



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

М.З.Н.

Мала академія наук
України під егідою
ЮНЕСКО



Національний
технічний університет
ДНІПРОВСЬКА
ПОЛІТЕХНІКА
1899



Міністерство освіти і науки України
Національна академія наук України
Національний центр «Мала академія наук України»
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Київський національний університет
будівництва і архітектури
Національний університет «Запорізька політехніка»
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»
Національний університет «Львівська політехніка»

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**ХVІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКАДЕМІЧНА Й УНІВЕРСИТЕТСЬКА
НАУКА: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»**

09 – 12 грудня 2025 року
Полтава

3. Горбатенко Л. П. Проблема гармонізації кольору у навчальному курсі Кольорознавство. Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв. Харків: ХДАДМ, 2015. Вип. 2. С. 9-12.

УДК 796.012:613:004

**ІННОВАЦІЙНЕ ОБЛАДНАННЯ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ**

Синиця Т.О., к. фіз. вих., доцент

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
sinicata@ukr.net

Синиця С.В., к. фіз. вих., доцент

Полтавський національний педагогічний університету імені В. Г. Короленка
sinicasv@ukr.net

Шестерова Л.Є., к. фіз. вих., професор

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної
ради*
lydmula121056@gmail.com

Актуальність. У сучасних умовах зниження рівня рухової активності, зростання рівня гіподинамії, збільшення навчальних та інформаційних навантажень, а також поширення стресових факторів пов'язаних з життям в умовах воєнного стану, особливого значення набуває впровадження ефективних здоров'язбережувальних технологій у сфері спорту і освіти. Одним із ключових інструментів таких технологій є використання інноваційного фітнес-обладнання, яке дозволяє оптимізувати тренувальний процес, підвищити його ефективність та індивідуалізувати фізичні навантаження.

Інноваційне фітнес-обладнання сприяє підвищенню мотивації дітей і молоді до регулярної фізичної активності, дозволяє забезпечити варіативність занять і створює умови для індивідуального підходу відповідно до фізичного стану та потреб кожного учасника.

Разом із тим, незважаючи на активне впровадження сучасних фітнес-технологій, існує потреба у системному науковому аналізі їх ефективності, методичних особливостей застосування та впливу на формування здоров'язбережувальної компетентності. Це обумовлює актуальність дослідження інноваційного фітнес-обладнання, як важливої складової системи здоров'язбережувальних технологій у спорті та освіті.

Мета: визначити можливості, функціональні особливості та ефективність використання інноваційного фітнес-обладнання у впровадженні здоров'язбережувальних технологій у спорті та освітньому процесі.

Методика та організація дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз технічних характеристик тренажерів.

Результати дослідження. Інноваційне обладнання фітнесу являє собою сучасні технічні засоби та тренажерні системи, що поєднують традиційні принципи фізичного тренування з цифровими, інтерактивними й біомеханічними технологіями. Таке обладнання забезпечує підвищення ефективності тренувального процесу, індивідуалізацію навантажень, контроль за фізичним станом та безпечність виконання вправ.

Усі тренажери для занять фітнесом можна класифікувати за функціональним призначенням: кардіотренажери (бігові доріжки, велотренажери, орбітреки, степпери, веслувальні тренажери); силові тренажери (тренажери для роботи зі штангою та гантелями; стійки, лавки; тренажери з вантажними стеками; тренажери зі змінним опором; тренажери для окремих груп м'язів; функціональні тренажери (кросфіт-станції; багатофункціональні

рами; канати, петлі trx; платформи для балансування); реабілітаційні тренажери (тренажери з мінімальним ударним навантаженням, пристрої для відновлення рухливості, еліптичні системи з медичними функціями).

Аналіз сучасних пристроїв та обладнань для занять фітнесом дозволив визначити найпопулярніші з них (таблиця 1).

Таблиця 1

Топ-5 сучасних фітнес-тренажерів

№	Марка/модель	Призначення та фізичні якості, що розвиваються
1	Life Fitness Fit3 Multi-Gym	Багатофункціональна силова станція, призначена для тренування верхньої та нижньої частини тіла; допомагає розвивати силу, м'язову масу й координацію – завдяки різним станціям (жим, тяга, присідання) можна виконувати низку ізольованих і комплексних вправ.
2	Impulse Max IT9323 Triceps Machine	Тренажер для ізольованого тренування трицепсів (м'язів задньої частини руки); дає стабільне навантаження та допомагає розвивати силову витривалість і м'язову масу рук.
3	Impulse Air Resistance Arm Trainer	Тренажер, який використовує повітряний (аеродинамічний) опір для рук; підходить для кардіо-силових занять, розвиває витривалість, силу рук і серцево-судинну систему.
4	Precor AMT 885 Open Stride:	Кардіотренажер типу АМТ (Adaptive Motion Trainer), який імітує хід, біг, підйом, і “еліпс”; дає повне навантаження на все тіло, покращує витривалість, серцево-судинну функцію, а також координацію
5	Impulse Classic IF9323 Triceps Machine	Традиційний селектор-тренажер для трицепсів; забезпечує безпечне навантаження, точну регуляцію ваги, що сприяє контролю за технікою та поступовому зростанню сили.

Багатофункціональні станції користуються популярністю серед відвідувачів фітнес-центрів. Вони дозволяють розвивати силові якості, витривалість, а також здійснюють контроль над технікою виконання рухів.

Висновки. Інноваційне фітнес обладнання формує культуру рухової активності особистості, сприяє формуванню здоров'язбережувальної поведінки молоді, забезпечуючи безпечні та ефективні умови для розвитку фізичних якостей, підвищення рухової активності та зміцнення загального здоров'я.

Література:

1. Захаріна, Є. (2024) Застосування мобільних додатків в оздоровчому фітнесі жінками першого періоду зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 29 (4). 209–215.
2. Малімон, О.О., Вольчинський, А.Я., Касарда, О.З., Мазурчук, О.Т., Герасимюк, П.П. (2023) Використання тренажерів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти : методичні рекомендації. Луцьк,. 39 с.
3. Синиця, С.В., Синиця, Т.О., Шестерова, Л.Є., Корносенко, О.К. (2022) Модель майбутнього фітнес-тренера у процесі фахової підготовки у закладі вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 92–10