye.. Metodyka navchannia sylovykh fizychnykh vprav studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv : Navch-metod. rek. Lutsk: Volyn. Nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2011. 48 s.
12. Chychkan O. A., Chervonoshapka M. O., Kost M. M., Kotov S. M. Osnovy metodyky rozvytku sylovykh yakosteï kursantiv i studentiv u protsesi samostiinoi roboty : metod. rekomendatsii. Lviv: LDUVS, 2014. 48 s.
13. Shutka H. I., Chervonoshapka M. O., Holubeva O. T., Sopila Yu. M., Muzyka B. Yu., Mazur T. R. Vdoskonalennia sylovykh zdibnostei studentiv u osvitnomu protsesi z «Fizychnoho vykhovannia» z zastosuvanniam systemy «TABATA».: Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 2023. Serii 15, №3(161). S. 160-163.

### Abstract

**SOLTYK Oleksandr, MYKHAILOV Nazar, SOLTYK Veronika**  
Khmelnitskyi National University

### DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES OF STUDENTS USING STREET LIFTING

*The article draws attention to the importance of proper development of a person's physical qualities, including strength qualities. The leading role of strength abilities in ensuring a strong musculoskeletal system, the ability to perform heavy physical exertion, ensuring correct posture, an adequate level of working capacity, etc. is noted. Among the reasons that lead to the loss of interest of education seekers in physical exercises are monotony, lack of interest, outdated methods of training physical qualities. The goal of our research was to introduce a new sport – streelifting – and to identify the main systems for improving strength qualities in students.*

*Streetlifting is a young sport that is gaining popularity among young people and uses two exercises: pull-ups on a crossbar, push-ups on weighted bars. In addition, streetlifting is positioned as a sport that contributes to the development of strength qualities. Along with this, streetlifting has a number of advantages over other sports, including: outdoor activities, minimal sports equipment and supplies, which are available in almost every neighborhood in cities and towns, and the opportunity to practice with other young people. The combination with demonstrating physical exercises through social networks increases the motivation of people involved in this sport.*

*Among the common systems of strength training in streetlifting are: the "Ladder" system, the "Pyramid" system, the "AMRAP" system, the "5/3/1" system, the "Texas Method" program, etc. Streetlifting uses two types of competitions: 1) alternate execution of one approach with determination of the maximum weight lifted; 2) competitions with a fixed weight with calculation of the maximum number of repetitions. We consider streetlifting as a modern and new sport that contributes to the development of strength qualities and is an alternative to a number of other strength sports.*

*The limited scientific data on the positive impact of street lifting classes on the development of strength qualities in students requires new applied research.*

*Keywords: streetlifting, strength qualities, education seekers.*

---