



**Фізична освіта і спорт**

УДК 796.011.3:378.147:796.412

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17035408>

**Підвищення фізичної підготовленості майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму засобами фітнесу**

**Дразіна Євдокія Володимирівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», індекс 65039, вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2818-8274>.

**Кучеренко Геннадій Васильович**

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», індекс 65039, вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

**Ковальова Тетяна Михайлівна**

викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», індекс 65039, вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4488-1498>



**Богатов Андрій Олексійович**

викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін  
Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти  
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського», індекс 65039, вул. Фонтанська дорога, 4,  
м. Одеса, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9460-1987>

**Прийнято: 16.08.2025 | Опубліковано: 31.08.2025**

***Анотація:** У статті досліджується проблема підвищення фізичної підготовленості майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму засобами фітнесу в умовах закладів вищої освіти. Проаналізовано сучасний стан фізичної підготовки студентів туристичного профілю, визначено основні недоліки традиційних програм та недостатню адаптацію навчальних занять до професійних вимог туристичної діяльності. Зроблено висновок, що для забезпечення безпечного та ефективного виконання фізично інтенсивних завдань студентами необхідно використовувати системний та комплексний підхід, який враховує розвиток аеробної витривалості, силових якостей, координаційних навичок, гнучкості та психофізіологічної стійкості.*

*Розкрито значення фізичної підготовленості як ключового чинника професійної діяльності у сфері спортивно-оздоровчого туризму, оскільки високий рівень розвитку фізичних якостей забезпечує здатність виконувати тривалі та інтенсивні фізичні навантаження, адаптуватися до різних природних умов та ефективно управляти власними ресурсами під час багатоденних походів. У роботі охарактеризовано можливості застосування різних видів фітнесу, включно з аеробним, силовим, функціональним, інтервальним та танцювальним, а також комбінованих програм, які*



забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей студентів та формують готовність до реальних умов туристичної діяльності.

Особлива увага приділена впровадженню сучасних фітнес-технологій як засобу індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень. Використання цифрових пристроїв для контролю частоти серцевих скорочень, оцінки відновлення, суб'єктивного навантаження (RPE), силових тестів та інших показників дозволяє створювати персоналізовані програми тренувань, своєчасно коригувати обсяг та інтенсивність занять і оцінювати прогрес студентів. Доведено, що застосування таких технологій підвищує ефективність навчального процесу, сприяє зниженню ризику перевантаження та травматизму, а також формує стійку мотивацію до систематичної фізичної активності.

На основі проведеного дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо інтеграції фітнес-програм у систему підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму. Вони передбачають використання циклічних тренувальних програм з поступовим підвищенням навантаження, поєднання різних видів фітнесу, регулярний контроль фізіологічних показників та систематичне оцінювання результатів через щоденники та контрольні таблиці. Реалізація запропонованих підходів сприяє формуванню високого рівня фізичної підготовленості студентів, їх професійної компетентності та готовності до виконання складних завдань у туристичній діяльності.

**Ключові слова:** витривалість, координація, силова підготовка, адаптація, цифрові технології.



**Improving the physical fitness of future specialists in sports and health tourism  
through fitness means**

**Yevdokiia Drazina**

PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines, Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sport and Special Education, South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky, 65039, Odesa, 4 Fontanska Road, Ukraine. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2818-8274>

**Hennadii Kucherenko**

PhD in Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines, Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sport and Special Education, South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky, 65039, Odesa, 4 Fontanska Road, Ukraine. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

**Tetiana Kovalova**

Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines, Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sport and Special Education, South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky, 65039, Odesa, 4 Fontanska Road, Ukraine. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4488-1498>

**Andrii Bohatov**

Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines, Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sport and Special Education, South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky, 65039, Odesa, 4 Fontanska Road, Ukraine. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9460-1987>



**Abstract:** *The article investigates the problem of increasing the physical fitness of future specialists in sports and health tourism by means of fitness in higher education institutions. The current state of physical fitness of students of the tourism profile is analyzed, the main shortcomings of traditional programs and insufficient adaptation of training classes to the professional requirements of tourism activities are identified. It is concluded that to ensure the safe and effective performance of physically intensive tasks by students, it is necessary to use a systematic and comprehensive approach that takes into account the development of aerobic endurance, strength qualities, coordination skills, flexibility and psychophysiological stability. The importance of physical fitness as a key factor in professional activity in the field of sports and health tourism is revealed, since a high level of development of physical qualities provides the ability to perform long and intensive physical loads, adapt to different natural conditions and effectively manage one's own resources during multi-day hikes. The paper describes the possibilities of using various types of fitness, including aerobic, strength, functional, interval and dance, as well as combined programs that provide comprehensive development of students' physical qualities and form readiness for real conditions of tourism activities.*

*Special attention is paid to the implementation of modern fitness technologies as a means of individualization and differentiation of physical activity. The use of digital devices for monitoring heart rate, assessment of recovery, subjective load (RPE), strength tests and other indicators allows you to create personalized training programs, timely adjust the volume and intensity of classes and assess the progress of students. It is proven that the use of such technologies increases the effectiveness of the educational process, helps reduce the risk of overload and injuries, and also forms a stable motivation for systematic physical activity.*

*Based on the conducted research, practical recommendations for integrating fitness programs into the training system of future specialists in sports and health tourism are formulated. They involve the use of cyclic training programs with a*



*gradual increase in load, a combination of different types of fitness, regular monitoring of physiological indicators and systematic evaluation of results through diaries and control tables. The implementation of the proposed approaches contributes to the formation of a high level of physical fitness of students, their professional competence and readiness to perform complex tasks in tourism activities.*

**Keywords:** *endurance, coordination, strength training, adaptation, digital technologies.*

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту вимагають якісної підготовки фахівців, здатних забезпечувати ефективну організацію спортивно-оздоровчої діяльності. Одним із найбільш перспективних напрямів у цьому контексті є спортивно-оздоровчий туризм, який поєднує фізичну активність, оздоровчий ефект та пізнавально-виховний потенціал. Проте успішність професійної діяльності майбутніх фахівців цієї галузі значною мірою залежить від рівня їхньої фізичної підготовленості, що визначає працездатність, витривалість, стресостійкість та здатність до ефективної організації туристичних програм у різних природних умовах.

Водночас аналіз практики підготовки студентів спеціальностей, пов'язаних зі спортивно-оздоровчим туризмом, свідчить про недостатню увагу до цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей, зокрема витривалості, сили, координаційних здібностей та швидкодію-силових характеристик. Традиційні форми занять не завжди забезпечують оптимальний рівень фізичного навантаження, не враховують індивідуальних особливостей студентів та не повною мірою відповідають сучасним вимогам туристичної діяльності.

Одним із ефективних засобів вирішення цієї проблеми є використання фітнес-технологій, які довели свою результативність у розвитку фізичних



якостей, підвищенні рівня здоров'я та формуванні мотивації до систематичної рухової активності. Впровадження фітнесу у систему підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму дозволяє поєднати оздоровчу, тренувальну та виховну складові, створюючи умови для гармонійного розвитку особистості та підвищення професійної готовності.

Отже, виникає потреба у науковому обґрунтуванні та розробці ефективних підходів до використання засобів фітнесу як чинника підвищення фізичної підготовленості студентів, що навчаються за спеціальністю «спортивно-оздоровчий туризм».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється проблемі удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді, яка навчається у закладах вищої освіти фізкультурно-спортивного та туристичного спрямування [1, 2]. Наголошується, що підготовка фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму повинна мати інтегрований характер, поєднувати професійні знання, практичні навички та високий рівень фізичного розвитку, що є необхідною умовою успішної діяльності в умовах природного середовища [3, 4].

У працях сучасних дослідників розкривається значення фізичної підготовленості як ключового чинника професійної надійності майбутніх фахівців, оскільки туристична діяльність передбачає тривалі фізичні навантаження, орієнтування на місцевості, пересування складними маршрутами, виконання технічних прийомів та подолання природних перешкод [5, 6]. Підкреслюється, що недостатній рівень розвитку витривалості, сили, спритності та швидко-силових здібностей обмежує професійну ефективність майбутніх спеціалістів і створює додаткові ризики під час роботи з туристичними групами [7, 8].

Наукова література також висвітлює широке застосування фітнес-технологій у системі фізичного виховання та спортивної підготовки студентів.



Дослідження доводять, що різноманітні фітнес-програми (аеробні, силові, функціональні, інтервальні, танцювальні та комбіновані) забезпечують гармонійний розвиток основних фізичних якостей, сприяють підвищенню загального рівня здоров'я, формуванню мотивації до систематичних занять і розвитку стресостійкості [9, 10]. Особливо підкреслюється ефективність функціонального тренінгу, кругових занять та поєднання кардіо- й силових вправ для розвитку витривалості й сили, що безпосередньо корелює з потребами спортивно-оздоровчого туризму [11, 12].

Окремі публікації акцентують увагу на інтеграції фітнесу у професійну підготовку майбутніх фахівців, що дозволяє підвищити рівень їхньої професійної компетентності. Зазначається, що застосування фітнесу у навчальному процесі розглядається не лише як форма фізичної активності, а й як педагогічна технологія, яка сприяє формуванню особистісно-професійних якостей, розвитку комунікативних навичок, здатності працювати в команді та забезпечувати безпечні умови перебування у туристичних походах [13].

У сучасних наукових працях відзначається тенденція до пошуку інноваційних методів фізичної підготовки студентів, де фітнес постає одним із найперспективніших напрямів. Обґрунтовується доцільність індивідуалізації програм занять, застосування різних видів фітнесу відповідно до рівня фізичної підготовленості студентів та специфіки їхньої майбутньої професійної діяльності. Показано, що регулярні фітнес-заняття позитивно впливають на розвиток витривалості, координації рухів, сили й швидкості, що є базовими характеристиками для успішного здійснення туристичної діяльності [14, 15].

Разом із тим у ряді досліджень звертається увага на недостатню інтеграцію фітнес-технологій у навчальні програми студентів спеціальностей туристичного профілю. Багато освітніх закладів продовжують застосовувати традиційні підходи до фізичної підготовки, які не завжди відповідають специфічним потребам майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму. Саме тому



постає необхідність у розробці та впровадженні сучасних комплексних методик, які базуються на фітнесі та дозволяють ефективно поєднувати загальну фізичну підготовку з професійно орієнтованими завданнями.

Таким чином, аналіз наукових праць свідчить про значний науково-практичний інтерес до проблеми підвищення фізичної підготовленості студентської молоді засобами фітнесу. Проте питання використання фітнес-технологій у підготовці саме майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму залишається недостатньо дослідженим і потребує подальшого наукового обґрунтування та практичної реалізації.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри значну кількість наукових публікацій, присвячених проблемам фізичної підготовки студентської молоді та впровадженню фітнес-технологій у систему фізичного виховання, комплексний підхід до застосування фітнесу саме в підготовці майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму залишається недостатньо розробленим.

По-перше, у сучасних дослідженнях часто зосереджено увагу на загальному впливі фітнесу на розвиток фізичних якостей студентів, проте відсутні науково обґрунтовані моделі інтеграції фітнес-програм у професійно орієнтовану підготовку. Питання цілеспрямованого формування витривалості, сили, координації та швидкісно-силових здібностей у контексті специфічних вимог спортивно-оздоровчого туризму ще не отримало достатнього висвітлення.

По-друге, у науково-педагогічних працях обмежено розкрито можливості індивідуалізації та диференціації фітнес-занять відповідно до рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та професійних завдань студентів. Наявні підходи здебільшого мають універсальний характер і не враховують особливостей туристичної діяльності, яка вимагає високої функціональної стійкості організму, здатності працювати в екстремальних умовах та підтримувати працездатність протягом тривалого часу.



Незважаючи на активне дослідження проблематики розвитку фізичних якостей студентської молоді та широке застосування фітнесу у сфері фізичного виховання, залишається низка невирішених питань. Це стосується, насамперед, інтеграції фітнес-технологій у систему професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму, індивідуалізації програм занять, педагогічного супроводу, мотиваційної складової та конкретизації методичних підходів. Розв'язання цих питань є актуальним і потребує подальших досліджень.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою статті є наукове обґрунтування та визначення шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму шляхом упровадження сучасних фітнес-технологій у систему їхньої професійної підготовки, а також розкриття потенціалу фітнесу як ефективного засобу розвитку основних фізичних якостей, формування мотивації до рухової активності та підвищення професійної готовності.

Для досягнення поставленої мети передбачено розв'язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми фізичної підготовленості майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму в умовах закладів вищої освіти.

2. Розкрити значення фізичної підготовленості як ключового чинника професійної діяльності у сфері спортивно-оздоровчого туризму.

3. Охарактеризувати можливості застосування різних видів фітнесу (аеробного, силового, функціонального, інтервального, танцювального тощо) у процесі фізичної підготовки студентів туристичного профілю.

4. Визначити переваги впровадження фітнес-технологій у навчальний процес як засобу індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень.



5. Обґрунтувати роль сучасних фітнес-технологій у процесі індивідуалізації тренувального процесу майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму.

6. Сформулювати практичні рекомендації щодо інтеграції фітнес-програм у систему підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** *Значення фізичної підготовленості як ключового чинника професійної діяльності у сфері спортивно-оздоровчого туризму.*

Фізична підготовленість є одним із базових чинників, що визначають ефективність професійної діяльності у сфері спортивно-оздоровчого туризму. Діяльність фахівця у цій галузі передбачає виконання широкого спектра завдань, серед яких організація туристичних маршрутів, супровід груп у різних природно-кліматичних умовах, забезпечення безпеки учасників, подолання природних перешкод, надання допомоги у разі надзвичайних ситуацій. Усі ці функції неможливі без достатнього рівня розвитку витривалості, сили, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та координації рухів.

В умовах тривалих фізичних навантажень, перебування у змінному кліматі, роботи з туристичним спорядженням та переміщення на значні відстані організм фахівця повинен демонструвати високу стійкість до втоми, здатність до швидкого відновлення та мобілізації резервів. Низький рівень розвитку фізичних якостей може призвести не лише до зниження працездатності самого фахівця, але й до ризику для безпеки групи, якою він керує.

Важливим аспектом є психологічна стійкість, яка прямо пов'язана з рівнем фізичної підготовленості. Доведено, що люди з високим рівнем фізичної витривалості та силових можливостей легше адаптуються до екстремальних умов, більш ефективно справляються зі стресом, приймають раціональні рішення у складних ситуаціях. Це має особливе значення для туристичної



діяльності, адже вона нерідко пов'язана з непередбачуваними обставинами та потребою швидкої реакції на зміни середовища.

Крім того, фізична підготовленість формує авторитет майбутнього фахівця серед учасників туристичних груп. Високий рівень розвитку фізичних якостей створює передумови для демонстрації особистого прикладу, що стимулює учасників до активності та підвищує їхню довіру до керівника. Таким чином, фізична підготовленість виконує не лише функціонально-практичну, а й виховну та комунікативну роль у професійній діяльності.

З огляду на специфіку спортивно-оздоровчого туризму, фізична підготовленість майбутніх фахівців повинна мати комплексний характер. Вона має включати розвиток:

- загальної витривалості – для тривалого пересування туристичними маршрутами;
- силової витривалості – для транспортування спорядження та подолання природних перешкод;
- швидко-силових якостей – для виконання екстрених дій у разі небезпеки;
- гнучкості та координації – для ефективного руху на пересіченій місцевості, під час підйомів, спусків та роботи зі спорядженням.

*Можливості застосування різних видів фітнесу у процесі фізичної підготовки студентів туристичного профілю.*

Сучасний фітнес є багатогранною системою, що поєднує різні методики та напрями рухової активності, які спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та формування мотивації до регулярних занять. Для підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму фітнес має особливе значення, оскільки дозволяє розвивати комплекс тих якостей, які безпосередньо визначають професійну ефективність у туристичній діяльності.



Аеробні програми, до яких відносяться степ-аеробіка, танцювальні напрями, кардіо-тренування, біг на доріжці чи еліптичних тренажерах, спрямовані на розвиток загальної витривалості та функціональної стійкості організму. Для туристичної діяльності це означає підготовку до тривалих походів, здатність переносити навантаження під час багатоденних маршрутів, а також формування стійкості до гіпоксії та зміни кліматичних умов. Методично аеробні програми ефективно реалізуються через поступове підвищення інтенсивності та застосування інтервальних кардіо-програм, що імітують умови змінного рельєфу, включно з підйомами та спусками.

Силові тренування, що включають заняття у тренажерному залі, вправи з вільними вагами, еластичними стрічками або власною вагою, спрямовані на розвиток м'язової сили та силовій витривалості. Для туристичної діяльності вони є необхідними для носіння важких рюкзаків, подолання природних перешкод, встановлення та транспортування туристичного спорядження. Методично доцільним є використання функціональних силових комплексів, наприклад, елементів кросфіту або кругових тренувань, які максимально імітують реальні дії туриста, включно з підйомами, перенесенням ваги та роботою у нестабільних положеннях.

Функціональні тренування базуються на вправах, що активізують одночасно кілька м'язових груп та максимально наближені до природних рухів людини. Для туристичної діяльності це сприяє підвищенню координації, балансу та здатності виконувати складні рухові дії в умовах пересіченої місцевості. Методично функціональний фітнес реалізується через вправи з нестабільними платформами, TRX-петлями, гириями чи м'ячами, що формують готовність до дій у нестандартних ситуаціях, таких як ковзання, падіння чи швидка зміна траєкторії руху.

Інтервальні та високоінтенсивні тренування (НІТ – High-Intensity Interval Training) поєднують періоди високої та помірної інтенсивності. Вони розвивають



швидкісно-силові можливості, що важливо для короткочасних інтенсивних зусиль, наприклад підйому на скелю, переправи через річку або швидкого реагування у разі небезпеки. Методично застосовуються протоколи типу «20/40» або «30/30», які формують стійкість до втоми та підвищують резерви серцево-судинної та дихальної системи.

Танцювальні напрями, такі як Zumba, фітнес-латина чи step-dance, поєднують елементи аеробних вправ із координаційними завданнями. Вони сприяють розвитку ритмічності, почуття темпу та пластичності рухів, що важливо під час подолання складних ділянок маршруту з правильним розподілом енергії. Методично танцювальний фітнес допомагає знизити психоемоційну напругу та підвищує групову згуртованість студентів, що особливо цінно під час туристичних походів.

Практики йоги та стретчингу мають особливе значення для розвитку гнучкості, релаксації та відновлення після навантажень. Вони дозволяють профілакувати травми, покращити поставу та рухливість суглобів, а також знизити ризик перевантажень у багатоденних походах. Методично такі практики сприяють формуванню психологічної рівноваги та контролю дихання, що підвищує стресостійкість у складних умовах.

Комбіновані фітнес-програми, які поєднують різні види тренувань, наприклад кардіо разом із силовими комплексами або йогу з функціональним тренінгом, дозволяють створювати збалансовані програми підготовки. Вони забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей відповідно до багатофункціональних вимог туристичної діяльності та дозволяють варіювати навантаження, адаптуючи програму до індивідуальних можливостей студентів.

*Переваги впровадження фітнес-технологій як інструменту індивідуалізації та диференціації навантажень.* Під фітнес-технологіями розуміємо сукупність методик (аеробні, силові, функціональні, інтервальні, відновлювальні), організаційних рішень (модульні програми, періодизація,



групова та індивідуальна робота) і технічних засобів (кардіо-монітори, акселерометри, додатки-тренажери, онлайн-щоденники), що забезпечують точне дозування, моніторинг і корекцію навантажень під індивідуальні цілі та можливості студента туристичного профілю.

Педагогічно-методичні переваги впровадження фітнес-технологій у підготовку майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму проявляються насамперед у тому, що навчальні програми будуються з орієнтацією на формування конкретних професійних компетентностей. Це означає, що фізичні вправи та тренувальні модулі підбираються не випадково, а безпосередньо під ті якості, які мають ключове значення у майбутній професійній діяльності. Наприклад, підвищення загальної та спеціальної витривалості необхідне для проходження багатоденних туристичних маршрутів, розвиток силової витривалості – для транспортування спорядження на складних ділянках, а тренування координації, спритності та рівноваги – для безпечного пересування пересіченою місцевістю.

Важливою методичною особливістю фітнес-програм є їхня чітка структурованість у часі, що реалізується завдяки принципам періодизації та модульності. Тренувальний процес будується у вигляді циклів різного масштабу: від макроциклів (навчальний рік чи семестр) до мезо- і мікроциклів (періоди в декілька тижнів або днів). У межах таких циклів відбувається послідовний перехід від підготовчого етапу, коли формуються базові фізичні якості, до спеціально-підготовчого, де акцент переноситься на розвиток якостей, необхідних для туристичної діяльності, а далі – до адаптаційного і підтримувального етапів, що дозволяють закріпити отримані результати та зберегти належний рівень фізичної підготовленості.

Додатковою перевагою є наявність оперативного зворотного зв'язку, що забезпечується завдяки використанню сучасних цифрових технологій. Наприклад, під час занять застосовуються фітнес-браслети, пульсометри чи



мобільні додатки, які фіксують дані про частоту серцевих скорочень, темп виконання вправ, обсяг виконаної роботи, а також рівень суб'єктивного відчуття навантаження (цей показник у світовій практиці позначається аббревіатурою RPE – Rate of Perceived Exertion). Отримані дані стають доступними як студенту, так і викладачу, що дозволяє швидко коригувати тренувальний процес, будуючи його за принципом «завдання → спроба → аналіз → корекція».

Не менш значущою є і можливість доказової індивідуалізації тренувальних програм. На відміну від традиційних занять фізичною культурою, де навантаження часто визначається орієнтовно або за відчуттями, фітнес дозволяє ухвалювати рішення на основі об'єктивних показників, отриманих під час занять. Це підвищує ефективність навчального процесу, запобігає перенавантаженню або, навпаки, недостатній інтенсивності, а також сприяє формуванню у студентів усвідомленого ставлення до власного фізичного розвитку.

Фізіолого-гігієнічні та безпекові переваги застосування фітнес-технологій у підготовці майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму виявляються передусім у можливості точного контролю як внутрішнього, так і зовнішнього навантаження. Внутрішнє навантаження визначається за показниками частоти серцевих скорочень, варіабельності серцевого ритму (HRV), а також рівня суб'єктивного відчуття напруженості роботи (RPE), тоді як зовнішнє навантаження характеризується кілометражем, набором висоти під час підйомів, загальним тоннажем у силових вправах або кількістю інтервальних повторів. Поєднання й баланс цих двох контурів дозволяє запобігати перевантаженню організму та формувати оптимальний рівень стійкості до фізичного стресу, що особливо важливо в умовах багатоденних туристичних маршрутів.

Не менш суттєвою перевагою є профілактика травматизму, яка здійснюється завдяки можливості індивідуальної корекції тренувальних програм на основі результатів скринінгу рухових дисфункцій. Оцінка мобільності,



стабільності та наявності асиметрій у русі дозволяє виявити потенційно небезпечні слабкі місця в опорно-руховому апараті та завчасно усунути їх за допомогою спеціальних вправ. Це знижує ризик виникнення травм у складних умовах пересіченої місцевості, під час подолання природних перешкод або виконання силових завдань.

Ще однією важливою складовою безпеки є керована акліматизація, яка реалізується через поступове введення теплових чи висотних стресорів під контролем фізіологічних показників. Моніторинг частоти серцевих скорочень, показників відновлення, якості сну та варіабельності серцевого ритму дозволяє відслідковувати реакцію організму на нові умови і своєчасно регулювати навантаження. Завдяки цьому формується функціональна стійкість до природних факторів середовища, що є запорукою ефективного і безпечного виконання професійних завдань у спортивно-оздоровчому туризмі.

*Сучасні фітнес-технології надають широкі можливості для індивідуалізації тренувального процесу майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму. Важливим інструментом у цьому є використання носимих сенсорів, таких як кардіо-монітори, пульсометри, трекери кроків та набору висоти, а також датчики потужності під час бігу чи велотренувань, де це можливо. Ці прилади дозволяють зонувати інтенсивність навантаження, відстежувати обсяг роботи та отримувати об'єктивні дані про фізіологічну реакцію організму на тренування. Одночасно застосовується оцінка готовності студентів, яка передбачає опитники самопочуття, що враховують якість сну, рівень м'язового болю після попередніх тренувань (DOMS – Delayed Onset Muscle Soreness) та психоемоційний стан, а також швидкі функціональні тести, наприклад, стрибкові вправи для вимірювання вибухової сили (CMJ – Countermovement Jump). Крім того, контролюється пульс відновлення через одну-дві хвилини після інтервальних навантажень, що дозволяє оцінити ефективність відновлення та готовність до наступного тренувального блоку. Для*



спрощення аналізу результатів використовуються прості шкали й нормативи, такі як RPE (Rate of Perceived Exertion) за 10-бальною системою, аеробні тести на витривалість, включно з тестом Купера та Веер-тестом, а також силові показники, які оцінюються через відсоток від максимальної ваги, яку спортсмен може підняти один раз (%1RM) або через кількість повторень, що залишаються в резерві (RIR – reps in reserve). Поєднання цих технологій дозволяє забезпечити індивідуальне дозування та точне регулювання навантаження, максимально адаптуючи тренувальний процес до особистих можливостей і потреб кожного студента.

Моделі диференціації навантаження у фітнес-програмах для майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму передбачають системний підхід до регулювання обсягу і інтенсивності тренувального процесу з урахуванням індивідуальних фізіологічних особливостей кожного студента. Кардіонавантаження здійснюється за принципом зон серцево-судинної роботи, які умовно позначаються Z1–Z5. Z1, або зона відновлення, відповідає 50–60% від максимальної частоти серцевих скорочень (HRmax) і призначена для легких аеробних вправ та відновлення після інтенсивних тренувань. Z2, зона аеробної бази, охоплює 60–70% HRmax і сприяє розвитку загальної витривалості. Z3, або зона темпу та перехідної витривалості, складає 70–80% HRmax і використовується для тренувань на покращення аеробно-анаеробного балансу організму. Z4, порогова зона, відповідає 80–90% HRmax і стимулює розвиток високої аеробної потужності та працездатності на межі анаеробного порогу. Нарешті, Z5 охоплює 90–100% HRmax і призначена для інтервальних навантажень високої інтенсивності, що моделюють пік професійних фізичних зусиль, наприклад, швидкий підйом або переправу через природні перешкоди. Розподіл часу по цих зонах здійснюється індивідуально за результатами попередніх тестувань і функціональних оцінок студента.



Силове навантаження також підлягає індивідуальній регуляції. Для розвитку силової витривалості використовуються базові вправи з вагою 60–75% від максимальної ваги, яку студент може підняти один раз (%1RM), виконані у діапазоні 8–12 повторень. Для розвитку максимальної сили застосовуються ваги 75–85% 1RM з 4–6 повтореннями у ключових рухових патернах, таких як присідання, тяги, жими та перенесення спорядження. При цьому підбір ваги, кількості повторів та тривалості відпочинку здійснюється відповідно до рівня підготовленості та фізіологічних можливостей кожного студента.

Функціональні комплекси реалізуються через кругові тренування, які включають 6–10 станцій, де кожна вправа виконується 40–60 секунд з відпочинком 20–30 секунд між станціями. Вправи та опір підбираються індивідуально, із врахуванням необхідності регресійних варіантів для слабших студентів і прогресій для більш підготовлених, що дозволяє оптимально розвивати координацію, баланс, м'язову силу та витривалість у реальних умовах туристичної діяльності.

Для контролю готовності студентів до виконання тренувальних навантажень широко використовується умовна система «світлофора». Зелений колір сигналізує про те, що студент виконує планові завдання у повному обсязі і готовий до подальшого нарощування навантаження. Жовтий колір означає, що обсяг або інтенсивність слід зменшити на 10–20% для уникнення перевтоми або перевантаження організму. Червоний колір свідчить про необхідність заміни тренувального блоку на відновлювальний комплекс, який може включати легку ходьбу у зоні Z1, статичний стретчинг або заняття йогою, що забезпечує безпечне відновлення та підготовку до наступного циклу навантажень.

Застосування таких моделей дозволяє реалізувати принципи індивідуалізації та диференціації фізичного навантаження, забезпечуючи безпечне та ефективне формування фізичної підготовленості майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму.



*Впровадження індивідуалізації фізичних навантажень у підготовку майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму починається зі скринінгу та медичного допуску студентів.* Використовуються стандартизовані анкети, такі як PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire), а також оцінка рухових шаблонів, що включає перевірку мобільності суглобів, стабільності корпусу та балансу. Це дозволяє виявити можливі обмеження і визначити безпечний рівень початкового навантаження. Наступним етапом є базові заміри фізичного стану, що включають антропометричні показники, аеробну витривалість, оцінену через тест Купера або Веер-тест, силовий профіль, який визначається через 10RM (кількість повторень з вагою, яку студент може підняти 10 разів) з розрахунком 1RM (максимальна вага, яку можна підняти один раз), а також функціональні тести на силу корпусу, баланс та вибухову м'язову силу, такі як планка, тест на рівновагу та стрибкові вправи.

На основі отриманих даних проводиться профілювання студентів за рівнем підготовленості та провідними професійними вимогами, що можуть включати пішохідні, гірські або водні компоненти діяльності у туризмі. Після цього формулюються конкретні цілі тренувального циклу за принципом SMART, тобто такі, що є конкретними, вимірюваними, досяжними, релевантними та обмеженими у часі, зазвичай на мезоцикл тривалістю 6–8 тижнів із проміжними контрольними точками для оцінки прогресу.

Проектування навантаження здійснюється з урахуванням індивідуальних зон частоти серцевих скорочень, відсотків від максимальної ваги для силових вправ, обсягу кроків або набору висоти та оптимальної частоти занять, що зазвичай становить 3–5 разів на тиждень. Кожне тренування супроводжується моніторингом серцевого ритму, оцінкою суб'єктивного відчуття напруженості (RPE) та контролем відновлення організму, а також щотижневим коротким тестуванням пульсу відновлення після стандартного відрізка навантаження, що дозволяє оцінити стан адаптації.



У разі перевищення допустимого рівня навантаження, наприклад, якщо RPE залишається вище 8 протягом двох-трьох тренувань поспіль або спостерігається падіння фізичних показників, навантаження зменшується на 10–30%, а мікроцикл тренувань може бути відповідно скоригований. Проміжне тестування проводиться кожні 4–6 тижнів і дозволяє приймати рішення про перехід до складніших стимулів та прогресивне підвищення інтенсивності. Таким чином, весь алгоритм створює систему динамічного та безпечного регулювання тренувального процесу, що забезпечує максимальну ефективність і врахування індивідуальних особливостей студентів.

Система контролю ефективності фітнес-тренувань у підготовці майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму передбачає постійний моніторинг фізіологічних та функціональних показників студентів. Поточний контроль здійснюється безпосередньо під час і після ключових блоків тренувань і включає оцінку суб'єктивного відчуття напруженості (RPE – Rate of Perceived Exertion), вимір частоти серцевих скорочень після відновлювальної хвилини чи двох, а також облік пройдених кроків, набору висоти у горах чи на сходах, а також тоннажу у силових вправах. Ці дані дозволяють оперативно регулювати інтенсивність та обсяг навантаження відповідно до поточного стану студента, забезпечуючи безпеку та ефективність процесу.

Проміжний контроль проводиться через 4–6 тижнів і передбачає оцінку прогресу за більш узагальненими фізичними показниками. До них належать результати тестів на аеробну витривалість, таких як тест Купера або Веер-тест, де вимірюється дистанція або рівень, які студенти здатні подолати, а також силові показники, включно з приростом максимальної ваги, яку можна підняти один раз (1RM) у базових рухах, час утримання планки, що характеризує міцність корпусу, та покращення балансу і координації, що оцінюється через тест «Y-Balance» або стійку на одній нозі.



Узагальнені ключові показники ефективності програми включають зменшення частоти пропусків тренувань, скорочення звернень студентів із мікротравмами, а також підвищення самооцінки власної фізичної підготовленості перед виходами у туристичні маршрути. Такий комплексний контроль забезпечує можливість оцінювати не лише фізіологічний прогрес, але й рівень адаптації студентів до специфічних професійних завдань, що підвищує безпеку, мотивацію та результативність навчального процесу.

Наведемо приклади шаблонів контрольних таблиць та щоденників для курсу підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму з використанням фітнес-технологій. Вони є максимально універсальним, щоб можна було відстежувати фізичну підготовленість, індивідуалізацію навантажень та ефективність тренувань.

### Таблиця 1

#### *Щоденник тренувань студента*

Пояснення колонок		
Дата		
Тип тренування		аеробне, силове, функціональне, змішане
Тривалість (хв)		
Інтенсивність (зона HR)		Z1–Z5, згідно з персональними зонами серцевого ритму
RPE (1–10)		суб'єктивна оцінка навантаження за 10-бальною шкалою
Основні вправи		перелік ключових вправ на сесію
Вага/опір		для силових або функціональних вправ
Кількість повторів/серій		для контролю обсягу роботи
Примітки/відчуття		відчуття втоми, дискомфорт, інші спостереження
Відновлення (пульс після 1 хв)		частота серцевих скорочень після 1 хвилини відпочинку
Коментар викладача		

Джерело: власна розробка авторів.



## Таблиця 2

*Контрольна таблиця прогресу (щомісячна/мікроцикли)*

Показник	Початковий рівень	Поточний рівень	Ціль на мікроцикл	Прим.
Аеробна витривалість (тест Купера, м)				
Максимальна сила (1RM, кг)				
Силова витривалість (макс повтори/серії)				
Баланс та координація (тест Y-Balance)				
Гнучкість (статичний стретчинг, см)				
Вибухова сила (CMJ, см)				
HR відновлення після 1 хв, уд/хв				
RPE середнє за мікроцикл				

Джерело: власна розробка авторів.

## Таблиця 3

*Щомісячний щоденник самопочуття та адаптації*

Дата	Сон (год)	Втома (1–10)	М'язовий біль (DOMS 1–10)	Емоційний стан (1–10)	Харчування (коротко)	Примітки
------	-----------	--------------	---------------------------	-----------------------	----------------------	----------

Джерело: власна розробка авторів.

Алгоритм використання щоденника та таблиць:

1. Щодня студент заносить дані у щоденник тренувань.
2. Викладач або тренер щотижня перевіряє записи, аналізує RPE та HR, при необхідності коригує навантаження.
3. Щомісяця підводиться підсумок у контрольній таблиці прогресу для оцінки адаптації та розвитку фізичних якостей.
4. Щоденник самопочуття допомагає відслідковувати психофізіологічний стан, запобігати перевантаженню та планувати відновлювальні блоки.

**Висновки.** Проведений аналіз сучасного стану проблеми фізичної підготовленості майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму в умовах закладів вищої освіти дозволяє констатувати, що існуючі програми фізичної підготовки часто не забезпечують достатньої адаптації студентів до професійних вимог туристичної діяльності. Незважаючи на наявність традиційних занять з фізичної культури та загальних тренувальних блоків, бракує комплексного підходу, який би поєднував розвиток витривалості, силових якостей,



координації, гнучкості та психофізіологічної стійкості, необхідних для виконання складних завдань у туристичних умовах.

Фізична підготовленість визначається як ключовий чинник професійної діяльності у сфері спортивно-оздоровчого туризму, оскільки вона забезпечує здатність студента ефективно, безпечно та тривало виконувати фізично інтенсивні завдання, адаптуватися до різноманітних природних умов та контролювати власні фізіологічні ресурси під час складних маршрутів. Високий рівень фізичної підготовленості також сприяє зниженню травматизму, покращенню психоемоційного стану та формуванню мотивації до систематичної активності.

Застосування різних видів фітнесу – аеробного, силового, функціонального, інтервального, танцювального та комбінованих програм – дає змогу комплексно розвивати фізичні якості студентів та моделювати реальні умови туристичної діяльності. Аеробні програми підвищують витривалість, силові тренування формують м'язову силу та силову витривалість, функціональні вправи розвивають координацію та баланс, інтервальні та високоінтенсивні тренування – швидкісно-силові можливості, а танцювальні напрямки та практики йоги сприяють розвитку пластичності, гнучкості та психофізіологічної стійкості.

Впровадження фітнес-технологій у навчальний процес забезпечує численні педагогічно-методичні, фізіолого-гігієнічні та мотиваційні переваги. Вони дозволяють диференціювати навантаження за інтенсивністю, обсягом та частотою виконання вправ, індивідуалізувати тренувальні програми відповідно до фізіологічних та функціональних можливостей кожного студента, контролювати прогрес і адаптацію організму, а також підвищувати ефективність навчального процесу завдяки інтеграції цифрових технологій і носимих пристроїв.



Роль сучасних фітнес-технологій у процесі індивідуалізації тренувального процесу полягає у забезпеченні науково обґрунтованого та безпечного розвитку фізичних якостей, оптимізації адаптаційних процесів організму та запобіганні перевантаженню. Використання показників частоти серцевих скорочень, відновлення, RPE, силових тестів та інших цифрових даних дозволяє формувати персоналізовані плани тренувань, контролювати ефективність навантажень і своєчасно вносити корективи.

Практичні рекомендації щодо інтеграції фітнес-програм у систему підготовки майбутніх фахівців включають створення комплексних циклічних програм із поступовим підвищенням навантаження, застосуванням різних видів фітнесу, регулярним контролем фізіологічних та психофізіологічних показників, використанням цифрових технологій для моніторингу та оцінки ефективності тренувань, а також формування щоденників і контрольних таблиць для систематизації результатів та відстеження прогресу.

Отже, інтеграція сучасних фітнес-технологій у навчальний процес закладів вищої освіти сприяє ефективному, безпечному та науково обґрунтованому формуванню фізичної підготовленості студентів туристичного профілю, що є ключовою умовою їх професійної компетентності та готовності до виконання складних завдань у сфері спортивно-оздоровчого туризму.

### Список використаних джерел

1. Ківерник О., Петричук П., Головачук В. Ефективний вплив фізичної культури на адаптаційний процес студентів першокурсників ЗВО. *Молодий вчений*. 2023. №12 (124). С. 46-49. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-34>

2. Панчук А. А. (2022). Сучасні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти. *Духовність особистості:*



*методологія, теорія і практика*, 1(103), 161–173. DOI: 10.33216/2220-6310-2022-103-1-161-173

3. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Т. 1, № 118. pp. 88-92.

4. Дудорова Л., Бричук М., Смірнова З., Хуртик Д. Підготовка фахівців з фізичної культури і спорту до організації та проведення туристичної діяльності. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. 2025. Том 187, № 31. С. 229-234. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253137>

5. Гук Н. А. Організаційна модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та туризму до спортивно-туристичної роботи. *Молодий вчений*. 2018. № 10 (62). С. 582-586.

6. Блистів Т., Левінська К., Гураль В., Блистів І. Побудова оздоровчих програм засобами туризму як чинник активізації рекреаційної діяльності студентської молоді. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів, 2022. С. 223-226.

7. Мулик К. В., Носко М. О. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. №129. Т. II. С. 217-222.

8. Шафранський В. Основні вимоги до фахівців сфери туризму та особливості туристської освіти у вищих навчальних закладах. *Галицький економічний вісник*. 2015. № 2 (49). С. 50-55

9. Белкова Т. О., Малахова Ж. В. Ефективність застосування фітнес-технологій у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів. *Наукові*



записки. Серія: Педагогічні науки. 2021. №198. С. 73-77.

<https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-198-73-77>

10. Боднар А., Юрчишин Ю, Мисів В. Ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. Вип. 25. С. 59-63

11. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: scientific monograph*. Riga: "Baltij a Publishing", 2022. С. 140 - 171.

12. Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С. Фітнес-технології як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві - 2021: зб. наук. праць*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 15 - 19.

13. Ремзі І., Палащук В. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві - 2020: зб. наук. праць*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 154 - 156.

14. Череповська О., Сербо Є. Використання напрямків фітнесу, як профілактика та один із засобів боротьби зі стресом у студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2020. Серія 15, (2(122)С. 187-190. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).39)

15. Поліщук В., Кузькова М. Оздоровчий фітнес в системі вищої освіти України та передумови його застосування. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (3К(176). С. 392-396. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3К\(176\).86](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3К(176).86)