УДК 615.825:796.035]:331.4:33
DOI https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-4-10
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

ЗАПОБІГАННЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО ЗАХВОРЮВАННЯ ЕКОНОМІСТІВ-АГРАРНИКІВ – «СІДНИЦІ ОФІСНОГО ПРАЦІВНИКА»

Хома М. М.
старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Ґжицького
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна
orcid.org/0009-0006-8339-3955
khomamm10@gmail.com

Сташків В. О.
старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Ґжицького
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна
orcid.org/0009-0004-3257-4321
ur5wka@gmail.com

Шимечко А. Я.
старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Ґжицького
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна
orcid.org/0009-0004-9943-8746
sha73sha73@gmail.com

Шафранський І. В.
старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Ґжицького
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна
orcid.org/0009-0003-1276-7284
shafran.sv@ukr.net

Амізян А. А.
старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Ґжицького
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна
orcid.org/0009-0006-3564-5505
boxereko@gmail.com

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Ключові слова: *силовий фітнес, силова підготовка, фізична працездатність, центральна нервова система, гіпокінезія.*

Силовий фітнес, як чинник запобігання розвитку професійного захворювання економістів-аграрників – «сідниці офісного працівника», є важливим визначальним напрямом підвищення рухової активності студентів закладу вищої освіти.

Навчання студентів на сучасному рівні розвитку суспільства з кожним роком стає дедалі більш інтенсивнішим, вимагаючи від них раціонального витрачання часу і сил. У цих умовах одним з інноваційних видів рухової активності та ефективним засобом профілактики професійного захворювання студентів-економістів – «сідниці офісного працівника» може стати силовий фітнес.

Унікальність силового фітнесу полягає в його варіативності: поєднання фізичних вправ різної спрямованості та складності дає змогу задіяти якомога більше м'язових груп, розвивати фізичні якості та забезпечувати гармонійний вплив на організм студентів.

Визначено базові вимоги, які характеризують професійну діяльність економістів-аграрників на виробництві.

Зауважено, що цілеспрямоване використання фізичних вправ силового фітнесу слід розглядати як важливий чинник збереження високої і продуктивної не лише фізичної, а й психологічної активності студентів-економістів до умов їхньої майбутньої професійної діяльності.

Запропонована та апробована фітнес-програма з використанням фізичних вправ силового фітнесу спрямована на профілактику розвитку професійного захворювання економістів-аграрників – «сідниці офісного працівника». Програма адаптована до занять в університеті аграрного профілю, має естетичну й оздоровчу спрямованість, позитивно впливає на психічний стан студентів і має значне практичне значення як для вдосконалення системи проведення практичних занять, що сприяють підвищенню фізичної працездатності, так і для профілактики перевтоми, психологічних зривів і стресових станів студентів.

Зауважено, що в умовах повсякденних стресів, гіпокінезії та інформаційного перевантаження студентів особливе значення мають позитивно насичені практичні заняття з фізичного виховання, зокрема силовим фітнесом, які сприяють запобіганню професійним захворюванням, стресовим зрушенням, перевтомі та психологічним зривам.

PREVENTION OF "DORMANT BUTT SYNDROME" AS AN OCCUPATIONAL DISEASE AMONG AGRICULTURAL ECONOMISTS

Khoma M. M.
Senior Lecturer at the Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv
Volodymyra Velykoho str., 1, Dublyany, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0009-0006-8339-3955
khomamm10@gmail.com

Stashkiv V. O.
Senior Lecturer at the Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv
Volodymyra Velykoho str., 1, Dublyany, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0009-0004-3257-4321
ur5wka@gmail.com

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Shimechko A. Ya.
Senior Lecturer at the Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine
and Biotechnologies Lviv
Volodymyra Velykoho str., 1, Dublyany, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0009-0004-9943-8746
sha73@i.ua

Shafransky I. V.
Senior Lecturer at the Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine
and Biotechnologies Lviv
Volodymyra Velykoho str., 1, Dublyany, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0009-0003-1276-7284
shafran.sv@ukr.net

Amizyan A. A.
Senior Lecturer at the Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine
and Biotechnologies Lviv
Volodymyra Velykoho str., 1, Dublyany, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0009-0006-3564-5505
boxereko@gmail.com

Key words: *strength fitness, strength training, physical performance, central nervous system, hypokinesia.*

Strength fitness, as a factor in preventing the development of an occupational disease among agricultural economists – "Dormant Butt Syndrome" – is a crucial determinant for increasing the physical activity of higher education students.

The academic demands placed on students in modern society are becoming increasingly intense each year, requiring rational management of time and energy. Under these conditions, strength fitness emerges as an innovative form of physical activity and an effective tool for preventing the occupational disease specific to economics students – "Dormant Butt Syndrome" (gluteal amnesia).

The uniqueness of strength fitness lies in its variability: combining physical exercises of different focus and complexity allows for the engagement of a wide range of muscle groups, the development of physical qualities, and a harmonious impact on the students' bodies. The study identifies the core requirements characterizing the professional activities of agricultural economists in the workplace.

It is noted that the purposeful use of strength fitness exercises should be considered a vital factor in maintaining high and productive physical and psychological activity among economics students in preparation for their future professional careers.

A fitness program utilizing strength fitness exercises has been proposed and tested, aimed at preventing "Dormant Butt Syndrome" among agricultural economists. The program is adapted for use in agricultural universities, possesses aesthetic and health-improving focuses, and positively affects the mental state of students. It holds significant practical value for improving the system of practical sessions that enhance physical performance and for preventing burnout, psychological breakdowns, and stress.

The study concludes that amidst daily stress, hypokinesia, and information overload, positively charged physical education classes – specifically strength fitness – are of particular importance. These sessions contribute to the prevention of occupational diseases, stress-induced shifts, fatigue, and psychological strain.

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів ЗВО є невід'ємним складником освіти. Навчання студентів на сучасному рівні розвитку суспільства з кожним роком стає дедалі більш інтенсивнішим, вимагаючи від них раціонального витрачання часу й сил. Загальновідомо, що останніми роками простежується стійка тенденція до зниження стану здоров'я студентів ЗВО. Це пов'язано насамперед з недостатньо відповідальним ставленням студентської молоді до занять з фізичного виховання [1, с. 353; 5, с. 40].

На наш погляд, одним із напрямів вирішення цієї проблеми є пошук ефективних способів мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами різної спрямованості, які сприяли б запобіганню розвитку їхніх професійних захворювань.

В умовах повсякденних стресів, гіпокінезії та інформаційного перевантаження студентів, а також з метою запобігання стресовим зрушенням, перевтомі та психологічним зривам, на наш погляд, особливе значення мають позитивно насичені практичні та самостійні заняття з фізичного виховання, зокрема силовим фітнесом. Силовий фітнес, як один з інноваційних видів рухової активності, може стати ефективним засобом підвищення фізичної та розумової працездатності студентів закладів вищої освіти, а також мотиватором до систематичних занять фізичними вправами, що сприяли б запобіганню розвитку їхніх професійних захворювань. Це особливо актуально в контексті зменшення негативного впливу навчального навантаження на організм студентів та запобігання психоемоційним стресам.

Раціональне використання різноманітних форм, методів та засобів фізичного виховання студентів із застосуванням силового фітнесу, на наш погляд, сприятиме підвищенню їхньої фізичної працездатності та значною мірою надає можливості для підвищення ефективності навчального процесу в закладі вищої освіти.

Фізичні вправи силового фітнесу вигідно відрізняються від інших видів фізичного вдосконалення студентів передусім комбінацією емоційно насичених вправ естетичної та оздоровчої спрямованості, що спрямовані на запобігання стресовим зрушенням, перевтомі й психологічним зривам протягом навчання в закладі вищої освіти.

Отже, дослідження механізмів запобігання розвитку професійного захворювання економістів-аграрників – «сідниці офісного працівника» у студентів закладів вищої освіти має велике практичне значення як для вдосконалення системи проведення занять із силової підготовки, так і для профілактики перевтоми, психологічних зривів та стресових станів. З огляду на це, контроль, оцінка та своєчасна корекція фізичної працездатності студентів і функціонального стану їхньої центральної нервової системи (далі – ЦНС) за допомогою адекватно спрямованих фізичних вправ силового фітнесу мають вагоме практичне значення, при цьому фізична працездатність і функції ЦНС змінюються циклічно – знижуючись і підвищуючись.

Мета статті – вивчити та визначити вплив занять силовим фітнесом на функціональний стан ЦНС, фізичний розвиток і психоемоційний стан студентів-економістів закладу вищої освіти аграрного профілю впродовж навчального року.

Виклад основного матеріалу. Під час дослідження механізмів запобігання розвитку професійного захворювання студентів-економістів – «сідниці офісного працівника» закладу вищої освіти аграрного профілю розроблено відповідну методику цього дослідження:

1. Теоретичні (аналіз літературних джерел).
2. Емпіричні.
3. Педагогічний експеримент.
4. Педагогічне тестування.
5. Методи математичної статистики.

Обґрунтування плану досліджень і методики проведення педагогічних експериментів здійснювалося на основі оцінки:

а) фізичної працездатності студентів за допомогою тесту з поступово наростальним фізичним навантаженням (до відмови) із застосуванням засобів силового фітнесу;

б) розумової працездатності шляхом оцінки короткочасної пам'яті та уваги, швидкості та точності обробки зорової інформації, а також оцінки сприйняття часу.

Проведені дослідження ґрунтувалися на визначенні вимог, що характеризують професійну діяльність економістів-аграрників закладів вищої освіти аграрного профілю на виробництві. Зважаючи на це, вивчено різні аспекти професійної діяльності студентів-економістів на виробництві, зокрема: спеціалізацію; зміст трудової діяльності; умови та особливості праці студентів; вимоги до економіста-аграрника.

Для майбутніх економістів-аграрників несприятливими факторами умов праці є тривале перебування в позі сидячи, робоча гіподинамія, нервово-емоційне навантаження, тривала концентрація уваги, а також напружена розумова діяльність, пов'язана з тривалим навантаженням на зоровий аналізатор [9].

Цілеспрямоване використання прикладних фізичних вправ силового фітнесу слід розглядати як важливий фактор підтримки високої та продуктивної не лише фізичної, а й психічної активності студентів у підготовці до умов їхньої майбутньої професійної діяльності.

Малорухливий спосіб життя робить неможливим активне залучення багатьох м'язових груп

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

економіста-аграрника, зокрема сідничних, дельтовидних, грудних м'язів і підколінних сухожиль. Із часом це може призвести до їх ослаблення та накопичення жирової тканини.

Тривале сидіння може негативно впливати на формування великого сідничного м'яза. Економісти-аграрники, проводячи години, дні та навіть роки у положенні сидячи, нехтують фізичною активністю сідничних м'язів, що може призвести до втрати їхньої форми та м'язової маси. Через малорухливий спосіб життя сідничні м'язи постійно зазнають тиску, що характерно як для професійної діяльності економістів-аграрників на виробництві, так і для навчання студентів-економістів у закладі вищої освіти.

Деформація великих сідничних м'язів значною мірою проявляється, коли економісти-аграрники проводять робочий день на офісному кріслі, а вечір – на м'якому дивані. Унаслідок цього сідничні м'язи фактично атрофуються і втрачають природну форму.

Поширений останнім часом термін «сідниці офісного працівника» не має офіційного медичного значення та відповідника в науковій термінології. Установлено, що «сідниці офісного працівника» можуть формуватися внаслідок зменшення об'єму м'язової маси в тілі людини. Симптоми цього стану проявляються при поступовому зниженні м'язової маси. Якщо економісти-аграрники проводять робочий день, сидячи на сідничних м'язах, і не займаються їх тренуванням, вони ризикують втратити тонус сідничних м'язів і, як наслідок, їх природну форму. Це зазвичай може призвести до плоскої форми сідниць або зміни їх тонусу. Крім того, надмірне сидіння може спричинити скорочення або напруження сідничних м'язів, що також впливає на зовнішній вигляд сідниць. Хоча тривале сидіння зазвичай безпосередньо не завдає шкоди сідничним м'язам, їх слабкість із часом може спричинити інші проблеми зі здоров'ям, зокрема надмірну напругу м'язів стегон і спини. У такому разі розроблена нами методика силового фітнесу, що передбачає присідання та інші вправи силового фітнесу, може запобігти цим негативним наслідкам.

Сидячи на кріслі, офісний працівник (студент) змінює положення тіла та розташування ваги кожні кілька хвилин, зазвичай навіть не усвідомлюючи цього. Якщо під час сидіння виникає біль, це може свідчити про синдром «мертвої сідниці» або сідничну амнезію – стан, за якого один або кілька основних сідничних м'язів не здатні скорочуватися належним чином, а також можливе ушкодження сухожиль. У такому разі людина відчуває оніміння, поколювання та біль. Найбільші ризики розвитку «сідниць офісного працівника» спостерігаються в людей середнього та старшого віку. З віком люди схильні втрачати м'язову гнучкість і тонус, якщо не виконують фізичні вправи із силовим навантаженням. Цим негативним проявам можна запобігти, залишаючись активними та систематично навантажуючи сідничні м'язи впродовж дня. Наприклад, можна виконувати степаеробіку на низькій, середній або високій платформі з навантаженням власної ваги або з додатковим обтяженням у вигляді гантелей. Також корисно час від часу напружувати сідничні м'язи навіть на робочому місці. Правильне виконання спеціальних фізичних вправ силового фітнесу поза офісним приміщенням або студентською аудиторією, як-от присідання з навантаженням власної ваги чи гантелей (2–5–8 кг), сідничний місток, випади тощо, допомагає зберегти здоров'я сідничних м'язів. Водночас варто враховувати, що кожна людина має індивідуальні особливості форми та розмірів тіла. Метою використання спеціальних фізичних вправ силового фітнесу є сприяння хорошому фізичному стану, підтримці здоров'я та формуванню позитивної самооцінки.

Внаслідок тривалого сидіння в офісних працівників та студентів може виникати біль у спині чи шиї. Однак це явище не пов'язане із «сідницями офісного працівника».

Деякі люди втрачають зайву вагу повільніше за інших через фізичні навантаження. Ученіфахівці з фізичної медицини та реабілітації виявили, що причина цього полягає в нестачі певного білка в ДНК людини.

Різновиди присідань як доступна фізична вправа силового фітнесу ефективно впливають на організм офісних працівників та студентів, оскільки під час їх виконання активуються відразу декілька м'язових груп. У нашому випадку це сідничні м'язи, чотириголові м'язи стегна або квадрицепси (передня поверхня стегна), двоголові м'язи стегна (задня поверхня стегна), литкові м'язи, а також м'язи черевного пресу та група м'язів, що стабілізують вертикальну орієнтацію тулуба. Під час педагогічного експерименту на початковому етапі виконання присідань за методикою силового фітнесу найбільш ефективним виявився метод стандартно-інтервальної вправи. Цей метод передбачав виконання фізичних вправ без зміни навантаження, але з перервами на відпочинок. У такому разі студенти (офісні працівники) виконували 10 присідань з обтяженням власної ваги з інтервалами відпочинку від 30 до 40 секунд перед наступним повторенням (підходом). Кількість підходів становила 10, а тривалість тренувального заняття – 10–12 хвилин. Розроблену методику присідань ми рекомендували студентам застосовувати під час комплексів ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки) або під час самостійних занять з фізичного виховання протягом навчального року.

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Поступове збільшення фізичного навантаження забезпечувалося насамперед завдяки збільшенню кількості підходів, а потім – збільшенню кількості присідань в одному підході до 20 при початковій кількості підходів 10. У подальшому, під час самостійних занять студентів, фізичне навантаження зростало через скорочення інтервалів відпочинку.

Через два місяці тренувань, як показали результати педагогічних спостережень, рівень адаптації до цієї вправи був достатнім для переходу до виконання тренувальної роботи за методом стандартно-безперервної вправи, за якого присідання студенти виконували без перерв на відпочинок. У такому разі тривалість вправи досягала 30–40 хвилин.

Основною метою занять за запропонованою нами методикою є підтримання студентом (офісним працівником) хорошої фізичної форми, а супутнім завданням – зміцнення та формування сідничних м'язів і стегон. Залучення значної кількості великих м'язових груп тіла під час виконання присідань зумовлює переміщення великих обсягів крові, що є потужним стимулятором інтенсифікації обмінних процесів в організмі людини. Отже, за умови дотримання основних принципів тренування: систематичності, безперервності, циклічності, хвилеподібності та поступового збільшення фізичного навантаження, це стає важливим фактором для збереження та покращення здоров'я студентів та офісних працівників. Усвідомивши мету силового тренінгу з використанням розробленої нами методики присідань, ми визначаємо, що для її реалізації слід дотримуватися такого режиму виконання присідань, який відповідатиме характеристиці вправ субмаксимальної або середньої аеробної потужності. Тобто частота серцевих скорочень (далі – ЧСС) під час їх виконання повинна бути в межах 120–150 уд./хв. За такої ЧСС досягається максимальний ударний об'єм серця (кількість крові, що виштовхується із серця за одне скорочення), що є формувальним фактором капіляризації задіяних м'язів і позитивно впливає на обмін речовин в організмі. Легенева вентиляція при цьому досягає 80% від максимальних значень.

У проведених дослідженнях відстежували три варіанти тренувальних занять з використанням фізичних навантажень упродовж навчального року.

Варіант 1. Максимум фізіологічної кривої фізичного навантаження з використанням вправ силового фітнесу планувався на середину основної частини заняття, після чого фізіологічне навантаження зменшувалося до кінця заняття завдяки вправам на розвиток уваги та розслаблення.

Варіант 2. Максимум фізіологічної кривої фізичного навантаження також був спланований у середині основної частини заняття, але з використанням фізичних вправ силового фітнесу оздоровчої та естетичної спрямованості: кардіотренування під музичний супровід для прискорення метаболічних процесів в організмі студентів, а також різноманітні планки для розвитку правильної постави. Такі вправи сприяли більш вираженим фізіологічним зрушенням і значному підвищенню емоційного тонусу.

Варіант 3. Наприкінці основної частини заняття планувалося поступове збільшення фізичного навантаження за допомогою вправ силового фітнесу. Емоційні елементи впливу на заняття не передбачалися.

Під час проведення триразових на тиждень самостійних занять силовим фітнесом студентам пропонували три варіанти тренувань, які майже дублювали варіанти фізичного навантаження, використовувані під час обов'язкових одноразових на тиждень занять з фізичного виховання із застосуванням засобів силового фітнесу.

У кожному варіанті самостійних занять, що практично дублювали проведені протягом навчального року варіанти фізичних навантажень під час обов'язкових практичних занять з фізичного виховання, студенти використовували широкий арсенал різноманітних фізичних вправ силового фітнесу оздоровчого та естетичного спрямування. Ці вправи не лише впливали на усунення функціональних відхилень і порушень у фізичному розвитку, а й запобігали розвитку професійного захворювання економістів-аграрників – «сідниці офісного працівника».

Усі три варіанти самостійних занять студентів передбачали використання фізичних вправ силового фітнесу для розвитку основних фізичних та прикладних якостей економіста-аграрника, а також вправ силової коригувальної гімнастики, дихальних вправ і вправ на розслаблення основних м'язових груп.

Для організації самостійних занять студентів із силового фітнесу методична рада кафедри рекомендувала студентам фізичне самовдосконалення в такій формі [7]:

1. Ранкову спеціалізовану гігієнічну гімнастику (зарядку) з використанням фізичних вправ силового фітнесу з помірним фізичним навантаженням.

2. Самостійні тренувальні заняття силовим фітнесом за програмою професійно-прикладної фізичної підготовки економістів аграрного профілю з використанням засобів запобігання розвитку професійного захворювання «сідниці офісного працівника».

3. Спеціальні самостійні тренувальні заняття силовим фітнесом, що мають спортивну спрямованість з елементами прикладної фізичної підготовки економістів аграрного профілю.

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

4. Самостійні самодіяльні заняття силовим фітнесом.

5. Масові фізкультурні й спортивні заходи в межах університету з використанням вправ силового фітнесу.

Самостійні тренувальні заняття студентів силовим фітнесом із застосуванням засобів запобігання розвитку професійного захворювання «сідниці офісного працівника» проводили відповідно до завдань викладача або за індивідуальним планом методичного керівництва кафедри. Передбачалося, що активна рухова діяльність під час занять фізичним вихованням із використанням широкого арсеналу фізичних вправ силового фітнесу у вільний час сприятиме компенсуванню гіподинамії навчального процесу студентів і формуванню стійкої потреби або звички до систематичних занять.

У процесі проведення педагогічного експерименту методична рада кафедри запропонувала студентам комплекси вправ силового фітнесу різної складності для використання в самостійних заняттях. Студенти переважно застосовували ці комплекси під час підготовки до здачі контрольних нормативів із силової підготовки з фізичного виховання.

Наведені комплекси вправ різної складності (легкий комплекс, комплекс середньої складності, складний комплекс) студенти мали змогу успішно використовувати й під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки) з помірним фізичним навантаженням.

Залежно від методів виконання комплексів вправ силового фітнесу різної складності в «круговому тренуванні» ми рекомендували студентам опиратися на три його основні види:

- «кругове тренування» за методом інтервальної вправи із чіткими інтервалами відпочинку;
- «кругове тренування» за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку.

Виконання комплексів вправ методом «кругового тренування» давало змогу кожному студентові під час самостійного заняття відстежити режим роботи й відпочинку проходження круга, дозування вправ і поступове збільшення кількості повторень вправ у крузі.

В умовах студентського гуртожитку та вдома студентам пропонувалося виконувати умовно названі «підготовчі», «естетичні» та «оздоровчі» вправи силового фітнесу. Комплекси «підготовчих» вправ були спрямовані переважно на опанування програмних нормативів із фізичного виховання та базувалися здебільшого на розвитку швидкісно-силових і силових якостей.

Комплекси «естетичних» вправ силового фітнесу містили ростові вправи та вправи на розвиток правильної постави.

Комплекси «оздоровчих» вправ передбачали кардіотренування з використанням степ-аеробіки та гімнастичні вправи, спрямовані на загальний вплив на організм.

Самостійна робота студентів позитивно впливає на їх психіку, підтримує бадьорість та створює хороший настрій. Найпростіші фізичні вправи силового фітнесу сприяють розігріву суглобів, зміцненню окремих груп м'язів і позитивно впливають на роботу внутрішніх органів та кровообіг.

За даними проведених педагогічних досліджень (експериментів), чітко простежується закономірність: фізичні навантаження різної інтенсивності як безпосередньо впливають на фізичну працездатність студентів одразу після їх виконання впродовж навчального року, так і мають віддалений ефект.

Систематичні заняття силовим фітнесом мають кумулятивний ефект, у якому проявляється сумарний вплив їх багаторазового використання. Як показали дані проведених досліджень, стимулювальну дію на рівень розвитку фізичної підготовленості студентів мають фізичні навантаження силовим фітнесом невисокої інтенсивності.

Для підвищення та підтримання фізичної підготовленості студентів на досить високому рівні впродовж навчального року або тривалого проміжку часу доцільно використовувати фізичні вправи силового фітнесу із середнім рівнем інтенсивності навантаження.

Отримані результати засвідчують, що найефективнішим методом використання вправ силового фітнесу під час самостійних занять студентів є метод, у якому одним із важливих чинників є емоційне тло занять (функціональна музика тощо). Позитивні елементи тренувань знижують утому та стимулюють м'язову й психічну активність студентів.

Варіант проведення навчальних та самостійних занять із поступовим підвищенням фізичного навантаження силовим фітнесом наприкінці основної частини заняття певною мірою обмежує як рухову активність, так і швидкість протікання мисленнєвих процесів у студентів, що, своєю чергою, негативно впливає на навчальний процес протягом навчального року. Слід зазначити, що у студентів, які систематично не виконують фізичні вправи у вільний час і не планують їх використовувати в повсякденному житті, досить швидко знижується досягнутий рівень фізичної підготовленості, набутого під час обов'язкових занять із фізичного виховання. Натомість самостійна робота студентів із фізичного виховання протягом дня допомагає значною мірою усунути нерівномірність у розвитку фізичних якостей, дисциплінує та організовує побут студентів і відучує їх від шкідливих звичок.

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Самостійні заняття фізичними вправами силового фітнесу у вільний час дають змогу студентам зберегти оптимальний рівень рухової активності під час сесій, канікул, навчальних та виробничих практик.

За результатами досліджень обсягу рухової активності студентів з використанням засобів силового фітнесу ми намагалися вивчити динаміку рухової активності протягом навчального року та опосередковано дослідити вплив занять силовим фітнесом на рівень розумової працездатності, зокрема, за результатами екзаменаційних сесій.

Наступними завданнями дослідження були:

1. Вивчити динаміку рухової активності студентів упродовж навчального року.
2. Дослідити взаємозв'язок між руховою активністю й успішністю студентів.
3. Знайти оптимальний обсяг рухової активності студентів.

За даними педагогічного спостереження, навчальні заняття з фізичного виховання не можуть сповна заповнити дефіцит рухової активності студентів і забезпечити відновлення їх розумової працездатності.

Висновки і практичні рекомендації:

1. Розроблену та запропоновану нами методику силового фітнесу з використанням присідань для студентів й офісних працівників з метою запобігання розвитку професійного захворювання «сідничний м'яз офісного працівника» можна ефективно застосовувати під час ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки), у самостійних заняттях студентів та офісних працівників, а також протягом навчального дня студентів і робочого дня офісних працівників у формі виробничої гімнастики. Запропоновану методику силового фітнесу з використанням присідань успішно можна використовувати студентам й офісним працівникам з низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості.

2. Медико-біологічне обґрунтування методики присідань силового фітнесу значно мотивує студентів та офісних працівників до систематичних занять цією фізичною вправою з метою запобігання розвитку професійного захворювання економістів-аграрників – «сідничний м'яз офісного працівника».

ЛІТЕРАТУРА

1. Бейгул І. О., Волчков Д. І. Фізичний фітнес як засіб зміцнення здоров'я в людини. *Перспективи стабільного економічного розвитку та соціальних комунікацій в умовах сучасних викликів: вітчизняні реалії та світовий досвід* : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Кам'янське, 25–26 квіт. 2024 р. Кам'янське, 2024. С. 559–561.
2. Бейгул І., Шишкіна О., Семизорова А. Підвищення рухової активності студентів у рамках оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми перспективи* : зб. тез XXII Міжнар. Наук.-практ. конф., 6–7 груд. 2022 р. Харків, 2022. С. 353–355.
3. Жамардій В. О. Технологія формування цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2020. Вип. 1 (121). С. 39–44. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.08
4. Куделко В. Є. Формування психофункіонального самоконтролю при самостійних заняттях фізичними вправами. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків, 1998. Вип. 1. С. 187–190.
5. Лаврентьєв О., Андріяш В., Деркач О., Бербеничук В. Обґрунтування фізичних навантажень студентської молоді засобами силових видів спорту. *Науковий часопис Українського державного університету ім. Михайла Драгоманова.* 2024. Вип. 11(184). С. 95–101. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник. Львів : Штабар, 1997. 208 с.
7. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Працездатність. Львів, 1993. 130 с.
8. Пангелова Н., Круцевич Т., Москаленко Н. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022 № 1. С. 78–88. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-078
9. Розвиток сили, як один із пріоритетних напрямів фізичного виховання студентів перших, других курсів Львівського національного університету природокористування : метод. реком. для студ. та спортсменів-початківців з силових видів спорту / уклад. І. В. Вовк, М. М. Хома. Львів : ЛНУП, 2025. 47 с.
10. Хома М. М., Довганик М. С., Яськів В. М., Длугош І. Б. Застосування засобів, які пришвидшують відновні процеси і підвищують працездатність студентів-спортсменів : метод. рек. для груп спортивного вдосконалення. Львів : ЛДАУ, 2008. 18 с.

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

REFERENCES

1. Beihul, I. O., & Volchkov, D. I. (2024). Physical fitness as a means of strengthening human health. In *Prospects of sustainable economic development and social communications under modern challenges: Domestic realities and world experience* (Proceedings of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation, Kamianske, April 25–26, 2024, pp. 559–561). Kamianske [in Ukrainian].
2. Beihul, I., Shyshkina, O., & Semyzorova, A. (2022). Increasing students' motor activity in the framework of optimizing the process of physical education in higher education institutions. In *Physical culture, sport and health: State, problems, and prospects* (Abstracts of the 22nd International Scientific and Practical Conference, December 6–7, 2022, pp. 353–355). Kharkiv [in Ukrainian].
3. Zhamardii, V. O. (2020). Technology of forming the target block of the methodological system for applying fitness technologies in the educational process of students' physical education. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 1(121), 39–44. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.08
4. Kudelko, V. Ye. (1998). Formation of psychofunctional self-control during independent physical exercise. *Slobozhanskyi Scientific and Sports Bulletin*, (1), 187–190. Kharkiv.
5. Lavrentiev, O., Andriiash, V., Derkach, O., & Berbenychuk, V. (2024). Substantiation of physical loads for student youth by means of strength sports. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov*, 11(184), 95–101. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19
6. Lynets, M. M. (1997). Fundamentals of methods for developing motor qualities [Textbook]. Shtabar.
7. Lynets, M. M., & Andriienko, H. M. (1993). Work capacity. Lviv [in Ukrainian].
8. Pangelova, N., Krutsevych, T., & Moskalenko, N. (2022). Modern approaches to the classification of fitness programs. *Sports Bulletin of the Prydniprovia*, (1), 78–88. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-078
9. Vovk, I. V., & Khoma, M. M. (Comp.). (2025). Strength development as one of the priority directions of physical education of first- and second-year students of Lviv National University of Environmental Management [Methodical recommendations]. Lviv National University of Environmental Management.
10. Khoma, M. M., Dovhanyk, M. S., Yaskiv, V. M., & Dluhosh, I. B. (2008). Application of means that accelerate recovery processes and increase the working capacity of student-athletes [Methodical recommendations]. Lviv State Agrarian University.

Дата першого надходження рукопису до видання: 21.11.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 12.12.2025
Дата публікації: 31.12.2025

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)