Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»
Завідувач кафедри
В.М. Лелека
«03» грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «ВОРКАУТ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ»

Виконав: студент групи 6831м

Я.С. Темчук

(підпис)

Керівник роботи:
доктор пед. наук, доцент
В.М. Лелека

Миколаїв – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

Спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

Г. А. Лісенчук

09 вересня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Темчуку Я.С.

1. Тема роботи: «Воркаут як засіб покращення фізичних якостей студентів».

Керівник роботи Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту

Затверджені наказом ректора №1383-уч від «26» листопада 2025 року

2. Термін подання роботи: жовтень 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: під час дослідження здійснено аналіз науково-методичної літератури щодо історичних аспектів розвитку воркауту як виду фізичної активності. Охарактеризовано основні фізичні

якості та їх значення для студентської молоді. Розроблено та впроваджено у навчальний процес програму воркауту для студентів. Оцінено експериментальним шляхом ефективність використання воркауту як засобу покращення фізичних якостей.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Розділ 1. Теоретичні основи використання воркауту для покращення фізичних якостей студентів

1.1. Історичні аспекти розвитку воркауту як виду фізичної активності

1.2. Характеристика фізичних якостей та їх значення для студентської молоді

1.3. Воркаут як засіб розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації

Розділ 2. Організація та методи дослідження

2.1. Обгрунтування методологічного підходу до проведення дослідження

2.2. Формування та характеристика вибірки дослідження

2.3. Розробка та впровадження програми воркауту для студентів

Розділ 3. Оцінка ефективності використання воркауту як засобу покращення фізичних якостей

3.1. Результати фізичної підготовленості студентів до і після впровадження програми

3.2. Аналіз змін у рівні фізичних якостей студентів експериментальної групи

3.3. Рекомендації для впровадження воркауту у систему фізичного виховання студентів

4. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

5. Дата видачі завдання 09 вересня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел предмету дослідження	Жовтень 2024	виконано
2.	Складання розгорнутого плану магістерської роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні основи використання воркауту для покращення фізичних якостей студентів	Листопад-грудень 2024	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Організація та методи дослідження	Січень-лютий 2025	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Оцінка ефективності використання воркауту як засобу покращення фізичних якостей	Березень-квітень 2025	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2025	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2025	виконано
8.	Оформлення магістерської роботи	Вересень 2025	виконано
9.	Передача магістерської роботи рецензенту для рецензування	Вересень 2025	виконано
10.	Передача магістерської роботи науковому керівнику для написання відгуку	Жовтень 2025	виконано

11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Жовтень 2025	виконано
12.	Попередній захист магістерської роботи	11.11.2025	виконано
13.	Захист магістерської роботи	Грудень 2025	виконано

Студент Я.С. Темчук

(підпис)

Керівник роботи В.М. Лелека

АНОТАЦІЯ

Темчук Я.С. Тема кваліфікаційної роботи «Воркаут як засіб покращення фізичних якостей студентів» зі спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми Середня освіта (Фізична культура). Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025.

Метою дослідження було визначення впливу воркауту на фізичні якості студентів та розробка рекомендацій щодо його використання у системі фізичного виховання.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико — методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Розроблена нами програма тренувань можна використовувати у навчально-виховному процесі. Результати дослідження сприятимуть підвищенню ефективності фізичного виховання студентів та популяризації здорового способу життя серед молоді.

Ключові слова: студентська молодь, воркаут, фізичні якості, фізична активність, фізична підготовленість, фізичне виховання. А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

ANNOTATION

Temchuk, Y.S. Thesis topic: «Workout as a means of improving students' physical qualities» in the specialty A4.11 Secondary Education (Physical Culture), educational program Secondary Education (Physical Culture). Mykolaiv: Admiral Makarov National University, 2025.

The purpose of the study was to determine the impact of workout on the physical qualities of students and to develop recommendations for its use in the physical education system.

To achieve the goal and solve the tasks, the following research methods were chosen: theoretical (theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of data from theoretical and experimental studies), empirical (observation, survey methods, testing, ascertaining and formative experiments), data processing methods (generalization and systematization of qualitative and quantitative data of empirical research).

The training program we have developed can be used in the educational process. The results of the study will contribute to improving the effectiveness of physical education for students and promoting a healthy lifestyle among young people.

Keywords: student youth, workout, physical qualities, physical activity, physical fitness, physical education. A4.11 Secondary education (Physical culture).

ЗМІСТ

ВСТУП……9

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ВОРКАУТУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ……12

1.1. Історичні аспекти розвитку воркауту як виду фізичної активності…12

1.2. Характеристика фізичних якостей та їх значення для студентської молоді…….25

1.3. Воркаут як засіб розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації……32

Висновки до 1 розділу……..37

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ…….39

2.1. Обгрунтування методологічного підходу до проведення дослідження……..39

2.2. Формування та характеристика вибірки дослідження……43

2.3. Розробка та впровадження програми воркауту для студентів……..45

Висновки до 2 розділу……..47

РОЗДІЛ ІІІ. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВОРКАУТУ ЯК ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ...49

3.1. Результати фізичної підготовленості студентів до і після впровадження програми……..…49

3.2. Аналіз змін у рівні фізичних якостей студентів експериментальної групи……..50

3.3. Рекомендації для впровадження воркауту у систему фізичного виховання студентів…….59

Висновки до 3 розділу……..60

ВИСНОВКИ…….62

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…….65

ВСТУП

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності серед молоді, що негативно впливає на їхнє здоров’я, фізичну працездатність та загальне самопочуття. У зв’язку з цим актуальним є пошук ефективних засобів, які могли б стимулювати молодь до занять фізичною культурою, бути доступними, цікавими та такими, що сприяють всебічному фізичному розвитку.

Одним із таких засобів є воркаут — сучасна форма вуличних тренувань, яка включає вправи з власною вагою, розвиває фізичні якості та сприяє формуванню здорового способу життя. Поширення воркауту серед молоді обумовлене його доступністю, можливістю самостійного складання програми тренувань та яскравим соціальним аспектом.

Гармонійне фізичне виховання сучасної молоді сприяє підготовці до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Фізична культура і спорт молодої людини виступають як засоби: соціального становлення, активного розвитку їх індивідуальних та професійно значущих якостей, виховання їх в дусі колективізму та взаємодопомоги, з почуттям відповідальності й гордості за свій колектив, країну та досягнення фізичної досконалості. Таким чином, перед молодим поколінням стоїть завдання придати фізичному руху масовий характер, створити науково-обгрунтовану систему фізичного виховання.

Дослідженням воркауту займалися такі науковці, як Фоменко О., Школа О., Фоменко В., Плюснина Д. та інші. Вони стверджують, що вплив фізичних вправ воркауту багатобічний, зумовлений численними факторами і залежить від того, які вони, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров’я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання).

Актуальність дослідження обумовлена тим, що воркаут ще не повністю інтегрований у систему фізичного виховання студентів, хоча його використання має значний потенціал для покращення фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість та координація рухів.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу воркауту на фізичні якості студентів та розробці рекомендацій щодо його використання у системі фізичного виховання.

Досягнення цієї мети передбачає вирішення таких **завдань**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо історичних аспектів розвитку воркауту як виду фізичної активності
2. Охарактеризувати основні фізичні якості та їх значення для студентської молоді.
3. Розробити та впровадити у навчальний процес програму воркауту для студентів.
4. Оцінити експериментальним шляхом ефективність використання воркауту як засобу покращення фізичних якостей.

Об’єктом дослідження є процес фізичного виховання студентів.

Предметом є використання воркауту як засобу покращення фізичних якостей.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико — методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Наукова новизна роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичному підтвердженні ефективності воркауту для розвитку фізичних якостей студентів.

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми тренувань, яку можна використовувати у навчально-виховному процесі. Результати дослідження сприятимуть підвищенню ефективності фізичного виховання студентів та популяризації здорового способу життя серед молоді.

Апробація результатів дослідження. Здійснювалася шляхом публікації основних положень і висновків, у збірнику наукових тез «Фізична культура і спорт: теорія, практика, інновації» (м.Миколаїв, 2025р.) за темою «Теоретичні основи використання воркауту для покращення фізичних якостей студентів».

Структура роботи. робота містить вступ, три розділи та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел. Основний обсяг тексту викладено на 58 сторінках, загальний обсяг складає 65 сторінок. У роботі міститься 9 таблиць, 1 рисунок. Список використаних джерел складається з 50 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ВОРКАУТУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

1.1. Історичні аспекти розвитку воркауту як виду фізичної активності

Фізичне виховання студентів є важливою складовою їхнього навчання, оскільки сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних якостей і підготовленості до активної трудової діяльності. Воно включає різноманітні види фізичних навантажень, спрямовані на зміцнення здоров'я, покращення фізичної форми, а також на формування необхідних навичок для подальшого використання фізичних вправ у житті та професійній діяльності.

У процесі фізичного виховання студенти набувають знань та вмінь, які дозволяють їм застосовувати фізичні навантаження у різних сферах життя. Воно також сприяє розвитку вміння планувати та організовувати власну фізичну активність, покращує психоемоційний стан, зміцнює імунну систему, а також допомагає в адаптації до навчального процесу.

Лелека В. стверджує, що фізичне виховання допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, закладати в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури, стимулювати молодь до ведення здоровог способу життя, сприяти всебічном розвитку організму.

Однак, внаслідок недооцінки у закладах вищої освіти ролі фізичної культур та спорту, фізичний стан більшості студентів викликаєзанепокоєння з кожним роком все більше погіршуєься. Тому стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров’я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні та розвитку [22, с. 572].

Фізичне виховання в навчальних закладах сприяє не лише фізичному розвитку, але й загальному вихованню особистості студента, підвищенню його моральної та психологічної стійкості. Важливою складовою є створення умов для розвитку спортивної майстерності та участі в змаганнях, що позитивно впливає на мотивацію та соціалізацію студентів.

Фізичне виховання студентів охоплює кілька напрямів, кожен з яких має свою специфіку та сприяє розвитку різних аспектів фізичної культури та здоров'я. Основні напрями фізичного виховання студентів включають:

1. **Оздоровчий напрям**: Основна мета цього напряму — зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх фізичної витривалості, поліпшення загального стану здоров'я через різноманітні фізичні вправи. Заняття включають загальнооздоровчі вправи, спортивні ігри, а також адаптивні фізичні вправи для студентів із різними рівнями підготовки.

2. **Спортивний напрям**: Цей напрям передбачає розвиток спортивної майстерності у студентів, участь у спортивних змаганнях, розвитку певних видів спорту (легка атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, плавання та ін.). Він сприяє формуванню спортивних навичок, підвищенню конкурентоспроможності та фізичних якостей [24].

3. **Профілактичний напрям**: Метою цього напряму є запобігання захворюванням і травмам, пов’язаним з малорухливим способом життя, підтримка фізичної активності як профілактики різноманітних хронічних захворювань (серцево-судинних, опорно-рухової системи та ін.). Це включає вправи для зміцнення м'язів спини, попередження плоскостопості, тренування серцево-судинної системи.

4. **Рекреаційний напрям**: Напрям, спрямований на відновлення сил, зниження стресу та втому, що виникають у результаті інтенсивного навчального процесу. Включає заняття, які можуть бути як індивідуальними, так і груповими, такими як йога, пілатес, танці, аквааеробіка.

5. **Естетико-виховний напрям**: Орієнтований на розвиток естетичних якостей студентів через фізичну активність. Включає різноманітні види діяльності, які допомагають студентам розвивати не тільки фізичні, але й емоційно-естетичні переживання. Це можуть бути танці, спортивні шоу, хореографія, де фізична активність поєднується з творчістю.

6. **Психофізіологічний напрям**: Напрям, спрямований на розвиток психологічних та фізіологічних аспектів, які сприяють ефективному навчальному процесу та збереженню психічного здоров'я студентів. Це включає тренування, що допомагають знижувати стрес, підвищувати концентрацію уваги, покращувати емоційний стан та настрій.

Кожен з цих напрямів має важливе значення для комплексного розвитку студентів, а їх поєднання в навчальному процесі дозволяє забезпечити всебічний підхід до фізичного розвитку та підтримки здоров'я студентської молоді [14].

Воркаут – це система тренувань, заснована на виконанні фізичних вправ із використанням ваги власного тіла. Цей напрямок фізичної активності виник у міському середовищі й відомий завдяки використанню доступних спортивних майданчиків, турніків, брусів та інших простих конструкцій для тренувань.

Ушкало К. стверджує, що воркаут є одним із універсальних засобів фізичної активності. Це система специфічних вправ і методів, які використовуються для навчання, спортивної підготовки, оздоровлення, одужання, лікування, придбання життєво важливих навичок. Завдяки доступності, оперативності та емоційності вправи з воркауту найкращим чином вирішують типові для фізичного виховання завдання загалом.

Основною метою занять воркаутом є комплексний розвиток організму: м’язів, нервово-симпатичної системи (сили, швидкості реакції, рівноваги, координації). Тренування також включають елементи на упор,

гнучкість поперекового і сідничного відділів. Навчання в стилі воркаут спрямоване на формування здорового способу життя. Це простий і доступний спосіб досягти ідеальної фізичної форми і надати тілу більш здорового вигляду, що базується на виконанні вправ із власною вагою. Зони тренувань спрямовані на розвиток усіх груп м'язів тіла одночасно [36, с. 387].

Фоменко В. наголошує, що воркаут – один із універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою начання, фізичного виховання спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок. Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому [37, с. 8].

Основні характеристики воркауту:

- Доступність: для занять воркаутом не потрібне спеціальне обладнання чи абонемент до спортзалу; достатньо майданчика з турніками або навіть просто відкритого простору.
- Функціональність: вправи в воркауті зазвичай включають базові рухи, такі як підтягування, віджимання, планки, які задіюють кілька груп м'язів одночасно.
- Інклюзивність: воркаут доступний людям різного віку, фізичної підготовки та статі.
- Креативність: спортсмени можуть створювати індивідуальні програми тренувань або імпровізувати з різними вправами.

Основні вправи воркауту:

1. Підтягування (на турніку) – розвивають м'язи рук, спини та плечей.
2. Віджимання – універсальна вправа для зміцнення грудних м'язів, трицепсів та кора.

3. Присідання – спрямовані на тренування ніг і сідниць.

4. Планка – статична вправа для розвитку м'язів кора та витривалості.

5. Австралійські підтягування – полегшена версія класичних підтягувань.

6. Підняття ніг на турніку – для зміцнення преса та покращення координації [38].

Види воркауту:

- *Стріт-воркаут*: тренування просто неба на міських спортивних майданчиках.
- *Каллістеніка*: акцент на технічність виконання вправ і розробку естетичного вигляду тіла.
- *Фристайл воркаут:* поєднання базових вправ із динамічними елементами та трюками.

Стріт-воркаут – це різновид фізичної активності, який передбачає виконання вправ на відкритих спортивних майданчиках або вуличних турніках.

Гнітецька Т. наголошує, що наша країна озна з перших підхопила ідею вуличного фітнесу. Так, перші об’єднання воркаутерів в Україні почали з’являтися у 2004р., а найбільш відомим ідеологом цього руху став Денис Мінін. Саме завдяки йому у листопаді 2011р. офіційно зареєстрована Всеукраїнська громадська організація Стріт-воркауту з центром руху у місті Дніпропетровськ.

Аналіз стріт-воркаутської діяльності свідчить про те, що це видовищний вид рухової активності. Одиночні і, особливо, командні (парні, трійками чи більшою кількістю спортсменів) виступи викликають захоплення, підвищують позитивні емоції у глядачів, слугують високоефективним засобом пропаганди та залучення до занять фізичною культурою і спортом людей різного віку[6, с. 22].

Цей напрямок виник на початку 2000-х років і швидко став популярним серед молоді завдяки своїй доступності, ефективності та креативності (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Особливості стріт-воркауту

Особливість	*Її характеристика*
Базові вправи	Включають підтягування, віджимання, планки, присідання, а також динамічні вправи на турніках і брусах.
Фрістай-елементи	Включають трюкові вправи, такі як виходи силою, "сонце", віджимання на одній руці, а також статичні пози, як "флаг" або "ластівка".
Доступність	Не потребує дорогого обладнання чи спеціалізованих залів, тренування проводяться на турніках, брусах та інших простих конструкціях.
Спільнота	Створює соціальні зв’язки серед учасників, мотивує до вдосконалення та дотримання здорового способу життя.

Цілі стріт-воркауту:

1. Фізичний розвиток: зміцнення м'язів, покращення координації, витривалості та сили.

2. Духовний розвиток: формування дисципліни, наполегливості та впевненості у власних силах.

3. Соціалізація: об'єднання людей із спільними інтересами у дружні спільноти.

Основні переваги:

- Покращує фізичний стан і сприяє здоровому способу життя.

- Мотивує до регулярних занять завдяки спільним тренуванням і обміну досвідом.
- Формує витривалість, силу, гнучкість і стійкість.
- Може стати альтернативою професійним тренуванням для тих, хто прагне досягти результатів без фінансових витрат.

Вплив стріт-воркауту на молодь. Стріт-воркаут відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя серед молоді, допомагає зменшити рівень стресу, покращує самооцінку і сприяє активному проведенню часу на свіжому повітрі.

Каллістеніка – це система фізичних вправ, що виконується переважно з власною вагою тіла. Вона спрямована на розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації та контролю над своїм тілом. Назва походить від давньогрецьких слів "καλός" (kalos) – краса і "σθένος" (sthenos) – сила, що підкреслює гармонію між силою і естетикою рухів (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

Основні особливості каллістеніки

Особливість	*Її характеристика*
Використання власної ваги	Вправи не потребують додаткового обладнання, лише поверхню для опори або турніки.
Природність рухів	Базові рухи (підтягування, віджимання, присідання, планки) відповідають природним функціям тіла.
Універсальність	Підходить для людей різного рівня підготовки, від новачків до професіоналів.
Різноманітність	Крім базових вправ, каллістеніка включає складні елементи, такі як "флаг", "м'язовий вихід", "пістолетні присідання".

Переваги каллістеніки:

- *Доступність:* не потребує спеціального обладнання чи дорогих тренажерів.
- *Розвиток гармонійної фізичної форми:* зміцнює м'язи всього тіла, покращує поставу і координацію.
- *Гнучкість та мобільність:* вправи сприяють покращенню рухливості суглобів.
- *Функціональність:* тренування адаптовані до повсякденних рухів і допомагають уникати травм [6].

Види вправ у каллістеніці:

1. Базові вправи: підтягування, віджимання, присідання, підйоми ніг.
2. Статичні елементи**:** планка, "флаг", "ластівка".
3. Динамічні вправи**:** виходи силою, віджимання на турніку.
4. Гнучкість та баланс**:** вправи для розвитку координації та стабільності.

Вплив на організм. Каллістеніка сприяє розвитку м'язової сили, поліпшенню серцево-судинної витривалості, гнучкості та моторного контролю. Регулярні тренування допомагають підтримувати здорову вагу, покращують психоемоційний стан і сприяють формуванню дисципліни.

Популярність каллістеніки. Ця система тренувань стала широко популярною завдяки доступності, простоті виконання вправ і можливості тренуватися будь-де – у спортзалі, вдома або на вулиці. Каллістеніка є основою багатьох програм фізичного виховання та рекреаційних методик.

Фристайл воркаут – це напрямок вуличного тренування, що базується на виконанні складних акробатичних та динамічних елементів на турніках, брусах або інших доступних конструкціях. Фристайл воркаут є підвидом стріт-воркауту, в якому основна увага приділяється творчому виконанню вправ та демонстрації індивідуальних навичок (таблиця 1.3.):

Таблиця 1.3.

Особливості фристайл воркауту

Особливість	*Її характеристика*
Динамічність	Вправи виконуються в швидкому темпі з використанням інерції тіла.
Акробатичність	Рухи включають складні трюки, такі як сальто, оберти, переходи між конструкціями.
Креативність	Кожен атлет створює унікальний стиль виконання вправ, комбінуючи елементи.
Високий рівень фізичної підготовки	Для виконання трюків потрібна міцна м’язова база, витривалість і координація.

Основні елементи фристайл воркауту:

1. Динамічні вправи**:** підйоми, оберти, кидки тіла через турнік, переходи між різними рівнями.

2. Статичні пози**:** "флаг", "ластівка", стійка на руках або ліктях.

3. Акробатичні трюки**:** сальто назад і вперед з опори, переходи між турніками.

4. Комбіновані рухи**:** поєднання динамічних та статичних елементів у безперервній послідовності.

Вплив фристайл воркауту на організм. Фристайл воркаут зміцнює м’язову систему, особливо верхню частину тіла, покращує координацію, гнучкість і реакцію. Також тренування сприяють підвищенню самоконтролю, розвивають витривалість і покращують мотивацію через досягнення складних цілей.

Популярність фристайл воркауту. Цей напрямок набуває великої популярності серед молоді завдяки видовищності, можливості самовираження та участі в змаганнях. У багатьох країнах проводяться

турніри з фристайл воркауту, де атлети демонструють свої навички та змагаються за титули.

Фристайл воркаут – це не лише спосіб підтримувати фізичну форму, але й унікальна культура, яка об’єднує людей, заохочуючи до саморозвитку та творчості [9].

Переваги воркауту:

- Покращення загального фізичного стану.
- Зміцнення м'язів, зв'язок і суглобів.
- Розвиток витривалості, гнучкості та координації.
- Можливість тренуватись на свіжому повітрі, що позитивно впливає на загальне самопочуття.
- Формування спільнот однодумців і соціальної взаємодії.

У праці Грекова М. визначено, що останніми роками зростає інтерес до воркауту, який є прикладом нових спортивних трендів, є популярним серед різних вікових груп населення, є вуличною субкультурою, що включає систему тренувань із власною вагою або невеликим обтяженням, сприяє зміцненню здоров’я та підвищенню фізичної культури молоді. Виконання комплексів силових вправ (підтягування, віджимання, присідання, випади, планка тощо), їх комбінування дозволяють зробити тренувальний процес ефективнішим. Зазначимо, що заняття з воркауту не тільки позитивно впливають на фізичний стан здоров’я людини, а й змінюють спосіб життя та мислення. За умови правильної педагогічної організації, спортивні заняття є засобом виховання особистості. Під час тренувань наставник допомагає розширити світогляд та підвищити знання вихованців, які прагнуть розвиватися фізично й духовно й здатні розмірковувати, аналізувати, відтворювати нові ідеї [9, 357].

Воркаут популярний серед студентської молоді, оскільки відповідає їхнім потребам у фізичній активності без значних фінансових витрат. Він сприяє зняттю стресу, покращенню концентрації, зміцненню здоров'я та

підтриманню активного способу життя в умовах навчального навантаження.

Заняття воркаутом у вищому навчальному закладі є ефективним способом фізичного виховання студентів, який сприяє розвитку загальної фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я та формуванню фізичних якостей, таких як сила, витривалість, координація, гнучкість та швидкість. Ворк-аут має низку переваг і може бути організований у вищому навчальному закладі у різних формах:

1. **Індивідуальні тренування**: Студенти можуть займатися воркаутом самостійно, виконуючи вправи на свіжому повітрі або у спеціально обладнаних зонах для воркауту (парки, тренажерні майданчики). Це дозволяє студентам самостійно регулювати інтенсивність тренувань, відповідно до своїх фізичних можливостей і цілей.

2. **Групові заняття**: Організація групових тренувань з воркауту в рамках фізичного виховання в навчальному закладі сприяє колективному розвитку та стимулює студентів до більш активного та ефективного виконання вправ. Групові заняття можуть проводитись під керівництвом тренера або викладача, що дозволяє здійснювати індивідуальний контроль за правильністю виконання вправ.

3. **Майстер-класи та тренування під керівництвом професіоналів**: Вищі навчальні заклади можуть організувати майстер-класи з професійними тренерами, які навчатимуть студентів основам воркауту, техніці виконання вправ та створенню індивідуальних тренувальних програм [19].

4. **Фестивалі та спортивні змагання з воркауту**: Для підвищення мотивації та популяризації воркауту можна організовувати спортивні фестивалі або змагання з воркауту серед студентів, де вони зможуть продемонструвати свої досягнення та підвищити рівень фізичної підготовленості.

5. **Інтеграція воркауту в навчальні програми**: Включення воркауту в навчальні програми фізичного виховання для студентів дозволить на практиці ознайомити молодь з різноманітними фізичними вправами та їх користю для здоров'я, що також допоможе розвивати навички організації самостійних тренувань.

Переваги воркауту для студентів:

- **Доступність**: Ворк-аут не потребує спеціального обладнання або великих витрат, що робить його доступним для всіх студентів, незалежно від матеріальних можливостей.
- **Розвиток всіх фізичних якостей**: Воркаут включає вправи, які активно розвивають силу, гнучкість, витривалість і координацію, що має загальний оздоровчий ефект.
- **Мотивація і командний дух**: Заняття воркаутом сприяють розвитку колективного духу, командної роботи, а також можуть стати основою для студентських груп і клубів здоров'я.
- **Покращення психоемоційного стану**: Регулярні заняття фізичними вправами, зокрема воркаутом, сприяють зниженню стресу, покращенню настрою, підвищенню рівня енергії, що позитивно впливає на навчальну діяльність студентів.

Загалом, впровадження воркауту в освітній процес вищих навчальних закладів може стати важливим елементом не лише фізичного, але й психологічного розвитку студентів, сприяючи формуванню здорового способу життя і покращенню якості навчання.

Воркаут, як форма фізичної активності, має довгу історію, яка бере початок від давніх часів і досягає своєї сучасної форми у вигляді популярних вуличних тренувань. Вивчення історії воркауту дозволяє краще зрозуміти його розвиток і перетворення з простого фізичного тренування у важливу складову сучасного способу життя.

1. Давні корені фізичної підготовки. Ідеї, схожі на воркаут, існували ще в Стародавній Греції, де фізичне виховання було важливою частиною культурного розвитку. Спартанці та атлети Стародавньої Греції проводили тренування, що включали силові вправи, вправи на витривалість і гнучкість, що схоже на сучасні практики воркауту. Вони використовували природні елементи, як камені та дерева, для виконання фізичних вправ. Однак тоді це були не організовані тренування, а радше частина військової підготовки та підготовки до олімпійських ігор [9].

2. Початок XX століття: формування основ фізичної культури. У XX столітті з'являються різні форми фізичної активності та тренувальних систем, які починають нагадувати сучасний воркаут. Величезну роль у цьому відіграли загальнофізичні тренування, розвиток каллістеніки (фізичних вправ без спеціальних тренажерів), що набули популярності в Європі та Америці в середині століття.

3. 1990-ті роки: виникнення вуличного воркауту. Справжній бум воркауту як виду фізичної активності почався в 1990-х роках. Його витоки пов'язані з вуличними тренуваннями молоді в таких містах, як Нью-Йорк, Москва, Париж та інших великих мегаполісах. Це стало реакцією на недостатню доступність спортивних залів, а також на бажання тренуватися за допомогою власної ваги без необхідності купувати дорогі тренажери або відвідувати фітнес-клуби.

З'явилася ідея використання вуличних спортивних майданчиків для тренувань, що дозволило людям тренуватися без великих фінансових витрат. Воркаут набув популярності серед молоді, особливо завдяки популяризації так званих "стріт-воркаут" рухів, що акцентували увагу на вправи з власною вагою, таких як підтягування, віджимання, планка, присідання тощо.

4. Початок 2000-х років: глобалізація і розвиток в Інтернеті. У середині 2000-х років воркаут стає світовим явищем. Він отримує велику

популярність завдяки соціальним мережам, а також Інтернету, де активно публікуються відео, тренувальні програми, поради від відомих тренерів і спортсменів. За допомогою платформ YouTube та Instagram з'являються численні відеоуроки, челенджі та конкурси, що сприяють поширенню воркауту по всьому світу. Молодь зацікавлюється у самостійному тренуванні на відкритому повітрі, а також у змаганнях, таких як воркаут-фестивалі.

5. Сучасний етап розвитку. На сьогодні воркаут продовжує розвиватися, ставши важливою складовою частиною фітнес-культури. Тренування з власною вагою займають центральне місце у багатьох фітнес-програмах, а також у спортивних клубах. Воркаут став доступним для людей різного віку та рівня фізичної підготовки. Його популяризація у світі призвела до виникнення численних змагань і міжнародних організацій, що займаються його розвитком і проведенням чемпіонатів з таких дисциплін, як Street Workout і Calisthenics.

Завдяки своїй універсальності, доступності та високій ефективності, воркаут став не лише спортивним тренуванням, але й важливою частиною здорового способу життя, а також соціальним і культурним рухом. Впровадження воркауту у життя людей стало однією з найбільш помітних тенденцій фізичного виховання у XXI столітті.

1.2. Характеристика фізичних якостей та їх значення для студентської молоді

Фізичні якості — це індивідуальні властивості організму людини, які визначають її здатність виконувати фізичні вправи та досягати певних результатів у фізичній діяльності. Вони є основою для розвитку фізичної підготовленості і включають в себе кілька основних складових (таблиця 1.4.):

Таблиця 1.4.

Основні складові фізичної підготовленості

Складова	*Її змістова характеристика*
Сила	Здатність м'язів долати опір або виконувати роботу, що дозволяє виконувати різноманітні фізичні вправи, наприклад, підйом тяжкості, віджимання, біг в гору.
Швидкість	Здатність виконувати рухи з максимальною швидкістю, що є важливим для спортивних дисциплін, які потребують швидкого реагування та великих темпів.
Витривалість	Здатність організму витримувати тривале фізичне навантаження без значного зниження ефективності. Витривалість може бути загальною (для тривалих фізичних навантажень) або специфічною (для певної діяльності, наприклад, бігу на довгі дистанції).
Гнучкість	Здатність суглобів і зв'язок тіла досягати максимального діапазону руху, що важливо для виконання вправ, які вимагають розтягування та великої амплітуди рухів.
Координація	Здатність організму правильно координувати рухи, що забезпечує точність і ефективність виконання складних фізичних вправ.
Рівновага	Здатність утримувати стійкість тіла в умовах руху або на нерухомій поверхні. Рівновага важлива для багатьох спортивних дисциплін, таких як гімнастика або танці.

Фізичні якості розвиваються через регулярні тренування та фізичну активність і є важливими для підтримки здоров'я, фізичної форми та успіху в спорті. Вони також взаємопов'язані між собою, і розвиток однієї з них часто впливає на інші.

Розвиток фізичних якостей є важливою частиною фізичної підготовки та здорового способу життя. Це процес, що включає регулярні тренування та фізичні вправи, спрямовані на покращення конкретних характеристик організму, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація та рівновага. Для кожної з цих фізичних якостей існують специфічні методи та підходи до їх розвитку [27, с. 167].

1. **Розвиток сили**: Сила є однією з основних фізичних якостей, яка забезпечує здатність долати опір і виконувати фізичні вправи. Для розвитку сили використовуються тренування з обтяженнями, такі як піднімання важких предметів, робота з гантелями, штангою, виконання вправ на тренажерах. Важливо також застосовувати різні методи тренувань: методи гіпертрофії, максимальних зусиль, силової витривалості.

2. **Розвиток швидкості**: Швидкість — це здатність виконувати рухи з максимальною швидкістю. Для розвитку швидкості використовуються тренування, що включають спринти, різноманітні швидкісні вправи, такі як короткі дистанції бігу, а також вправи на реакцію. Поряд із фізичними вправами важливо тренувати нервову систему, оскільки швидкість значною мірою залежить від нервово-м'язової координації.

3. **Розвиток витривалості**: Витривалість визначає здатність організму виконувати фізичні вправи протягом тривалого часу без втрати ефективності. Для розвитку витривалості використовуються кардіо-навантаження (біг, плавання, велосипедні тренування), а також вправи на довгі дистанції, які активують аеробні механізми організму. Витривалість можна тренувати через поступове збільшення інтенсивності та тривалості тренувань.

4. **Розвиток гнучкості**: Гнучкість — це здатність суглобів виконувати рухи в широкому діапазоні. Для її розвитку використовуються вправи на розтягнення (статичні й динамічні розтягування), йога, гімнастика. Регулярне виконання вправ на гнучкість дозволяє покращити

мобільність суглобів, зменшити ризик травм, підвищити ефективність виконання інших фізичних вправ.

5. **Розвиток координації**: Координація — це здатність точно і ефективно виконувати рухи. Для розвитку координації застосовуються вправи, що включають роботу з різними м'язовими групами та органами чуття, тренування рівноваги, вправи на баланс. Зокрема, важливими є вправи на нестабільних поверхнях, як то тренування на балансувальних платформах або тренажерах.

6. **Розвиток рівноваги**: Рівновага — це здатність утримувати стійкість тіла в стані спокою або під час руху. Для розвитку рівноваги використовуються вправи на нестабільних поверхнях (міячі, балансувальні дошки), а також техніки, які включають підтримку рівноваги під час руху або в умовах змінної підтримки (наприклад, танці, спортивні ігри).

Підходи до розвитку фізичних якостей:

- *Інтервальні тренування* (для розвитку швидкості та витривалості) — чергування періодів інтенсивного навантаження і відпочинку.
- *Метод поступового збільшення навантаження* — для розвитку сили і витривалості з поступовим збільшенням ваги або обсягу вправ.
- *Періодизація тренувального процесу* — поетапне збільшення навантажень для оптимізації відновлення і покращення результатів.
- *Комплексний підхід* — комбінування вправ для розвитку різних фізичних якостей, що забезпечує їх взаємне покращення.

Розвиток фізичних якостей має бути поступовим, враховуючи індивідуальні особливості організму, рівень підготовленості, вікові та анатомо-фізіологічні особливості. Регулярність, різноманітність тренувань та поєднання різних методів дозволяють досягти оптимальних результатів у фізичному розвитку [31].

Розвиток фізичних якостей для студентів має велике значення, оскільки це не лише сприяє фізичному здоров'ю, але й позитивно впливає на загальний стан організму, психологічний настрій, а також успішність навчальної діяльності. Важливість розвитку фізичних якостей можна визначити через кілька ключових аспектів:

1. **Здоров'я та фізична форма**: Розвиток фізичних якостей сприяє зміцненню здоров'я студента, покращенню роботи серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Фізичні вправи сприяють нормалізації обміну речовин, підвищенню імунітету, що дозволяє студентам краще справлятися з навантаженнями і знижує ризик розвитку захворювань.

2. **Психологічний розвиток**: Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, які відповідають за покращення настрою, зниження стресу і тривожності. Це допомагає студентам бути більш стійкими до психологічних навантажень, які виникають під час навчання, та покращує їх загальний емоційний стан.

3. **Підвищення продуктивності навчання**: Регулярні фізичні навантаження допомагають підвищити концентрацію уваги, покращити пам'ять та когнітивні здібності. Це, у свою чергу, впливає на успішність навчання, дозволяючи студентам краще засвоювати матеріал і більш ефективно виконувати завдання.

4. **Покращення фізичної витривалості**: Розвиток таких фізичних якостей, як витривалість, сила та координація, дозволяє студентам підтримувати активний спосіб життя, долати фізичні навантаження та швидше відновлюватися після інтенсивної діяльності, що важливо в умовах великого академічного навантаження.

5. **Формування здорових звичок**: Розвиток фізичних якостей сприяє формуванню здорових звичок і способу життя, таких як регулярне заняття фізичними вправами, правильне харчування, відпочинок. Це в

майбутньому може стати основою для підтримки здоров'я протягом усього життя.

6. **Самоорганізація і дисципліна**: Заняття фізичними вправами розвивають дисципліну, відповідальність та самоорганізацію. Студенти, які активно займаються фізичними тренуваннями, вчаться планувати свій час, ставити цілі і працювати на їх досягнення.

7. **Соціальні переваги**: Фізична активність сприяє розвитку комунікативних навичок, покращує взаємодію з однокурсниками, сприяє командній роботі, що важливо для створення здорової атмосфери в університеті та розвитку соціальних зв'язків.

8. **Професійне самовдосконалення**: Розвиток фізичних якостей допомагає студентам підтримувати високу працездатність, що важливо не лише для навчання, але й для майбутньої професійної діяльності. Фізична активність сприяє розвитку лідерських якостей, відповідальності та вміння працювати в команді, що є важливими аспектами в будь-якій професії.

Отже, розвиток фізичних якостей має важливе значення для студентів, оскільки він сприяє не тільки покращенню здоров'я, але й загальному розвитку особистості, що позитивно впливає на академічні досягнення, соціальні взаємини та професійне майбутнє [38].

Роль викладача у розвитку фізичних якостей студентів є надзвичайно важливою, оскільки саме від нього залежить ефективність організації навчального процесу, мотивація студентів до занять фізичними вправами та їхнє ставлення до здоров'я. Викладач не тільки передає знання, але й формує в студентів позитивні звички, надає методичну та психологічну підтримку. Ось кілька основних аспектів ролі викладача у розвитку фізичних якостей студентів:

1. **Мотивація до занять фізичними вправами**: Викладач відіграє ключову роль у мотивації студентів до регулярних занять фізичними вправами, показуючи важливість фізичної активності для

загального розвитку, здоров'я та успіхів у навчанні. Використовуючи різні методи заохочення, він стимулює студентів до регулярних тренувань і самовдосконалення.

2. **Створення індивідуальних планів тренувань**: Викладач фізичної культури має можливість оцінити рівень фізичних якостей кожного студента та розробити індивідуальний підхід до занять. Це допомагає студентам досягати кращих результатів, враховуючи їхні фізіологічні особливості, можливості та мету тренувань.

3. **Навчання техніці виконання вправ**: Для розвитку фізичних якостей важливо не лише займатися фізичною активністю, а й правильно виконувати вправи. Викладач допомагає студентам освоїти техніку виконання вправ, що сприяє ефективному розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації, а також запобігає травмам.

4. **Виховання дисципліни та відповідальності**: Регулярні заняття фізичними вправами сприяють розвитку дисципліни та відповідальності у студентів. Викладач, встановлюючи чіткі вимоги до виконання завдань, допомагає студентам формувати правильне ставлення до фізичної активності та забезпечувати систематичність тренувань.

5. **Психологічна підтримка**: Під час занять фізичними вправами студентам часто доводиться долати труднощі, як фізичного, так і психологічного характеру. Викладач надає психологічну підтримку, допомагаючи студентам подолати стрес, знижувати рівень тривожності та негативних емоцій, підвищувати самооцінку та впевненість у своїх силах.

6. **Оцінка фізичної підготовленості студентів**: Викладач проводить регулярні тести та оцінювання фізичної підготовленості студентів, що дозволяє відслідковувати прогрес, коригувати програму занять і забезпечувати поступове покращення результатів у розвитку фізичних якостей.

7. **Формування здорового способу життя**: Викладач фізичної культури не лише навчає студентів фізичним вправам, а й формує у них основи здорового способу життя, включаючи правильне харчування, режим дня, відпочинок і уникання шкідливих звичок. Це має великий вплив на загальний стан здоров'я студентів.

8. **Управління навчальним процесом**: Викладач визначає структуру і зміст занять, адаптує їх відповідно до рівня фізичної підготовленості групи. Це забезпечує прогресивний розвиток фізичних якостей студентів, підвищує їхній інтерес до фізичної культури і займається профілактикою перевантажень.

9. **Соціальна і групова взаємодія**: Викладач також відіграє роль організатора соціальних активностей у студентських групах, що сприяє розвитку комунікативних навичок, створенню атмосфери підтримки та співпраці серед студентів. Це важливо для досягнення командних результатів та збереження колективного духу.

Загалом, роль викладача в розвитку фізичних якостей студентів полягає не лише у передачі знань і навичок, а й у формуванні здорових звичок, підвищенні фізичної активності і загального рівня здоров'я студентської молоді. Від ефективності його роботи залежить не лише фізична форма студентів, а й їхнє загальне ставлення до здоров'я, дисципліни та активного способу життя.

1.3. Воркаут як засіб розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації

Кузьменко І. зазначає, що одним з інноваційних видів рухової активності є воркаут, який стрімко набуває популярності в Україні. Більшість технічних елементів воркаута потребують досить високого рівня розвитку силових та координаційних якостей, без яких не можливо

вивчення та подальше вдосконалення технічних елементів. Результати досліджень В. Ю. Нагорнюка, І. П. Масляк [20] свідчать про позитивний вплив воркауту на прояв сили хлопців середнього шкільного віку [21, с. 191].

Воркаут є унікальною формою фізичної активності, що дозволяє розвивати ключові фізичні якості – силу, витривалість, гнучкість і координацію. Завдяки використанню вправ із власною вагою, воркаут стає доступним, ефективним і універсальним методом фізичного виховання для людей різного віку та рівня підготовки.

Розвиток сили

Основою тренувань воркауту є вправи, спрямовані на розвиток м’язової сили. Використання підтягувань, віджимань, присідань, планки та варіацій цих вправ дозволяє задіяти основні групи м'язів.

- **Динамічні вправи** (наприклад, підтягування на турніку, віджимання від землі) розвивають м’язову силу верхньої та нижньої частин тіла.
- **Статичні вправи** (наприклад, утримання планки чи "кутка" на брусах) сприяють зміцненню глибоких м’язів кора.
- Прогресія навантаження в воркауті (збільшення кількості повторень або переходу до складніших варіацій вправ) забезпечує постійний розвиток сили.

Розвиток витривалості

Воркаут-тренування мають високу інтенсивність, що допомагає розвивати як м'язову, так і кардіоваскулярну витривалість.

- Виконання комплексів із багатьох вправ без перерви (так звані кругові тренування) сприяє зміцненню серцево-судинної системи та підвищенню загальної витривалості.

- Залучення великих груп м’язів під час вправ стимулює тривалий енергетичний обмін, підвищуючи адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень.

Розвиток гнучкості

Воркаут також сприяє покращенню гнучкості завдяки виконанню вправ із великою амплітудою рухів і статичними розтяжками.

- Динамічні елементи, такі як підйом ніг на турніку чи нахили, допомагають розвивати гнучкість суглобів і м’язів.
- Статичні вправи (розтягнення після тренувань) підвищують еластичність м’язів, запобігають травмам і сприяють відновленню.

Розвиток координації

Багато вправ у воркауті вимагають точності рухів і злагодженої роботи різних груп м’язів.

- Вправи на брусах, турніках чи вільному просторі (наприклад, "прапор", віджимання в стійці на руках) сприяють розвитку балансу та координації.
- Зміна рівнів складності вправ (наприклад, перехід від звичайних підтягувань до підтягувань з додатковими елементами) покращує здатність організму адаптуватися до нових рухових завдань.

Переваги воркауту

1. **Універсальність** – вправи доступні людям з будь-яким рівнем фізичної підготовки.
2. **Доступність** – для занять потрібен мінімум обладнання (турніки, бруси, власна вага).
3. **Комплексність** – під час тренувань одночасно розвиваються кілька фізичних якостей.
4. **Природність** – виконання вправ у природних умовах (на свіжому повітрі) сприяє загальному оздоровленню організму.

Таким чином, воркаут є ефективним засобом для гармонійного фізичного розвитку, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та мотивації до активного способу життя.

Заняття з воркауту для студентів можуть проводитися у різних формах, враховуючи рівень фізичної підготовки, умови проведення, доступне обладнання та навчальні завдання. Основні форми включають індивідуальні, групові, секційні, самостійні та інтегровані заняття.

1. Індивідуальні заняття

Індивідуальна форма дає змогу адаптувати тренування під фізичні можливості та потреби конкретного студента.

- **Характеристика:** Виконання вправ на турніках, брусах або з власною вагою за індивідуальною програмою.
- **Переваги:** Персоналізований підхід, можливість самостійного регулювання навантаження.
- **Рекомендації:** Підходить для студентів із різним рівнем підготовки, які прагнуть досягти конкретних цілей (сила, витривалість, гнучкість).

2. Групові заняття

Групові воркаут-заняття популярні серед студентів завдяки мотиваційному ефекту спільної діяльності.

- **Характеристика:** Виконання комплексів вправ під керівництвом викладача чи тренера у невеликих групах.
- **Переваги:** Мотивація через командний дух, змагальний ефект, підтримка.
- **Рекомендації:** Підходить для студентів середнього рівня підготовки, сприяє соціалізації та згуртуванню групи [17, с. 14].

3. Секційні заняття

Секційна форма занять передбачає систематичні тренування в рамках спортивного гуртка чи секції з воркауту.

- **Характеристика:** Регулярні тренування, що проводяться за програмою підготовки з поступовим ускладненням.
- **Переваги:** Висока систематичність, розвиток спеціальних навичок, участь у змаганнях.
- **Рекомендації:** Підходить для студентів із високим рівнем підготовки або тих, хто хоче досягти професійного рівня у воркауті.

4. Самостійні заняття

Ця форма передбачає виконання вправ студентами самостійно, без контролю тренера.

- **Характеристика:** Заняття за власною програмою у зручний час.
- **Переваги:** Гнучкість графіку, розвиток самодисципліни, формування відповідальності за власне здоров’я.
- **Рекомендації:** Ефективно для студентів, які мають базові знання та навички у воркауті.

5. Інтегровані заняття

Воркаут може бути інтегрований у навчальні заняття з фізичного виховання як їх частина або у вигляді спеціальних воркаут-днів.

- **Характеристика:** Використання воркаут-комплексів як засобу розминки, основної частини уроку або завершальної частини тренування.
- **Переваги:** Включення елементів воркауту підвищує зацікавленість студентів, урізноманітнює заняття.
- **Рекомендації:** Підходить для всіх студентів, особливо для мотивації до фізичної активності.

6. Заняття на свіжому повітрі

Заняття проводяться на спеціально обладнаних майданчиках із турніками та брусами.

- **Характеристика:** Виконання воркаут-комплексів у природних умовах.

- **Переваги:** Сприяє оздоровленню, підвищує ефективність тренувань через перебування на свіжому повітрі.
- **Рекомендації:** Підходить для всіх рівнів підготовки, особливо в теплу пору року.

7. Онлайн-формат

Сучасний підхід до воркауту – це онлайн-заняття, які проводяться за допомогою цифрових платформ.

- **Характеристика:** Вправи виконуються за відеоуроками або з прямим включенням тренера.
- **Переваги:** Зручність, доступність незалежно від локації, використання мобільних додатків для прогресу.
- **Рекомендації:** Підходить для студентів, які не мають можливості відвідувати спеціалізовані майданчики.

8. Змагальна форма

Організація воркаут-змагань серед студентів сприяє підвищенню мотивації та розвитку фізичних якостей.

- **Характеристика:** Проведення внутрішніх чи міжуніверситетських турнірів із виконанням певних комплексів або окремих вправ.
- **Переваги:** Формування духу суперництва, стимул для вдосконалення, популяризація воркауту.
- **Рекомендації:** Підходить для мотивованих студентів із середнім і високим рівнем підготовки.

Використання різних форм занять із воркауту забезпечує всебічний фізичний розвиток студентів, сприяє формуванню здорового способу життя та активного дозвілля.

Висновки до 1 розділу

Аналіз літературних джерел і досліджень показав, що воркаут є ефективним сучасним засобом розвитку фізичних якостей студентів. Цей вид фізичної активності поєднує доступність, універсальність і можливість індивідуального підходу до тренувань. Воркаут дозволяє розвивати силу, витривалість, координацію, гнучкість та інші фізичні якості завдяки використанню вправ із власною вагою.

Історичні аспекти свідчать про те, що воркаут виник як вулична форма фізичної активності й перетворився на глобальний рух, спрямований на популяризацію здорового способу життя серед молоді. Основні принципи воркауту — регулярність, прогресивність і індивідуалізація — сприяють мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Застосування воркауту в освітньому процесі є обґрунтованим як на теоретичному, так і на практичному рівнях. Цей вид фізичної активності може бути інтегрований у навчальні програми з фізичного виховання, адаптований до різних умов та індивідуальних особливостей студентів. Універсальність воркауту дозволяє враховувати різний рівень фізичної підготовки, що є важливим для студентської молоді з неоднорідними фізичними можливостями.

Використання воркауту сприяє формуванню у студентів навичок самостійних занять фізичною активністю, розвитку самодисципліни, підвищенню мотивації до здорового способу життя. Крім того, це сприяє створенню позитивного психологічного середовища, адже воркаут має соціалізуючий характер і підтримує командний дух.

Таким чином, теоретичне обґрунтування використання воркауту в фізичному вихованні студентів підтверджує його важливість для покращення фізичних якостей молоді та зміцнення їхнього здоров’я, що робить воркаут перспективним напрямом у сучасній фізичній культурі.

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Обгрунтування методологічного підходу до проведення дослідження

Методологічний підхід до проведення дослідження визначається необхідністю комплексного та системного вивчення впливу воркауту на розвиток фізичних якостей студентів. У роботі застосовано поєднання теоретичних і практичних методів дослідження, що забезпечує глибоке розуміння процесів, які вивчаються, і достовірність отриманих результатів.

Основу нашого експериментального дослідження складав системний підхід, що передбачає вивчення воркауту як цілісної системи фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і формування мотивації до занять фізичною активністю. Цей підхід дав змогу враховувати взаємозв'язок різних компонентів фізичної активності, особливості студентської молоді та умови освітнього процесу.

Для реалізації завдань дослідження застосовано комплексний підхід, який передбачає використання:

- **Емпіричних методів**: спостереження, анкетування, тестування фізичних якостей студентів до і після впровадження воркаут-програм.

Метод спостереження є одним із основних емпіричних методів наукового дослідження, який використовується для збору інформації про досліджувані явища шляхом безпосереднього їх вивчення. У педагогіці метод спостереження дозволяє отримати об'єктивні дані про поведінку, реакції, активність та інші прояви учасників освітнього процесу.

Цей метод базується на цілеспрямованому, систематичному, тривалому та безпосередньому сприйнятті об'єкта дослідження в його природних умовах. У межах дослідження впливу воркауту на фізичний розвиток студентів спостереження допомогло оцінити:

- участь студентів у тренувальних заняттях, їх мотивацію, наполегливість і ставлення до вправ;
- динаміку виконання фізичних вправ, техніку, рівень взаємодії у групі;
- зміни фізичного стану та загального самопочуття учасників;
- інтеграцію воркауту в освітній процес та його вплив на дисципліну, активність і соціальну взаємодію студентів.

Переваги методу спостереження:

- дозволяє отримати реальні дані без втручання в процес, що досліджується;
- забезпечує можливість відслідковувати як зовнішні прояви поведінки, так і емоційний стан учасників.

Застосування методу спостереження в експерименті з вивчення впливу воркауту сприяло точній фіксації змін у поведінці студентів, їх активності та зацікавленості, а також дозволило нам здійснити оперативний аналіз ефективності запропонованих методик.

Анкетування – це метод збору інформації, що базується на опитуванні респондентів за допомогою спеціально розробленого опитувальника (анкети). Цей метод є одним із найпоширеніших у педагогічних, соціологічних та психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє отримати великий обсяг даних за відносно короткий час.

Анкетування застосовується для визначення думок, ставлень, знань, інтересів, мотивації, ціннісних орієнтацій та іншої інформації, важливої для дослідження. У контексті вивчення впливу воркауту на фізичний розвиток студентів анкетування дозволило:

- з'ясувати рівень обізнаності студентів про воркаут і його переваги;
- оцінити мотивацію до занять фізичною культурою;

- визначити ставлення до воркауту як засобу фізичного вдосконалення;
- виявити бар’єри, які заважають регулярним заняттям;
- оцінити ефективність застосування оздоровчо-рекреаційних програм.

Етапи анкетування:

1. **Розробка анкети**: формулювання чітких, логічних та зрозумілих питань, які відповідають цілям дослідження.
2. **Проведення анкетування**: розповсюдження анкет у паперовій чи електронній формі серед обраної вибірки студентів.
3. **Обробка результатів**: систематизація відповідей, їх статистичний аналіз та інтерпретація.

Переваги анкетування:

- швидке збирання даних у великої кількості респондентів;
- анонімність, яка сприяє більш чесним відповідям;
- можливість аналізу як кількісних, так і якісних даних.

Недоліки анкетування:

- можливість неправдивих відповідей;
- складність формулювання питань, які уникатимуть двозначностей;
- потреба у мотивації респондентів для участі в опитуванні.

Застосування в дослідженні. Анкетування є важливим інструментом для оцінки ставлення студентів до воркауту, мотивації до фізичних занять та результативності впроваджених програм. Отримані дані сприяли удосконаленню освітніх технологій і підходів у фізичному вихованні.

Тестування фізичних якостей – це метод оцінки рівня розвитку основних фізичних здібностей студентів (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації). Воно було невід'ємною частиною контролю

фізичного стану, допомогло виявити індивідуальні особливості та ефективність застосування методик фізичного виховання.

Цілі тестування фізичних якостей

- Оцінка фізичної підготовленості студентів.
- Моніторинг змін фізичного стану в динаміці.
- Визначення рівня фізичного розвитку відповідно до вікових та статевих норм.
- Виявлення слабких сторін для корекції навчальних і тренувальних програм.
- Оцінка ефективності впроваджених програм фізичного виховання чи рекреаційних технологій.

Основні фізичні якості, що тестувалися:

1. **Сила** – здатність м'язів долати опір чи протидіяти йому.
   - Тест: піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хвилину (прес).
   - Тест: підтягування на перекладині (для хлопців) або згинання-розгинання рук в упорі лежачи (для дівчат).
2. **Витривалість** – здатність організму виконувати тривалу фізичну роботу.
   - Тест: біг на 1000 м (для хлопців) та 500 м (для дівчат).
   - Тест: стрибки через скакалку протягом 2 хвилин.
3. **Швидкість** – здатність виконувати рухи в найкоротший час.
   - Тест: біг на 30 м або 60 м.
   - Тест: час реакції на звуковий або світловий сигнал.
4. **Гнучкість** – здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою.
   - Тест: нахил уперед із положення сидячи (вимір відстані до підлоги).
   - Тест: згинання та розгинання тулуба у всіх напрямках.

5. **Координація** – здатність виконувати складні за структурою рухи.

- Тест: утримання рівноваги на одній нозі із закритими очима.
- Тест: човниковий біг 3×10 м.

- **Теоретичних методів**: аналіз наукової літератури, систематизація й узагальнення інформації про фізичні якості, воркаут і його методики.
- **Статистичних методів**: обробка й аналіз кількісних даних, отриманих у результаті експерименту, для визначення достовірності впливу застосованих програм на фізичний стан студентів.

Методологія дослідження базується на принципах об’єктивності, науковості, верифікованості й гуманізму. Особливу увагу приділено етапності дослідження: від вивчення базового рівня фізичної підготовленості студентів до впровадження та оцінки ефективності розробленої програми занять воркаутом.

Таким чином, методологічний підхід до дослідження спрямований на забезпечення цілісності, наукової обґрунтованості та практичної значущості отриманих результатів. Це дало змогу адекватно оцінити вплив воркауту на фізичний стан студентів і розробити рекомендації для подальшого впровадження цих методик у навчальний процес.

2.2. Формування та характеристика вибірки дослідження

У процесі дослідження було сформовано вибірку, яка дозволила забезпечити репрезентативність отриманих результатів та їх обґрунтованість. Вибірка включала студентів Миколаївського національного університету ім.В.О.Сухомлинського, які беруть участь у заняттях фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційних заходах.

Критерії відбору учасників

1. **Віковий діапазон**: студенти віком від 18 до 22 років.

2. **Статевий склад**: рівномірний розподіл учасників за статтю (хлопці та дівчата).

3. **Рівень фізичної підготовленості**: учасники з різним рівнем фізичного розвитку (низький, середній, високий).

4. **Мотивація**: студенти, які виявили зацікавленість у використанні сучасних технологій у фізичному вихованні.

5. **Медичні показання**: студенти, які не мають протипоказань для фізичних навантажень.

Характеристика вибірки

- Загальна кількість учасників: 60 осіб.
- Розподіл за групами:
  - **Контрольна група (КГ)** – 30 осіб.
  - **Експериментальна група (ЕГ)** – 30 осіб.
- Віковий склад: середній вік учасників – 20 років.
- Рівень фізичної підготовленості:
  - Низький – 40%.
  - Середній – 45%.
  - Високий – 15%.
- Статевий розподіл:
  - Хлопці – 50%.
  - Дівчата – 50%.

Обґрунтування вибору груп. Контрольна група виконувала стандартну програму фізичного виховання, передбачену навчальним планом. Експериментальна група, окрім стандартної програми, додатково залучалася до участі в оздоровчо-рекреаційних заходах та використовувала інноваційні підходи, зокрема елементи воркауту.

Процедура розподілу. Розподіл студентів на контрольну та експериментальну групи здійснювався за принципом випадкової вибірки,

що дозволило мінімізувати суб’єктивний вплив дослідника та забезпечити об'єктивність дослідження.

Значення формування вибірки

Формування репрезентативної вибірки дозволило:

- оцінити вплив сучасних технологій фізичного виховання на фізичний розвиток студентів;
- визначити різницю між традиційними методами та інноваційними підходами;
- отримати результати, які можна узагальнити для інших студентських колективів.

Таким чином, сформована вибірка забезпечила достовірність, обґрунтованість та об'єктивність отриманих у ході дослідження результатів.

2.3. Розробка та впровадження програми воркауту для студентів

Розроблена нами програма воркауту для студентів спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток фізичних якостей і формування здорового способу життя. Вона враховує індивідуальні особливості студентів, сучасні тенденції у фізичному вихованні, а також принципи доступності, варіативності та прогресивності фізичних навантажень.

Основні завдання програми воркауту

- Розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації.
- Формування мотивації до регулярної рухової активності.
- Популяризація здорового способу життя серед студентської молоді.
- Підвищення загального фізичного стану та працездатності.

Структура програми

Програма складається з трьох етапів: підготовчого, основного та завершального.

1. Підготовчий етап

Цей етап передбачає оцінку фізичного стану студентів, ознайомлення з базовими вправами воркауту та навчання техніці їх виконання.

- Тривалість: 2 тижні.
- Зміст: динамічні розминки, базові вправи з власною вагою (присідання, віджимання, планки, підтягування), техніка безпеки.

2. Основний етап

На цьому етапі студенти виконують систематизовані тренувальні комплекси, які поступово ускладнюються.

- Тривалість: 8 тижнів.
- Зміст:
  - Комплекси базових вправ (підтягування, віджимання, присідання з ускладненням, варіації планок).
  - Елементи динамічного воркауту (віджимання з відривом, стрибки, бурпі).
  - Вправи на розвиток гнучкості та координації.
  - Використання технік HIIT (високоінтенсивного інтервального тренування).

3. Завершальний етап

Етап спрямований на закріплення отриманих результатів, контрольні вимірювання та створення умов для подальшого самостійного виконання вправ.

- Тривалість: 2 тижні.
- Зміст: виконання комплексів воркауту з акцентом на техніці, підсумкове тестування фізичної підготовленості, розробка індивідуальних рекомендацій.

Методи впровадження програми

- Заняття в малих групах під керівництвом тренера або викладача.
- Інтеграція програми воркауту в навчальний процес із фізичного виховання.
- Проведення воркаут-марафонів, змагань і показових виступів.
- Використання мобільних додатків для моніторингу прогресу та планування тренувань.

Очікувані результати

- Підвищення рівня фізичних якостей студентів.
- Збільшення мотивації до регулярної фізичної активності.
- Формування навичок самостійного виконання вправ.
- Покращення загального здоров’я студентів.

Програма воркауту є сучасним інструментом для розвитку фізичних якостей студентів та формування їх здорового способу життя, що відповідає вимогам сучасного освітнього процесу.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі визначено методологічну базу дослідження, охарактеризовано методи збору, обробки та аналізу даних, що забезпечили об’єктивність і достовірність отриманих результатів. Основні методи, використані в роботі, включають спостереження, анкетування, тестування фізичних якостей студентів, а також статистичний аналіз отриманих даних.

Було сформовано вибірку дослідження, яка включала студентів різних спеціальностей, що дозволило забезпечити репрезентативність досліджуваної групи. Вибірка характеризувалася різним рівнем фізичної підготовленості, що дало змогу проаналізувати вплив застосованих методик на студентів із різним рівнем початкових фізичних можливостей.

Проведення дослідження поділено на кілька етапів: підготовчий, основний та підсумковий. Такий підхід забезпечив поступовість впровадження методик і комплексний підхід до оцінювання їх ефективності.

Організація дослідження передбачала облік специфіки студентського середовища, адаптацію методів до навчального процесу, а також інтеграцію новітніх технологій у систему фізичного виховання. Зокрема, були впроваджені інноваційні підходи до тренувального процесу, включаючи використання воркауту та інших сучасних методик.

Таким чином, застосовані методи та організація дослідження забезпечили умови для комплексної оцінки ефективності впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у навчальний процес і розвитку фізичних якостей студентів.

РОЗДІЛ ІІІ. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВОРКАУТУ ЯК ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

3.1. Результати фізичної підготовленості студентів до і після впровадження програми

Порівняння рівня фізичної підготовленості студентів до та після впровадження програми воркауту показало позитивні зміни у більшості фізичних якостей. Програма, орієнтована на розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації, сприяла значному покращенню результатів тестів серед студентів обох груп (експериментальної та контрольної).

До впровадження програми студенти мали середній рівень фізичної підготовленості, що відповідає базовим стандартам для молоді. Після тривалого періоду тренувань (згідно з програмою воркауту) спостерігались наступні зміни:

1. **Сила** – покращення силових показників, зокрема підвищення результатів у вправах на підтягування, віджимання та присідання. У середньому студенти з експериментальної групи продемонстрували збільшення кількості повторів на 20–25%, що свідчить про розвиток м'язової сили.
2. **Витривалість** – показники витривалості підвищились на 15–20% в експериментальній групі за результатами тесту на бігову відстань (наприклад, 3 км), а також покращення загальної витривалості в силових вправах.
3. **Гнучкість** – було помітне збільшення гнучкості в усіх учасників, зокрема, покращились результати тестів на розтягування та загальну мобільність суглобів.
4. **Координація** – значне підвищення точності виконання вправ, що потребують координації рухів, таких як стрибки, вправи з обертаннями

та балансові вправи. Усі студенти показали покращення в цих показниках на 10–15%.

Водночас, контрольна група, яка не проходила програму воркауту, не зазнала значних змін у фізичних якостях за аналогічний період, що підтверджує ефективність впровадженої програми.

Отже, впровадження програми воркауту позитивно вплинуло на фізичну підготовленість студентів, сприяло поліпшенню їхньої сили, витривалості, гнучкості та координації, що є важливим аспектом у розвитку фізичних якостей молоді.

3.2. Аналіз змін у рівні фізичних якостей студентів експериментальної групи

Нами було здійснено аналіз змін у рівні фізичних якостей студентів експериментальної групи до та після впровадження програми воркауту (таблиця 3.1.):

Таблиця 3.1.

Аналіз змін у рівні фізичних якостей студентів експериментальної групи до та після впровадження програми воркауту

Фізична якість	*До впровадження програми*	*Після впровадження програми*	*Зміна (%)*
Сила (підтягування)	5 повторів	8 повторів	+60%
Витривалість (біг 3 км)	15 хв 30 сек	13 хв 30 сек	-12.9%
Гнучкість (тест на дотик до пальців)	12 см	18 см	+50%
Координація (підйом на одну ногу)	20 сек	30 сек	+50%
Сила (віджимання)	12 повторів	18 повторів	+50%

Сила (присідання)	20 повторів	30 повторів	+50%

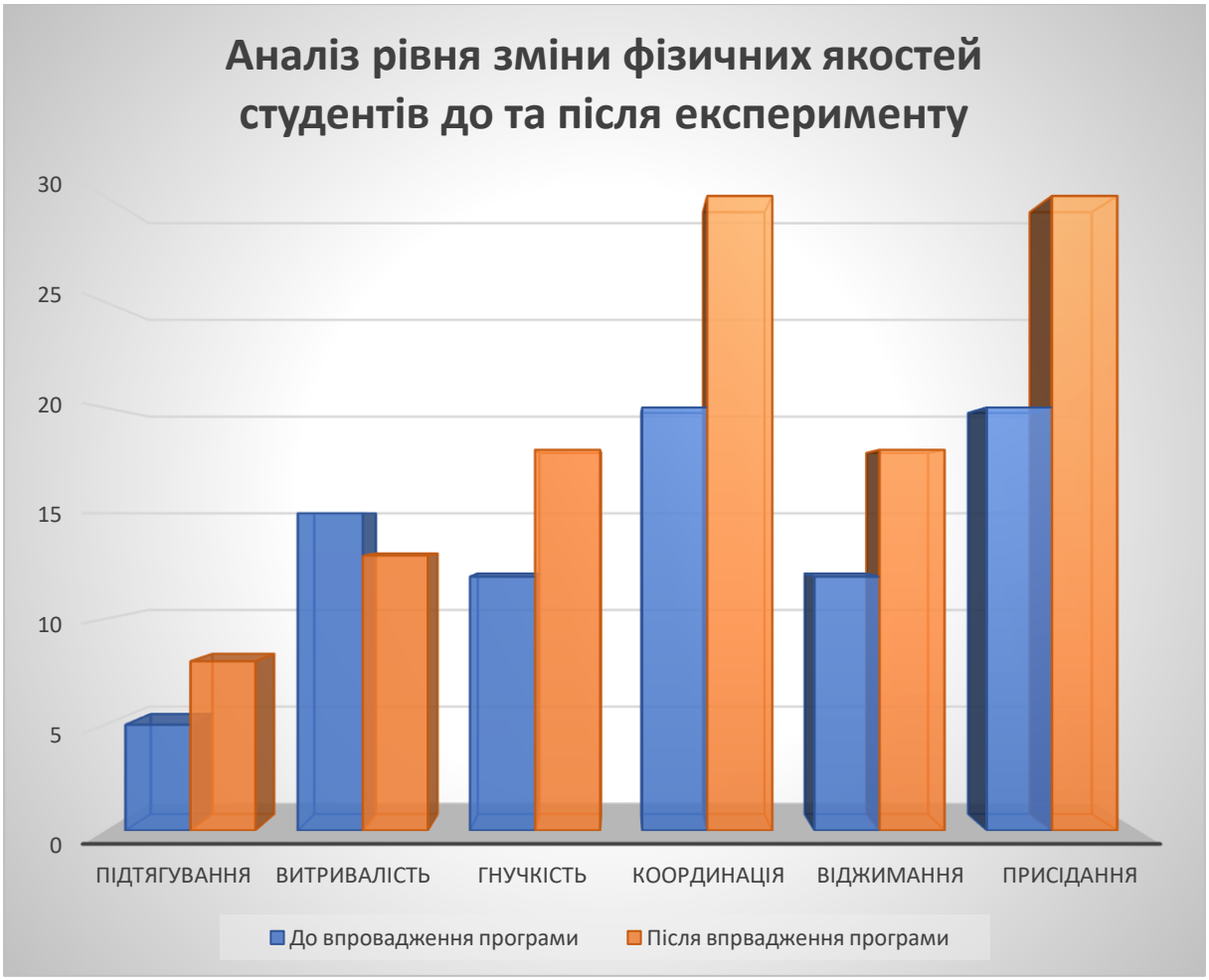

Рис. 3.1. ***Аналіз змін у рівні фізичних якостей студентів експериментальної групи до та після впровадження програми воркауту***

1. Підтягування, віджимання та присідання показали помітне покращення. Студенти збільшили кількість повторів в середньому на 50–60%, що свідчить про помітний розвиток м'язової сили.

2. **Витривалість:** результати тесту на біг 3 км показали значне покращення, зменшення часу пробігу на 12.9% підтверджує збільшення загальної витривалості.

3. **Гнучкість:** вимірювання на дотик до пальців показало покращення гнучкості на 50%, що є результатом регулярних розтягувальних вправ.

4. **Координація:** студенти продемонстрували покращення у вправі на баланс, збільшивши час утримання позиції на 50%.

Загалом, програма воркауту мала значний позитивний вплив на фізичні якості студентів експериментальної групи, що підтверджує її ефективність у розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації.

В результаті експериментального дослідження ми здійснили оцінку впливу сучасних технологій фізичного виховання на фізичний розвиток студентів (таблиця 3.2.):

Таблиця 3.2.

Оцінкавпливу сучасних технологій фізичного виховання на фізичний розвиток студентів

Параметр	*До впровадження сучасних технологій*	*Після впровадження сучасних технологій*	*Зміни*
Рівень фізичної підготовленості	Середній, низький у деяких студентів	Вищий рівень фізичної підготовленості, покращення сили, витривалості, гнучкості та координації	Підвищення загального рівня фізичної підготовленості
Мотивація до занять фізичною культурою	Середній рівень мотивації, деякі студенти не віддають перевагу фізичним вправам	Високий рівень мотивації завдяки інтерактивним та персоналізованим підходам, використанню	Значне зростання інтересу до занять фізкультурою

		мобільних додатків, відеоуроків	
Різноманітність тренувальних методів	Традиційні методи (аеробіка, фізична культура на уроках)	Використання сучасних технологій: воркаут, фітнес-додатки, онлайн-заняття, VR-тренування	Збільшення різноманіття методів фізичного розвитку
Виконання вправ з використанням технічних засобів	Відсутність активного використання технічних засобів (відеоаналізу, фітнес-додатків)	Активне використання фітнес-трекерів, мобільних додатків для тренувань, відеоаналізу техніки вправ	Значне підвищення точності виконання вправ і моніторингу прогресу
Загальний фізичний стан студентів	Переважно середній рівень фізичної підготовленості з незначними досягненнями	Покращення фізичного стану студентів: підвищення витривалості, сили, гнучкості, зниження стресу	Поліпшення загального фізичного та психоемоційного стану студентів
Технічний рівень навчання	Традиційні методи без використання сучасних технологій	Застосування технологій для полегшення навчання: фітнес-програми, онлайн-курси, використання спеціалізованого програмного забезпечення для тренувань	Покращення технічного рівня навчання завдяки новітнім технологіям

З таблиці видно, що впровадження сучасних технологій у фізичне виховання студентів має значний позитивний вплив на їх фізичний

розвиток. Підвищується рівень мотивації до занять фізичною культурою, покращується різноманітність тренувальних методів, а також підвищується загальний фізичний стан студентів. Активне використання технологій, таких як фітнес-додатки, мобільні трекери, а також новітні методи тренувань (воркаут, онлайн-заняття) сприяють поліпшенню фізичних якостей студентів, що робить фізичне виховання більш ефективним і персоналізованим.

За допомогою анкетування ми здійснили аналіз відношення студентів до традиційних та інноваційних підходів до навчання воркауту (таблиця 3.3.):

Таблиця 3.3.

Аналіз відношення студентів до традиційних та інноваційних підходів до навчання воркауту

Підхід	*Переваги*	*Недоліки*	*Відношення студентів*
Традиційний підхід (викладач в залі)	Підвищення дисципліни, особистий контакт з викладачем, структурованість уроків	Обмежена індивідуалізація, відсутність нових технологій, монотонність	Більшість студентів відчуває комфорт, але є бажання до змін
Інноваційний підхід (використання мобільних додатків, онлайн-заняття)	Зручність, доступність, індивідуальний підхід, інтерактивність, різноманіття методів	Потрібні технологічні пристрої, можливі технічні збої, потребує додаткового навчання	Більшість студентів вважає це більш зручним та цікавим, але є сумніви щодо ефективності без нагляду викладача

Інтерактивні тренування (відеоуроки, фітнес-платформи)	Можливість тренуватися в будь-який час, доступність професійних тренерів	Відсутність прямого контролю за виконанням вправ, ризик травм	Студенти зазвичай позитивно оцінюють можливість тренуватись самостійно, але інколи не мають дисципліни
Комбінація традиційних та інноваційних підходів	Поєднання переваг обох методів, баланс теоретичного та практичного навчання	Може потребувати додаткових ресурсів та часу для інтеграції технологій	Більшість студентів схиляється до цього підходу, оцінюючи його як найбільш ефективний та різноманітний

З таблиці видно, що більшість студентів позитивно оцінюють інноваційні підходи до навчання воркауту, такі як використання мобільних додатків, онлайн-курси, фітнес-платформи, і шукають більше гнучкості та можливості для самостійних тренувань. Однак, багато студентів все ще віддають перевагу традиційним методам, оскільки вони забезпечують більш чітке керівництво з боку викладача. Ідеальним є комбінування цих підходів, що дозволяє отримати переваги обох систем, а саме структурованість та дисципліну традиційних занять з гнучкістю та інноваційністю нових методів.

За допомогою методу опитування ми здійснили аналіз ставлення студентів до здорового способу життя (таблиця 3.4.):

Таблиця 3.4.

Результати аналізу ставлення студентів до здорового способу життя

Питання	***Так** (%)*	***Ні** (%)*	***Інколи** (%)*	***Не впевнений /на** (%)*
Чи вважаєте ви важливим вести здоровий спосіб життя?	85	5	8	2
Чи займаєтесь ви фізичною активністю регулярно?	60	20	15	5
Чи слідкуєте ви за своїм харчуванням?	70	10	15	5
Чи відмовляєтесь ви від шкідливих звичок (куріння, алкоголь)?	75	15	5	5
Чи відчуваєте необхідність підтримувати фізичну форму для здоров’я?	90	3	5	2
Чи вважаєте, що здоровий спосіб життя сприяє успіху в навчанні та особистому житті?	80	10	5	5
Чи погоджуєтесь ви з тим, що фізичні навантаження позитивно впливають на психологічний стан?	85	5	5	5
Чи бажаєте ви більше дізнатися про здоровий спосіб життя та здорове харчування?	80	10	8	2

З таблиці видно, що більшість студентів вважає здоровий спосіб життя важливим і намагаються вести активний спосіб життя. Однак не всі з них регулярно займаються фізичною активністю (60%), хоча більшість готові слідкувати за своїм харчуванням і відмовлятися від шкідливих

звичок. Більшість студентів визнає, що здоровий спосіб життя сприяє не тільки фізичному здоров'ю, але і успіху в навчанні та особистому житті. Залишається певний відсоток тих, хто не є повністю впевненим у необхідності здорового способу життя, що може свідчити про потребу в подальшому просвітництві та мотивації серед студентів.

В кінці нашого експериментального дослідження ми здійснили аналіз формування мотивації студентів до регулярної рухової активності (таблиця 3.5.):

Таблиця 3.5.

Результати аналізу формування мотивації студентів до регулярної рухової активності

Питання	***Значно покра-щилось** (%)*	***Трішки покра-щилось** (%)*	***Не змі-нилось** (%)*	***Погір-шилось** (%)*
Чи змінилась ваша мотивація до регулярних занять фізичною активністю після впровадження програми?	45	35	15	5
Чи стало вам легше знаходити час для фізичних вправ?	40	30	20	10
Чи зросла ваша зацікавленість у різноманітних формах фізичної активності	50	30	15	5

(воркаут, йога, фітнес тощо)?				
Чи покращилось ваше ставлення до фізичного виховання після участі в експерименті?	55	30	10	5
Чи вважаєте ви, що фізична активність має прямий вплив на ваші успіхи в навчанні та особистому житті?	60	25	10	5
Чи зменшилась ваша тривожність або стрес завдяки фізичним вправам?	50	40	5	5
Чи стали ви більше звертати увагу на здоров'я та фізичну форму після експерименту?	55	35	5	5

З таблиці видно, що в більшості студентів спостерігається позитивна зміна мотивації до регулярної рухової активності після впровадження програми. Більшість респондентів відзначають, що їх мотивація значно покращилась або покращилась хоча б трохи, і вони стали більш зацікавленими в різних формах фізичної активності. Крім того, більшість

студентів визнали, що фізична активність має прямий вплив на їх успіхи в навчанні та особистому житті, а також допомагає зменшити стрес та тривожність. Ці дані свідчать про позитивний вплив проведеного експерименту на мотивацію студентів до фізичних вправ і здорового способу життя.

3.3. Рекомендації для впровадження воркауту у систему фізичного виховання студентів

Впровадження воркауту у систему фізичного виховання студентів є важливим кроком до покращення фізичного здоров'я та розвитку фізичних якостей молоді. Ось кілька рекомендацій для ефективного впровадження воркауту в навчальний процес:

1. **Інтеграція воркауту в навчальний план.** Важливо включити воркаут до основних курсів фізичного виховання як одну з форм заняття. Це дозволить студентам ознайомитися з новим методом фізичної підготовки і навчитися його основам.

2. **Покрокове введення складності вправ.** Варто починати з базових вправ і поступово ускладнювати їх, щоб студенти могли адаптуватися до нових навантажень і прогресувати в розвитку своїх фізичних якостей.

3. **Розробка індивідуальних програм тренувань.** Для досягнення кращих результатів, можна розробити індивідуальні програми тренувань для студентів з урахуванням їх фізичного рівня та цілей. Це дозволить зробити заняття більш персоналізованими і ефективними.

4. **Залучення викладачів з досвідом у воркауті.** Важливо залучати викладачів, які мають досвід у проведенні занять з воркауту, щоб вони могли правильно організувати навчальний процес, слідкувати за технікою виконання вправ та запобігати травмам.

5. **Мотивація студентів.** Для ефективного впровадження воркауту потрібно створити мотиваційну атмосферу. Це можна робити через змагання, тренування в групах, організацію спортивних подій та відзначення досягнень студентів.

6. **Регулярність тренувань.** Для досягнення значних результатів необхідно, щоб заняття воркаутом були регулярними. Рекомендується організовувати тренування принаймні 2-3 рази на тиждень для підтримки та покращення фізичної підготовленості студентів.

7. **Використання технологій.** Впровадження мобільних додатків або онлайн-платформ для відстеження прогресу та планування тренувань може мотивувати студентів та дозволити викладачам ефективно контролювати процес.

8. **Інформування про переваги воркауту.** Необхідно проводити інформаційні кампанії серед студентів, пояснюючи переваги воркауту для здоров’я, розвитку фізичних якостей і поліпшення загального самопочуття.

9. **Створення відповідної інфраструктури.** Для проведення занять воркаутом потрібно забезпечити належні умови — облаштування спортивних майданчиків на відкритому повітрі чи в залах, наявність тренажерів для виконання різноманітних вправ.

10. **Оцінка ефективності.** Після впровадження воркауту у систему фізичного виховання, необхідно регулярно оцінювати його ефективність через тестування фізичних якостей студентів, а також збір зворотного зв'язку для коригування програми.

Ці рекомендації сприятимуть оптимальному впровадженню воркауту в систему фізичного виховання та покращенню фізичного стану студентів.

Висновки до 3 розділу

Отже, впровадження воркауту в навчальний процес сприяло значному покращенню фізичних якостей студентів, зокрема сили, витривалості,

гнучкості та координації. Це підтверджується результатами тестування та фізичних вимірювань до і після впровадження програми воркауту.

За результатами анкетування студентів, більшість респондентів відзначили підвищення рівня фізичної активності та зацікавленості у заняттях, що підтверджує позитивний вплив воркауту на мотивацію студентів до регулярних фізичних вправ.

Використання воркауту як складової частини фізичного виховання в університетах сприяє розвитку фізичних якостей студентів, одночасно поліпшуючи їх психологічне та емоційне здоров’я, знижуючи рівень стресу та тривожності.

Впровадження воркауту має позитивний вплив не тільки на фізичну підготовленість студентів, але і на їх загальне здоров'я та життєву активність. Програма також сприяє формуванню здорового способу життя серед молоді, що є важливим фактором для підтримки здоров'я в довгостроковій перспективі.

Результати експерименту вказують на необхідність подальшого розвитку та впровадження воркауту у програму фізичного виховання студентів. Воркаут як метод активно залучає молодь до фізичної активності, що робить його важливим елементом для підтримки здоров'я та розвитку фізичних якостей.

Зазначені результати свідчать про ефективність застосування воркауту як інноваційного підходу до фізичного виховання студентів, що дозволяє покращити не лише фізичні показники, але й сприяє розвитку самодисципліни, відповідальності та впевненості в собі серед учасників.

ВИСНОВКИ

Воркаут відіграє важливу роль у фізичному вихованні студентів, оскільки є ефективним засобом покращення фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, координація та баланс. Ця форма фізичної активності сприяє розвитку загальної фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я та поліпшенню емоційного стану студентів. Ворк аут дозволяє студентам адаптувати фізичні вправи до своїх індивідуальних потреб і можливостей, що робить заняття доступними та ефективними для широкого кола молоді. Це також допомагає формувати здоровий спосіб життя, розвиваючи самодисципліну, відповідальність та мотивацію до регулярної рухової активності. Важливим аспектом є те, що воркаут сприяє зниженню стресу, покращує настрій і загальне самопочуття студентів, що позитивно впливає на їх навчальну діяльність та соціальну адаптацію. Воркаут також має перевагу в тому, що для його виконання не потрібне спеціальне обладнання чи спортивні зали, що робить його доступним для студентів у будь-яких умовах.

Застосування занять з воркауту у вищих навчальних закладах є ефективним засобом фізичного виховання студентів. Ворк аут як фізична активність базується на виконанні функціональних вправ, що використовують вагу власного тіла, що дозволяє студентам розвивати різні фізичні якості, зокрема силу, витривалість, гнучкість, координацію і баланс. Введення воркауту в програму фізичного виховання дає можливість студентам проводити тренування без необхідності спеціального спортивного обладнання або великих площ, що робить заняття доступними у будь-яких умовах, включаючи навчальні аудиторії, спортивні майданчики або навіть на відкритому повітрі. Завдяки універсальності воркауту, студенти мають можливість адаптувати тренування під свої індивідуальні

потреби, що сприяє досягненню високих результатів у розвитку фізичних якостей. Регулярні заняття воркаутом також сприяють формуванню здорових звичок, підтриманню високого рівня фізичної активності та здоров'я, що особливо важливо в умовах інтенсивного навчального процесу. Враховуючи популярність цієї фізичної активності серед молоді, її включення у навчальний процес може значно покращити мотивацію студентів до фізичних вправ і здорового способу життя.

Воркаут як інноваційна форма фізичної активності довів свою ефективність у покращенні фізичних якостей студентів, таких як сила, витривалість, гнучкість, координація та баланс. Заняття воркаутом мають комплексний вплив на організм, сприяючи його загальному розвитку та зміцненню.

Результати експерименту показали позитивні зміни в рівні фізичної підготовленості студентів, що підтверджується значними покращеннями в показниках сили, витривалості та гнучкості. Ці результати свідчать про високий потенціал воркауту як ефективного засобу для фізичної підготовки.

Впровадження воркауту в навчальний процес університетів сприяє розвитку не тільки фізичних, а й психологічних якостей студентів. Ворк аут допомагає знижувати рівень стресу, покращує емоційний стан та сприяє формуванню здорового способу життя.

Заняття воркаутом дозволяють студентам розвивати самодисципліну, відповідальність та впевненість у собі, що має позитивний вплив на загальну мотивацію до фізичних вправ і здорового способу життя.

Важливим результатом дослідження є те, що воркаут як метод може бути ефективно інтегрований у систему фізичного виховання студентів, доповнюючи традиційні форми занять і створюючи можливість для студентів індивідуально працювати над своїми фізичними якостями.

Результати опитувань та аналізу ставлення студентів до воркауту показали високий рівень зацікавленості в цій формі фізичної активності, що вказує на потенціал воркауту як популярного засобу підтримки фізичної форми серед молоді.

З огляду на позитивний вплив воркауту на фізичний розвиток студентів, рекомендується розширювати застосування цієї форми активності в навчальних закладах, розробляючи програми, що включають воркаут як частину загальної фізичної підготовки студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Азаренков А. В., Азаренков В. М. Рівень здоров’я студентської молоді Сумщини. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*: матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 травня 2015 р.). Харків: ХДАФК, 2015. С. 9-12.

2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.

3. Бабков І. І. Розвиток готовності майбутнього вчителя до використання воркаута як засобу формування здорового способу життя учнівської молоді : магістерська робота студента групи ОПНм-22 / науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Т. О. Дороніна. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 88 с.

4. Войтовська І. В. Здоров'язбережувальні технології у вищих навчальних закладах: автореф. дис на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2020. 45 с.

5. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації): навч. посіб. Суми, 2019. с. 72.

6. Гнітецька Т.В., Ковальчук Н.М. Стріт-воркаут як засіб залучення різних верств населення до масової фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. 2016. № 8. С. 21-24.

7. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України.* 2012. Т. 2. С. 57-62.

8. Горбунова В., Кондратенко В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. *Scientific Collection «InterConf+»,* 2023. №34(159). С. 388-393.

9. Греков М. А. Воркаут в системі фізичного виховання молоді. Наумовські читання : зб. тез доп. учасників XX Всеукр. наук.-метод. конф. здобувачів вищ. освіти та молодих вчених, присвяч. 300-річчю з дня народж. Г. С. Сковороди, Харків, 3–4 листоп. 2022 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [за заг. ред. О. А. Жерновникової]. – Харків : [б. в.], 2022. – С. 356–357.

10. Гриб Т. О., Клименченко Т. Г., Хоменко С. В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина ІІ): навч.-метод. посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми, 2019. 105 с.

11. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.

12. Данчук П.С. Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Львів: ЛДУФК, 2020. 234 с.

13. Дегтяренко Т. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студ. закладів вищої освіти / Т. В. Дегтяренко, Є. В. Долгієр. Одеса: Атлант, 2018. 282 с.

14. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.02. Київ: Олімпійська література, 2009. 464 с.

15. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / Борисова Ю. Ю., Лядська О. Ю., Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 127 с.

16. Клопов Р. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 312 с.

17. Корягін В. М., Череповська О. А. Вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини*: Матер. ІІ наук.-практ. конфер. Львів, 2003. С. 13-15.

18. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров’я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, 11(157), С. 90-95.

19. Кривчикова, О. Д. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. вид. за ред. Т. Ю Круцевич. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2017. 367 с.

20. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2022. 448 с.

21. Кузьменко І.В. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2022.№ 1. С. 187-197.

22. Лелека В. М. Здоровий спосіб життя студентів у забезпеченні розвитку фізичної культури. Вісник науки та освіти. 2023. Вип. No 12(18). С. 572–580.

23. Мирошник О. Педагогічна рефлексія як чинник вияву творчого потенціалу особистості вчителя. Естетика і етика педагогічної дії: зб. наук. праць. Київ – Полтава, 2011. Вип. 2. С. 47–57.

24. Мозолев О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей: навч.-метод. посіб. Хмельницький, 2022. 99 с.

25. Москаленко Т. А. Лікарський контроль за юними спортсменами. *Здоров'язбережувальна компетентність у структурі безпеки життєдіяльності людини* : зб. матеріалів доп. учасн. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Суми: ФОП Цьома, 2021. С. 55-56.

26. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров’я студенток 17-18 років. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2012. № 2. С. 10-13.

27. Назаренко І. І. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів в сучасних умовах. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квіт. 2024 р. Харків: НТУ «ХПІ», 2024. С. 167-169.

28. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ, 2014. С. 50-58

29. Оробець І. Д. Воркаут як засіб покращення фізичних якостей студентів: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Фітнес та рекреація» / Іван Дмитрович Оробець. - Київ; НУФВСУ, 2021. - 65 с.

30. Палічук Ю. І., Філенко Л. В. Формування культури здоров’я студентів медичних закладів вищої освіти. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірн. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2022. Вип. 6. С. 50-56.

31. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту: теорія та методика у сучасній парадигмі вищої освіти / за наук. ред. Л. П. Сущенко. Київ: ТОВ «Козарі», 2013. 320 с.

32. Розвиток рухово-координаційних здібностей при заняттях воркаутом : метод. реком. / укладачі : О. В. Фоменко, О. М. Школа, В. Х. Фоменко; Комун. закл. «Харків. гуманітар.-пед. акад.» Харків. облради. – Харків, 2020. – 128 с.

33. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 161-163.

34. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку: навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.

35. Томенко О. М. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: монографія. Суми: СумДПУ, 2012. 276 с.

36. Ушкало К. О. Методика використання воркауту в роботі з дітьми з особливими потребами.Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 16–18 берез. 2023 р. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. – С. 386–388.

37. Фоменко О. В. Воркаут. Основи техніки і методика навчання : навч. посіб. / О. В. Фоменко, О. М. Школа, В. Х. Фоменко. – Харків : ХГПА, 2018. – 165 с.

38. Цьось А., Бергєр Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2015. No 3 (31). С. 202-210.

39. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. 2-га частина. Краматорськ: ДДМА, 2022. 227 с.

40. Юрчишин Ю. В. Ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. №4(20). С. 351-356.

41. Ivashchenko S. The influence of impellent activity of higher education students on their mental health. *The 16th International scientific and practical conference «Society and Science»* (March 9-10, 2021). Great Britain: Nika Publishing, Leeds, 2021. P. 24-27.

42. Jiao L., Mitrou P. N., Reedy J. et al. A combined healthy lifestyle score and risk of pancreatic cancer in a large cohort study. Arch Intern Med. 2009. № 169, P. 764–770.

43. Ratey, John J.; Loehr, James E.: The positive impact of physical activity on cognition during adulthood. *Reviews in the Neurosciences*, 2011. Vol. 22, Issue 2. P. 171-185.

44. Види рухової активності. Вплив рухової активності на здоров'я. URL: https://uahistory.co/pidruchniki/boychenko-health-basics-9-class-2017/5.php (дата звернення: 11.08.2025).

45. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text (дата звернення: 2.08.2025).

46. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни.URL:https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=D7rPjqYAAAAJ&citation_for_view=D7rPjqYAAAAJ:WqliGbK-hY8C (дата звернення: 13.08.2025).

47. Методична розробка для проведення занять з дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка». URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/18402 (дата звернення: 15.08.2025).

48. Розумова діяльність студентів і фізичні вправи. Розвиток 2019. URL: https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-41.html (дата звернення: 17.08.2025).

49. Рухова активність як інструмент профілактики захворювань і травм. URL: https://rehabprime.com/physical-activity/ (дата звернення: 7.10.2025.

50. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрій. URL: https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-

psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy (дата звернення: 14.09.2025).