

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Резюме. Мета – обґрунтувати ефективність використання фітнес-технологій як інструменту організації фізичної рекреації дівчат підліткового віку, які займаються ігровими видами спорту. **Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проведено за участю 20 дівчат віком 15–17 років. Застосовано аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та анкетування. **Результати.** Встановлено, що впровадження фітнес-технологій сприяє підвищенню мотивації до рухової активності, покращенню емоційного стану та оптимізації рекреаційних занять. **Висновок.** Фітнес-технології є ефективним засобом організації фізичної рекреації дівчат ігрового спортивного профілю.

Ключові слова: фітнес-технології, фізична рекреація, ігрові види спорту, дівчата 15–17 років, рухова активність, мотивація, емоційний стан.

Summary. Purpose of the article. The purpose of the study was to determine the effectiveness of fitness technologies as a means of organising physical recreation for girls aged 15–17 who participate in team sports, considering their age-related characteristics, motivation, and emotional state.

Material and Methods. The study was conducted among 20 girls aged 15–17 who regularly engage in team sports. The research had a descriptive-analytical design and did not include an experimental intervention. The following methods were used: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation of recreational sessions, questionnaire survey to assess motivation, emotional state, and attitudes towards fitness programmes, qualitative analysis of the collected data. Subjective indicators were evaluated using a five-point rating scale. The results were compared with age-related norms described in scientific sources.

Results. The findings showed that fitness technologies positively influence motor activity, motivation for regular exercise, and emotional well-being. Most participants expressed a high level of interest in fitness sessions and demonstrated positive emotional responses during activities. Fitness-based recreational programmes contributed to increased physical activity, reduced emotional tension, and improved general well-being. The variability of exercises allowed adaptation to individual abilities without causing excessive fatigue.

Conclusions. Fitness technologies are an effective and accessible means of organising physical recreation for adolescent girls involved in team sports. Their use promotes stable motivation for regular physical activity and supports emotional and functional well-being.

Keywords: fitness technologies, physical recreation, team sports, adolescent girls, motor activity, motivation, emotional state.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. У працях Т. Круцевич [1] розкрито значення фізичної рекреації у формуванні мотивації підлітків до рухової активності, тоді як В. Платонов [2] наголошує на необхідності поєднання спортивної підготовки з відновлювальними та оздоровчими формами занять. О. Андрєєва [3] та Н. Москаленко [4] розглядають фітнес-технології як сучасний засіб оптимізації рекреаційної рухової активності. Водночас використання фітнес-технологій у системі фізичної рекреації дівчат підліткового віку, які займаються ігровими видами спорту, залишається недостатньо науково обґрунтованим, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження. Обґрунтувати ефективність використання фітнес-технологій як інструменту організації фізичної рекреації дівчат підліткового віку, які займаються ігровими видами спорту.

Методи й організація дослідження. У ході дослідження застосовувалися такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування, методи якісного та кількісного аналізу отриманих даних. Дослідження проведено за участю 20 дівчат віком 15–17 років, які систематично займаються ігровими видами спорту, та здійснювалося у три етапи. На першому, підготовчому етапі, проведено аналіз сучасних наукових джерел з проблематики фізичної рекреації та фітнес-технологій, визначено мету, завдання, методи дослідження й підібрано комплекс педагогічних тестів. Другий, основний етап, передбачав педагогічне спостереження за рекреаційними заняттями з використанням

фітнес-технологій, проведення анкетування та педагогічного тестування. Для оцінювання рухової підготовленості та функціонального стану використовувалися такі показники:

- стрибок у довжину з місця (см);
- біг на 30 м з високого старту (с);
- човниковий біг 4×9 м (с);
- нахил тулуба вперед з положення сидячи (см);
- кількість присідань за 30 с (разів).

Для вивчення мотиваційного та емоційного компонентів було використано адаптовану анкету, розроблену на основі методики оцінки ставлення до рекреаційних занять із використанням фітнес-технологій. Анкета складалася з 5 блоків питань, що стосувалися: 1) інтересу до нових видів рухової активності; 2) суб'єктивної оцінки самопочуття після занять; 3) задоволеності змістом фітнес-програм; 4) готовності до регулярних занять; 5) впливу фітнес-технологій на емоційний стан. Оцінювання мотивації та емоційного фону дівчат здійснювалося за допомогою анкети, відповіді в якій базувалися на лінійній шкалі Лайкерта [5]. Система оцінювання включала п'ять рівнів градації: 1 – повністю не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – нейтрально (важко відповісти), 4 – скоріше згоден, 5 – повністю згоден. Інтерпретація результатів передбачала, що вищий середній бал свідчить про вищий рівень зацікавленості та сформованості мотивації.

На третьому, узагальнювальному етапі, здійснено обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, сформульовано висновки щодо доцільності застосування фітнес-технологій у фізичній рекреації дівчат підліткового віку.

Результати і дискусія. Аналіз результатів педагогічного тестування дівчат 15–17 років, які займаються ігровими видами спорту, засвідчив відносно стабільний рівень розвитку основних рухових якостей, що відповідає віковим нормативам та узагальненим літературним даним. Показники швидкісних і швидкісно-силових якостей (біг на 30 м, стрибок у довжину з місця) свідчать про достатній рівень фізичної підготовленості учасниць, що є характерним для підлітків, залучених до регулярної спортивної діяльності. Результати човникового бігу 4×9 м відображають задовільний рівень спритності та координаційних здібностей, необхідних для ігрових видів спорту.

Результати анкетування, представлені на рисунку 1, свідчать про високий рівень зацікавленості досліджуваних у рекреаційних заняттях із використанням фітнес-технологій, позитивний емоційний стан під час занять та сформовану мотивацію до регулярної рухової активності. Середні значення показників перебувають у межах 4,2–4,6 бала за 5-бальною шкалою, що відповідає високому рівню оцінювання.

Учасниці відзначили позитивний емоційний фон під час занять, зростання мотивації до рухової активності та бажання продовжувати участь у подібних формах фізичної рекреації. Суб'єктивна оцінка сприйняття фітнес-технологій перебувала на високому рівні, що свідчить про їх відповідність віковим інтересам та потребам підлітків.

Показники гнучкості, визначені за тестом «нахил тулуба вперед з положення сидячи», характеризуються помірною варіативністю, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями фізичного розвитку та специфікою тренувального процесу. Кількість присідань за 30 секунд свідчить про достатній рівень силової витривалості м'язів нижніх кінцівок, що є важливою складовою функціональної готовності підлітків.

Проблема використання фітнес-технологій у системі фізичної рекреації підлітків активно обговорюється в сучасних наукових дослідженнях. Значна кількість учених наголошує на необхідності оновлення традиційних форм рухової активності з урахуванням мотиваційних, психологічних та соціальних особливостей підліткового віку.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчат 15–17 років (n=20)

Показники	Середнє значення (M±m)	Мінімальне значення	Максимальне значення
Біг 30 м (с)	5,2±0,3	4,8	5,8
Човниковий біг 4x9 м (с)	10,8±0,4	10,1	11,6
Стрибок у довжину з місця (см)	168,5±6,2	155	180
Нахил тулуба вперед сидячи (см)	11,4±3,1	6	18
Присідання за 30 с (разів)	22,6±2,4	18	27

M – середнє арифметичне значення, m – середня похибка.

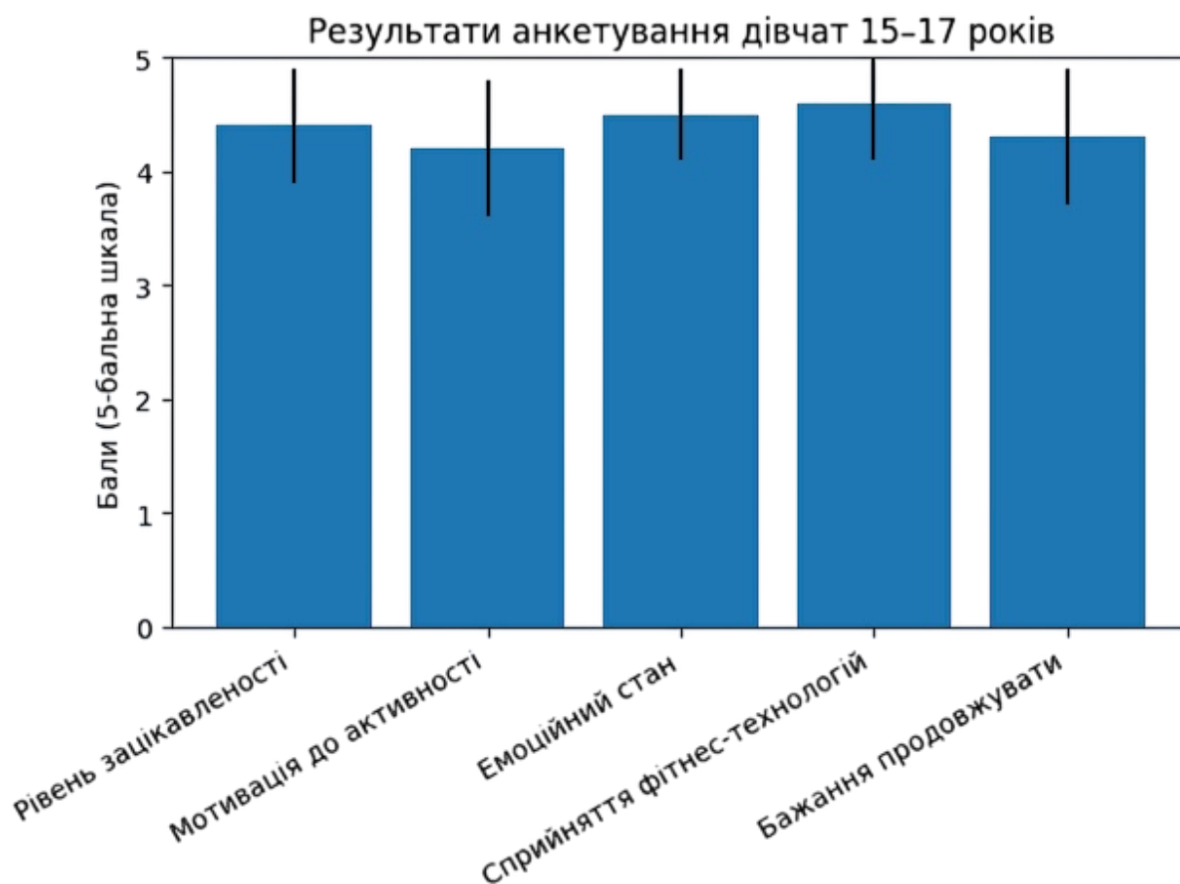


Рис. 1. Результати анкетування дівчат 15–17 років щодо ставлення до рекреаційних занять із використанням фітнес-технологій ($\bar{x} \pm SD$)

У сучасних наукових дослідженнях акцентується увага на зростаючій ролі фітнес-технологій як складової оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Так, М. Прилуцький [6] зазначає, що використання сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій сприяє підвищенню мотивації до рухової активності, покращенню емоційного стану та формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Подібні положення підтверджуються також результатами дослідження В. Назарчук та С. Полівода [7], у якому наголошується на позитивному впливі фітнес-технологій на емоційний фон і зацікавленість у рекреаційних заняттях.

Результати анкетування, отримані у нашому дослідженні, узгоджуються з наведеними науковими положеннями та свідчать про високий рівень зацікавленості дівчат 15–17 років у рекреаційних заняттях із використанням фітнес-програм, а також про позитивне сприйняття таких форм рухової активності.

Окремі дослідження присвячені проблемі оптимізації рухової активності підлітків у межах фізичної рекреації. Зокрема, Г. Бутенко [8] підкреслює доцільність використання варіативних рекреаційних форм для підтримання належного рівня рухової активності та запобігання зниженню мотивації у підлітковому віці. У роботах Н. Хлус [9] доведено, що мотивація до рухової активності учнів середнього шкільного віку значною мірою залежить від емоційної привабливості та різноманітності організації занять.

У науковій літературі також простежується дискусія щодо необхідності поєднання тренувальних і рекреаційних форм рухової діяльності у працях В. Назарук, С. Полівода [7] та М. Прилуцький [6] з метою зменшення психоемоційної втоми та підтримання інтересу до занять. У цьому контексті фітнес-технології розглядаються як ефективний засіб варіативного впливу, що поєднує оздоровчі, відновлювальні та емоційно насичені компоненти рухової активності

На думку О. Андрєєвої [10] мотиваційно-ціннісні орієнтації учасників рекреаційної діяльності значною мірою визначають ефективність фізкультурно-оздоровчих програм, що зумовлює необхідність індивідуалізації змісту та навантажень. Помірна варіативність показників гнучкості, зафіксована у нашому дослідженні, підтверджує доцільність диференційованого підходу до планування рекреаційних занять.

Результати дослідження підтверджують доцільність використання фітнес-технологій у системі фізичної рекреації дівчат 15–17 років, які займаються ігровими видами спорту, та узгоджуються з сучасними науковими підходами. Водночас обмеженість описово-аналітичного характеру дослідження зумовлює необхідність подальших робіт, спрямованих на аналіз динаміки показників і експериментальне обґрунтування ефективності фітнес-програм.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми використання фітнес-технологій у системі фізичної рекреації дівчат підліткового віку, які займаються ігровими видами спорту, в контексті сучасних соціальних та освітніх викликів. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив зростаючу увагу науковців до рекреаційних форм рухової активності як засобу збереження фізичного та психоемоційного здоров'я підлітків.

Результати одноразового педагогічного тестування свідчать про відповідність показників фізичної підготовленості дівчат 15–17 років віковим нормативам, що вказує на достатній рівень розвитку основних рухових якостей і функціональної готовності досліджуваної групи. Дані анкетування підтвердили високий рівень зацікавленості учасниць у заняттях із використанням фітнес-технологій, позитивний емоційний фон рекреаційної діяльності та сформовану мотивацію до регулярної рухової активності.

Порівняльний аналіз отриманих результатів із літературними даними дозволяє обґрунтувати доцільність застосування фітнес-технологій як ефективного інструменту організації фізичної рекреації дівчат підліткового віку, які займаються ігровими видами спорту. Описово-аналітичний характер дослідження та відсутність повторних вимірювань зумовлюють необхідність подальших наукових пошуків, спрямованих на вивчення динаміки показників фізичної підготовленості та психоемоційного стану в умовах тривалого використання фітнес-технологій у рекреаційній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Подальший науковий пошук у цьому напрямі є доцільним і має бути спрямований на поглиблене вивчення ефективності фітнес-технологій у системі фізичної рекреації підлітків з урахуванням тривалості впливу та індивідуальних особливостей.

Список використаних джерел

1. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ: Олімпійська література; 2012. 392 с.
2. Платонов ВМ. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Кн. 1–2. Київ: Олімпійська література; 2015. С. 78–79, 303–330, 1134–1171.
3. Андреева ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: НВП Поліграфсервіс; 2014;280. Доступно: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f188332f-a391-4ced-9d97-6f3c3eb7b0a8/content>
4. Москаленко НМ. Фізичне виховання школярів з основами здоров'я. Дніпро: Інновація; 2017. 260 с.
5. Likert, R. (1932). A Technique for the Measurement of Attitudes. Archives of Psychology, 140, 1–55.
6. Прилуцький М. Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Педагогічні науки. 2019;(73):31–35. doi: 10.33989/2524-2474.2019.73.180886. Доступно: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/12845/1/PRYLUTSKYI.pdf>
7. Назарук ВЛ, Полівода СС. Сучасні фітнес-технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок. Медсестринство. 2023;(1):34–37. Доступно: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/view/13882/12871>
8. Бутенко ГО. Оптимізація рухової активності підлітків у рамках фізичної рекреації. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025;(3):12–16. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpupu/2025.3.2>
9. Хлус Н Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025;19(38):103–114. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-103-114](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-103-114)
10. Андреева О. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях. Молода спортивна наука України. 2010;14:143–147

References

1. Krutsevych TYu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Vol. 1. Kyiv: Olimpiiska literatura; 2012. 392 p. [in Ukrainian].
2. Platonov VM. Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia ta yii praktychni dodatky. Vols 1–2. Kyiv: Olimpiiska literatura; 2015. p. 78–79, 303–330, 1134–1171. [in Ukrainian].
3. Andrieieva OV. Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naseleunia. Kyiv: NVP Polihrafservis; 2014. 280 p. Available from: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f188332f-a391-4ced-9d97-6f3c3eb7b0a8/content> [in Ukrainian].
4. Moskalenko NM. Fizychno vykhovannia shkoliariv z osnovamy zdorovia. Dnipro: Innovatsiia; 2017. 260 p. [in Ukrainian].
5. Likert R. A Technique for the Measurement of Attitudes. Archives of Psychology. 1932;140:1–55.
6. Prylutskyi M. Suchasni tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti. Pedagogichni nauky. 2019;(73):31–35. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/12845/1/PRYLUTSKYI.pdf> [in Ukrainian].
7. Nazaruk VL, Polivoda SS. Suchasni fitnes-tekhnolohii v ozdorovcho-rekreatsiini diialnosti zhinok. Medsestrynstvo. 2023;(1):34–37. Available from: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/view/13882/12871> [in Ukrainian].
8. Butenko HO. Optymizatsiia rukhovoi aktyvnosti pidlitkiv u ramkakh fizychnoi rekreatsii. Olimpiiski ta paralimpiiski sport. 2025;(3):12–16. DOI:<https://doi.org/10.32782/olimpupu/2025.3.2> [in Ukrainian].
9. Khlus N. Doslidzhennia motyvatsii do rukhovoi aktyvnosti uchniv serednoho shkilnoho viku. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2025;19(38):103–114. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-103-114](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-103-114) [in Ukrainian].
10. Andrieieva O. Motyvatsiino-tsinnisni oriientatsii subiektiv rekreatsiinoi diialnosti u fizkulturno-ozdorovchykh obiednanniakh. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2010;14:143–147. [in Ukrainian].

Цитування на цю статтю:

Арабаджи ТД., Арабаджи АЮ., Капустіна ТВ. Фітнес-технології як інструмент організації фізичної рекреації різних груп населення. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2026 Травень 05; 46: 55-60.

Відомості про авторів

Арабаджи Тимур Дмитрович - професор, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання НТУ «Харківський політехнічний інститут»,
<https://orcid.org/0000-0002-8702-4480>.
e-mail: timur.arabadzhy@kphi.edu.ua

Арабаджи Анна Юрївна - старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ «Харківський політехнічний інститут»,
<https://orcid.org/0000-0002-4072-2804>.
e-mail: annaarabadzhy20@gmail.com

Капустіна Тетяна Володимирівна - старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ «Харківський політехнічний інститут», <https://orcid.org/0000-0001-7730-2590>.
e-mail: tetiana.kapustina@kphi.edu.ua

Дата першого надходження статті до видання: 19.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 08.04.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 20.05.2026