

language professional training of future non-linguistic specialists in a multicultural environment]. Pp. 211–219. [in Ukrainian]

5. Çolak, K., & Aydın, R. İ. (2022). The effect of using mnemonics on success in social studies. The Journal of Educational Research, 115(3), 223–233. [in English]

6. Qizi, S. R. Q. (2023). Mnemonics and its usage in teaching and learning English language. International Journal of Literature and Languages, 3(6), 17–30. [in English]

7. Usubakunov, E. (2024). Innovative educational technologies based on mnemonics. Vestnik nauki [Scientific Bulletin], 2(11/80), 719–726. [in English]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

АСИЛГАРАЄВА Арина – старший викладач
Воєнної академії імені Євгенія Березняка.

Наукові інтереси: розвиток методики формування англомовної лексичної компетентності засобами мнемотехніки здобувачів освіти вищого військового навчального закладу.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

ASYLHARAIEVA Aryna – Senior Lecturer Yevhen Berezniak Military Academy.

Scientific interest: developing methodology for forming english lexical competence through mnemonic strategies among students of a higher military educational institution.

Стаття надійшла до редакції 19.02.2025 р.

Стаття прийнята до друку 02.03.2025 р.

УДК 796.035(045)

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-218-77-83

БАБЕНКО Андрій –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5755-5988>
e-mail: babenko_andrew@ukr.net

ЯЗЛОВЕЦЬКА Оксана –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2653-1662>
e-mail: ksenija-77777@ukr.net

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ У СИСТЕМІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

У статті обґрунтована актуальність проблеми рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різних груп населення й доведено, що вона потребує особливої уваги в умовах сьогодення, коли Україна перебуває у стані війни з росією. Акцентовано увагу на тому, що в умовах війни рекреаційно-оздоровча робота є важливим інструментом для підтримки фізичного та психологічного здоров'я людей, сприяння їх відновленню та розвитку, а також повернення до нормального життя після пережитого травматичного досвіду. Визначено рекреаційно-оздоровчі заходи, які допомагають знизити рівень стресу, покращити настрій та емоційний стан, а також відновити психологічну рівновагу, підтримувати фізичну форму, зміцнювати імунітет та запобігати розвитку різних захворювань.

Метою статті є встановлення важливості, доцільності та особливостей використання різних видів тренажерів і тренажерних пристроїв у системі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури з метою поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я різних груп населення. Проаналізовано стан розробленості проблеми в науці та практиці, висвітлено актуальні наукові підходи до вирішення проблеми фізичної рекреації різних груп населення, розкрито сутність понять «рекреація» та «фізична рекреація».

Охарактеризовано різні види тренажерів, а також зазначені характеристики, які відрізняють сучасні тренажери у фізичній культурі порівняно з попередніми поколіннями. Встановлено, чим пояснюється зростання популярності використання тренажерів у рекреаційній фізичній культурі. Основна увага зосереджена на використанні у рекреаційній фізичній культурі таких видів тренажерів, як кардіотренажери, силові та багатофункціональні тренажери, визначаються особливості та ефективності їх використання людьми різних вікових категорій.

У висновках зроблено акцент на головних перевагах та особливостях використання тренажерів в рекреаційній фізичній культурі. Зазначено, що подальші дослідження у цій галузі сприятимуть розвитку рекреаційної фізичної культури та популяризації здорового способу життя серед населення.

Ключові слова: рекреація, фізична рекреація, тренажери, фізкультурно-оздоровчі заходи, здоров'я, фізична культура.

БАБЕНКО Andriy –

Candidate of Pedagogical Sciences,
associate Professor, associate Professor of the Department of
theory and methods of physical education of
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5755-5988>
e-mail: babenko_andrew@ukr.net

IAZLOVETSKA Oksana –

Candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor,
associate Professor of the Department of physical education and
recreational and health work of the
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2653-1662>
e-mail: ksenija-77777@ukr.net

THE USE OF SIMULATORS IN THE SYSTEM OF RECREATIONAL AND HEALTH PHYSICAL CULTURE OF DIFFERENT POPULATION GROUPS

The article substantiates the relevance of the problem of recreational and health-improving physical culture of various population groups and proves that it requires special attention in the current conditions, when Ukraine is at war with Russia. The emphasis is on the fact that in war conditions, recreational and health-improving work is an important tool for supporting the physical and psychological health of people. Recreational and health-improving activities have been identified that help reduce stress levels, improve mood and emotional state, as well as restore psychological balance, maintain physical fitness, strengthen immunity.

The purpose of the article is to establish the importance, feasibility and features of using various types of simulators and training devices in the system of recreational and health-improving physical culture in order to improve physical development and strengthen the health of different population groups. The state of development of the problem in science and practice is analyzed, and current scientific approaches to solving the problem of physical recreation of different population groups are highlighted, the essence of the concepts of "recreation" and "physical recreation" is revealed.

Different types of exercise machines are described, as well as the characteristics that distinguish modern exercise machines in physical culture compared to previous generations are indicated. The reasons for the growing popularity of the use of exercise machines in recreational physical culture are established. The main attention is focused on the use of such types of simulators in recreational physical culture as cardio machines, strength machines and multifunctional simulators, the features and effectiveness of their use by people of different age categories are determined.

The conclusions emphasize the main advantages and features of using exercise machines in recreational physical culture. It is noted that further research in this area will contribute to the development of recreational physical culture and the popularization of a healthy lifestyle among the population.

Key words: recreation, physical recreation, simulators, physical culture and health activities, health, physical culture.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Проблема рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різних груп населення потребує особливої уваги в умовах сьогодення, коли Україна перебуває у стані війни з росією з 2014 року. Українці уже довгий час живуть в умовах російської агресії, а звуки сирен, постійні обстріли та бомбардування, вибухи, руйнування інфраструктури, дистанційне навчання, насилля, смерть, зміни місць проживання, втрата роботи, розлука з родиною, страх та тривога для більшості вже стали майже звичними явищами. І кожен день приносить нові виклики та випробування. І хоч українці, незважаючи на всі труднощі, демонструють неймовірну силу духу, згуртованість та віру в перемогу, така довготривала війна вкрай негативно впливає на психологічне й фізичне здоров'я усіх людей незалежно від віку. Рекреаційно-оздоровчі заходи в умовах війни, такі як спорт, мистецтво, ігри та інші види діяльності, допомагають знизити рівень стресу, покращити настрій та емоційний стан, а також відновити психологічну рівновагу, підтримувати фізичну форму, зміцнювати імунітет та запобігати розвитку різних захворювань, створюють можливості для спілкування, підтримки та об'єднання людей, сприяють відновленню соціальних зв'язків та розвитку особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою рекреації у фізичній культурі різних груп населення у різні часи займалися Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, О. Р. Лучко, С. С. Довженко, Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін. Роль тренажерів та тренажерних пристроїв у фізичній культурі і спорті досліджували С. І. Степанюк, В. П. Ткачук, Ю. А. Грабовський, І. В. Городинська, О. В. Солодка та ін. Окремі аспекти даної теми висвітлювали

Н. І. Воловик, В. Галяса, Ю. Беляк, Л. Беш, Д. Молчанюк, Л. Павлик, Н. Павлова, О. Тарасова, М. Терещук, М. Самохіна, О. Ситник, В. Сліпченко, Ю. Усачов, І. Хрипко, Т. Цюпак, В. Чепурна та ін. Але проблема впровадження тренажерів та тренажерних пристроїв у системі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різних груп населення потребує особливого висвітлення в умовах повномасштабної війни, оскільки спостерігається тенденція до значного зниження здоров'я, а пасивний відпочинок у таких умовах не забезпечить повноцінного відновлення працездатності людини.

Мета статті полягає у визначенні доцільності та особливостей використання різних видів тренажерів і тренажерних пристроїв у системі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різних груп населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети з'ясуємо сутність та зміст понять «рекреація» та «рекреативна фізична культура». Базовим можна вважати визначення поняття «рекреація», яке подається в енциклопедичних словниках і тлумачиться як відпочинок, відновлення психофізичних та духовних сил людини тощо. У різноманітних термінологічних словниках із фізичної культури і спорту поняття «рекреація» трактується як широке поняття, пов'язане з відпочинком, відновленням сил, використанням можливостей природи і т. п. [7, с. 54]. Тобто, рекреація у фізичній культурі (від лат. *Recreatio* – відновлення) – це активний відпочинок, який включає різноманітну оздоровчу чи спортивну діяльність, яка спрямована на відновлення організму.

Рекреативна фізична культура (або фізична рекреація) – це вид фізичної діяльності, спря-

мований на відновлення сил організму, зняття стресу та отримання задоволення від руху. Після фізичної активності людина повинна відчувати себе бадьорою та енергійною. За визначенням Т. Ю. Круцевич та Г. В. Безверхньої, «фізична рекреація (відтворення) – комплекс заходів, спрямованих на удосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи. Фізична рекреація – організація активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу» [2, с. 17]. Тобто, «сутність фізичної рекреації полягає, передусім, у визначенні цього процесу як системи різноманітних занять, що ґрунтуються на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини, добровільно і для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я» [5, с. 26].

Порівняльний аналіз занять рекреативного типу з заняттями реабілітаційного, кондиційного та спортивного типу дозволяє стверджувати, що головна їхня мета полягає в «удосконаленні психічних і фізичних якостей; задоволенні біологічної потреби людини у фізичній руховій активності; відновленні потенціалу організму; зміцненні, збереженні та відтворенні здоров'я; задоволенні від психофізичної активності на дозвіллі» [5, с. 32], а головною особливістю рекреативної фізичної культури є її доступність для всіх.

У рекреативній фізичній культурі можна використовувати широкий спектр тренажерів, заняття на яких мають великі можливості й які допомагають людині досягти конкретних результатів завдяки фізичним вправам. Вибір обладнання залежить від індивідуальних потреб, фізичної підготовки та бажаних результатів.

Одним із способів формування позитивної й дієвої мотивації до занять на тренажерах чи тренажерних пристроях є постановка фітнес-цілей. Фітнес-цілі можуть бути різноманітними, адже кожна людина має свої унікальні потреби та бажання: схуднення, набір м'язової маси, зміцнення здоров'я, підвищення витривалості, розвиток гнучкості, покращення координації, зняття стресу та ін.

Важливо, щоб цілі були визначені правильно й щоб вони були ефективними. Варто використовувати сучасну методику – постановку SMART-цілі. SMART – це певний стандарт, згідно з яким цілі повинні відповідати 5 критеріям, кожний із яких позначається однією із букв абрєвіатури: Specific (Конкретні) – ціль має бути чітко сформульована, без двозначностей; Measurable (Вимірювані) – повинна бути можливість кількісно або якісно оцінити прогрес досягнення мети; Achievable (Досяжні) – ціль має бути реалістичною та досяжною з урахуванням ваших ресурсів і обмежень; Relevant (Актуальні) – ціль має відповідати загальним цілям і пріори-

тетам; Time-bound (Обмежені в часі) – для кожної мети має бути встановлений конкретний дедлайн.

Методика SMART «дає можливість ще на етапі планування узагальнити всю інформацію і дані, встановити терміни, визначити кількість ресурсів, виявити головні і другорядні цілі, поставити конкретні завдання» [3]. Наприклад: Ціль: «Хочу схуднути» або «Хочу бути здоровим» сформульована неправильно, тому що вона не відповідає 5 критеріям: конкретно, вимірювано, досяжно, актуально, обмежено в часі. Правильна SMART-ціль може бути сформульована так: «Я хочу покращити своє здоров'я і для цього я схудну на 5 кг до 30 жовтня, займаючись спортом 3 рази на тиждень по 45 хвилин і дотримуючись дієти з 1500 калоріями в день»: конкретність – «я хочу покращити своє здоров'я і для цього я схудну»; вимірюваність – «я схудну на 5 кг»; досяжність – «я схудну, займаюсь спортом 3 рази на тиждень по 45 хвилин і дотримуючись дієти з 1500 калоріями в день»; актуальність – конкретні цілі відповідають загальній: «Я хочу бути здоровою»; обмеження в часі – «я схудну на 5 кг до 30 жовтня».

Правильно сформульована ціль допомагає подолати прокрастинацію – звичку для багатьох людей відкладати справи на потім. «Прокрастинація – це модель поведінки, за якої відбувається добровільне відкладання запланованих дій, навіть попри усвідомлення негативних наслідків своїх рішень» [11]. Сьогодні прокрастинація досить характерне явище для людей різних вікових категорій, яке поширюється ще й через умови воєнного часу. Можливих причин прокрастинації може бути багато: «відсутність самоконтролю, втома, страх невдачі, тривожність, депресія, стрес, залежність (ігроманія, соціальні мережі), зловживання психоактивними речовинами, відсутність або брак мотивації та ін.» [11]. Прокрастинація у фізичній культурі і спорті призводить до проблем з фізичним здоров'ям – порушення сну, кишково-шлункові розлади, серцево-судинні захворювання, ослаблення імунної системи тощо.

Один із значимих шляхів подолання прокрастинації – допомога з пошуком мотивації людини в навчанні та руховій діяльності, а використання тренажерів у рекреаційній фізичній культурі – це ефективний і безпечний спосіб досягти визначених фітнес-цілей. «Тренажери – це навчально-тренувальні пристрої для розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), вдосконалення спортивної техніки і аналізаторних функцій організму» [6, с. 12]. Завдяки різноманітності тренажерів та індивідуальному підходу кожен може знайти оптимальний варіант для себе. Вагомим плюсом є те, що заняття можна здійснювати не лише у тренажерних залах чи клубах, а й у спеціально обладнаних тренажерами місцях у місті чи селі – на спортивних майданчиках біля дитячих садочків, шкіл, ВНЗ, біля будинків або вдома.

Сучасні тренажери у фізичній культурі відрізняються низкою характеристик, що робить їх більш ефективними, безпечними та цікавими для користувачів, порівняно з попередніми поко-

ліннями. За характеристикою М. К. Самохіна, «сучасні тренажери – це вже найчастіше суперсистеми з убудованим комп'ютером, що дозволяють не тільки робити визначені рухи, але і контролювати свій стан під час тренування, робити виправлення на фізичний стан» [6, с. 27]. Багато сучасних тренажерів оснащені сенсорними екранами чи датчиками, які відстежують фізіологічні параметри, відображають різноманітну інформацію про тренування, а також дозволяють налаштовувати індивідуальні програми тренувань; мають регульовані параметри, стильний та сучасний дизайн, можуть бути інтегровані з мобільними додатками, що дозволяє відстежувати прогрес тренувань та отримувати персональні рекомендації.

У науково-методичній літературі існує багато різних класифікацій тренажерів, які, в цілому, допомагають зрозуміти їх призначення та функціональність. Наприклад, С. І. Степанюк, В. П. Ткачук, Ю. А. Грабовський, та ін. поділяють усе сучасне тренажерне обладнання на шість груп за такими ознаками: за призначенням (для розвитку рухових якостей; для формування вмінь та навичок виконання рухової дії); за вирішенням завдань (навчально-тренувальні; оздоровчо-реабілітаційні; для контролю); за принципом дії (механічні; електричні; електронні; магнітні); за спрямованістю (кардіотренажери; силові тренажери; для освоєння геометрії рухів; для освоєння біокінематичної чи біодинамічної структури); за характером інформаційного обміну (із зворотнім зв'язком; без зворотного зв'язку; з використанням звукових та інших каналів зв'язку); за якістю (домашній; напівпрофесійний; професійний) [8, с. 22–25].

Але одні й ті ж тренажери можуть відноситись до різних груп, у залежності від того, що є основою класифікації. У ряді інших робіт знаходимо класифікації за іншими принципами: за структурою, за принципом дії, за формою навчання, за логікою роботи, за типом навантаження, за функціональним призначенням тощо. Різноманітність класифікацій тренажерів у фізичній культурі свідчить про те, що це динамічний та багатовимірний процес, який потребує врахування різних аспектів та постійного оновлення через ряд факторів: 1) існує безліч різних критеріїв, за якими можна їх класифікувати; 2) світ тренажерів постійно розвивається, з'являються нові моделі, функції та технології; 3) часто тренажери поєднують в собі кілька функцій або видів навантаження, що ускладнює їх однозначне віднесення до певної категорії; 4) вибір тренажера залежить від індивідуальних потреб та цілей людини, її рівня фізичної підготовки, віку, статі та інших факторів; 5) деякі критерії класифікації можуть бути суб'єктивними та залежати від особистого досвіду та уподобань людини.

Рекреаційні заняття на тренажерах мають широкий спектр цілей, спрямованих на покращення фізичного та психоемоційного стану людини. Вони формуються відповідно до індивідуальних потреб і можливостей. М. К. Самохін, О. О. Малімон, А. Я. Вольчинський,

П. П. Герасимюк, Н. В. Лісневська та ін. звертають увагу на важливість поставки та реалізації таких цілей, як розвиток та формування правильної постави; корекція різних проблем хребта; розвиток м'язів, покращення рухливості суглобів, зниження надмірної ваги; поліпшення функціональних можливостей організму при різних відхиленнях в станах здоров'я [6, с. 5; 4, с. 90; 1, с. 8].

Зростання популярності використання тренажерів у рекреаційній фізичній культурі пояснюється тим, що:

- тренажери дозволяють підбирати навантаження та вправи з урахуванням індивідуальних особливостей кожної людини, її фізичної підготовки та цілей, що забезпечує безпеку та ефективність тренувань;
- широкий асортимент тренажерів дозволяє виконувати різноманітні вправи, спрямовані на розвиток різних м'язових груп, що дозволяє урізноманітнити тренувальний процес, робить тренування більш цікавими та ефективними;
- оскільки більшість тренажерів оснащені системами регулювання навантаження, це дозволяє адаптувати тренування під індивідуальні потреби та фізичний стан людини, самостійно контролювати його, поступово збільшувати або зменшувати інтенсивність тренувань та уникати перенапруження;
- правильно підібрані та налаштовані тренажери мінімізують ризик отримання травм, особливо для початківців;
- тренажерні зали чи тренажерні майданчики є доступними для більшості людей, незалежно від віку, статі чи рівня фізичної підготовки, а заняття на тренажерах можна проводити в будь-який час року та за будь-якої погоди, що робить їх зручними для людей з різним графіком роботи;
- регулярні заняття на тренажерах дозволяють досягти бажаних результатів у більш короткі терміни, ніж при виконанні вільних вправ;
- заняття на тренажерах розширюють мотиваційне середовище, можна займатися разом з іншими людьми, отримувати підтримку та досягати нових результатів;

Ми свою увагу зосередимо на використанні у рекреаційній фізичній культурі таких видів тренажерів, як кардіотренажери, силові та багатофункціональні тренажери.

Кардіотренажери є чудовими тренажерами для підтримки здоров'я та фізичної форми людей різного віку. Вони спрямовані на зміцнення серцево-судинної і дихальної систем організму, розвиток м'язів спини, ніг, преса та плечового пояса, підвищення гнучкості суглобів спалювання калорій й підвищення тону та витривалості. До кардіотренажерів відносяться: бігові доріжки, велотренажери, еліптичні тренажери, гребні тренажери, райдери тощо.

Існують певні особливості використання кардіотренажерів, які слід враховувати, щоб отримати максимальну користь та уникнути травм.

Для дітей та підлітків (до 18 років) кардіотренування є важливим для здорового роз-

виту серцево-судинної системи, формування правильної постави та зміцнення м'язів. Проте, слід пам'ятати, що їх організм ще формується, тому навантаження повинні бути помірними та відповідати віку. Для цієї вікової категорії слід обирати вправи, які приносять задоволення та відповідають інтересам дитини (наприклад, бігові доріжки, велотренажери та ін.). Тривалість тренування не повинна перевищувати 30–45 хвилин. Необхідно слідкувати за пульсом дитини, він не повинен перевищувати вікові норми. Важливо підтримувати водний баланс і забезпечувати достатнє споживання води під час тренування.

Для дорослих (18–60 років) кардіотренування є ефективним способом підтримки фізичної форми, профілактики серцево-судинних захворювань та боротьби зі стресом. Необхідно обирайте тренажер та вид вправ відповідно до ваших потреб та фізичної підготовки. Тривалість тренування може варіюватися від 30 хвилин до 1 години, залежно від інтенсивності. Важливо контролювати пульс та регулювати навантаження. Рекомендується поєднувати кардіотренування з силовими вправами для досягнення кращих результатів.

Для людей похилого віку (60 років і старші) кардіотренування є важливим для підтримки здоров'я серця, суглобів та загальної фізичної активності. Проте, слід враховувати вікові зміни в організмі та обирати вправи з обережністю. Слід обирати тренажери з низьким рівнем навантаження на суглоби (наприклад, велотренажер, еліптичний тренажер). Тривалість тренування не повинна перевищувати 30 хвилин. Важливо контролювати пульс та уникати перенапруження. Перед початком занять рекомендується проконсультуватися з лікарем.

У рекреаційній фізичній культурі важливу роль відіграють і силові тренажери. Регулярні вправи на силових тренажерах сприяють зміцненню здоров'я та покращенню фізичної форми, тому що збільшують м'язову масу та щільності кісток, що знижує ризик остеопорозу та травм; покращують силу, витривалість та координацію рухів, що позитивно впливає на загальну фізичну форму та якість життя; сприяють спалюванню калорій та прискорюють метаболізм, що допомагає контролювати вагу та запобігати ожирінню; знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу та деяких видів раку; покращують психологічний стан, так як фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій та знижують рівень стресу.

Однак підхід до тренувань на силових тренажерах має бути індивідуальним і враховувати вікові особливості.

Заняття на силових тренажерах дітей та підлітків (до 18 років) спрямовані на розвиток сили, координації, формування правильної постави. Важливо підбирати вправи з урахуванням віку та фізичного розвитку дитини. Навантаження повинні бути помірними і поступово збільшуватися, перевагу слід надавати використанню легких ваг і великої кількості повторень, акцент слід робити на техніці виконання вправ. А також

комбінувати силові тренування з кардіо та розтяжкою.

Для дорослих (18–60 років) підходять різноманітні силові тренування з метою збереження м'язової маси, зміцнення кісток, підвищення сили, поліпшення фігури. Важливо підбирати програму відповідно до індивідуальних цілей, віку та рівня фізичної підготовки, заняття проводити систематично (2–3 рази на тиждень), здійснювати комбінацію базових вправ (присідання, жим лежачи, тяга) з ізольованими вправами на окремі групи м'язів, поступово збільшуючи навантаження, а також забезпечувати організм збалансованим харчуванням.

Для людей похилого віку (60 років і старше) заняття на силових тренажерах сприяють збереженню функціональності, запобігають втраті м'язової маси, поліпшенню балансу та координації. Важливо підбирати вправи з низьким ризиком травм й виконувати їх повільно та плавно, акцентуючи увагу на техніці виконання, навантаження повинні бути помірними і збільшуватися поступово, надавати перевагу тренажерам з регульованим опором та комбінувати силові тренування з кардіо та розтяжкою.

До силових тренажерів відносяться: атлетичні комплекси: блокові тренажери (дозволяють виконувати широкий спектр вправ для різних м'язових груп); сміт-машини (забезпечують безпечне виконання присідань та жимів лежачи) та ін.; гантелі (універсальний снаряд для розвитку сили та м'язової маси); штанги (використовуються для базових вправ, таких як присідання, жим лежачи та станово тяга); шведські стінки (універсальний тренажер для розвитку сили, гнучкості, координації та балансу); лавки (дозволяють цілеспрямовано опрацьовувати різні групи м'язів, що сприяє їх зміцненню та розвитку).

Важливу роль у рекреаційній фізичній культурі відіграють багатофункціональні тренажери – такий вид спортивного обладнання, який використовується для розвитку функціональної сили та витривалості. Вони відрізняються від звичайних тренажерів тим, що дозволяють виконувати вправи, які імітують рухи, що ми робимо в повсякденному житті. Види функціональних тренажерів: петлі TRX, балансувальні платформи, медболи, фітболи, віброплатформи, роликові масажери та ін.

Функціональні тренажери сприяють покращенню загального фізичного стану, підвищенню функціональності у повсякденному житті, є ефективними для спалювання калорій та схуднення, а також допомагають зміцнити м'язи та покращити фізичну форму загалом. Регулярні заняття на функціональних тренажерах допомагають покращити серцево-судинну систему, знизити рівень холестерину та кров'яний тиск; сприяють зміцненню кісток та суглобів, що є важливим для профілактики остеопорозу та травм, а також допомагають покращити поставу та зменшити біль у спині.

Отже, використання тренажерів у рекреаційній фізичній культурі сприяє досягненню таких результатів:

- зміцнюють серцево-судинну систему, покращують обмін речовин, підвищують імунітет та знижують ризик розвитку хронічних захворювань;

- допомагають зміцнити всі основні групи м'язів, що покращує фізичну форму та силу;

- сприяють спалюванню калорій та зниженню ваги;

- є ефективним способом боротьби зі стресом та покращення настрою;

- забезпечують гарне самопочуття, міцний сон і чудовий апетит, стомленість після фізичних вправ швидко щезає, зникають симптоми болювих відчуттів.

Робота з будь-яким тренажером, вимагає дотримання певних правил, які допоможуть зробити заняття на тренажерах безпечними, ефективними та корисними для здоров'я. До загальних рекомендацій для всіх вікових груп можна віднести такі:

- перед початком занять на тренажерах рекомендується проконсультуватися з лікарем або тренером, особливо людям з хронічними захворюваннями, а також ретельно ознайомитися з правильною технікою виконання вправ на обраному тренажері та відрегулювати його відповідно до своїх антропометричних даних (зріст, вага тощо);

- для досягнення найкращих результатів рекомендується розробити індивідуальний план тренувань, враховуючи свої цілі та фізичні можливості;

- перед виконанням комплексу вправ на тренажерах, щоб підготувати м'язи до виконання навантажень, рекомендується провести загальну розминку;

- починати потрібно з невеликої тривалості та інтенсивності тренувань, поступово збільшуючи їх, відповідно до своїх фізичних можливостей;

- протягом одного заняття не варто виконувати вправи на декількох тренажерах з максимальною інтенсивністю, потрібно навантаження ретельно дозувати;

- запорукою успіху у досягненні визначеної мети можуть бути лише регулярні заняття на тренажерах, кілька разів на тиждень;

- з особливою обережністю слід визначати параметри навантаження для осіб з захворюваннями серцево-судинної системи;

- під час виконання вправ обов'язково необхідно слідкувати за своїм пульсом, він не повинен перевищувати вікові норми, а також необхідно стежити за загальним самопочуттям та припинити заняття у разі виникнення болю або дискомфорту;

- збільшення тренувального навантаження з активним використанням технічних засобів повинне сполучитися з активним відпочинком та правильним харчуванням, які допоможуть відновленню організму після тренувань.

Після занять на тренажерах людина повинна відчувати психологічний та фізичний рекреаційний ефект. Рекреаційний ефект – це результат впливу

рекреаційної діяльності на людину, що призводить до відновлення її фізичних та духовних сил, покращення самопочуття та емоційного стану. Психологічний рекреаційний ефект – це покращення настрою та зняття стресу й емоційного напруження, зниження рівня тривожності та депресії, підвищення самооцінки, впевненості в собі, зміцнення когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять та мислення. Фізичний рекреаційний ефект проявляється у відновленні фізичних сил, знятті втоми, покращенні функціонування організму, зміцненні імунітету, у відчутті бадьорості і задоволення від проведеного тренування. «Людина, що переживає рекреаційний ефект, знаходиться в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, але і на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці і відпочинку» [2, с. 24].

Висновки та перспективи подальших розвідок напряму. Рекреативна фізична культура має важливе значення для людей різного віку. Вона сприяє: покращенню фізичного здоров'я, зниженню ризику розвитку захворювань, таких як діабет, ожиріння, серцево-судинні захворювання; покращенню психоемоційного стану; зміцненню імунітету та підвищенню опірності організму до захворювань; підвищенню енергії та працездатності. Використання тренажерів у рекреаційній фізичній культурі є важливим напрямом досліджень, оскільки вони є ефективним інструментом для покращення здоров'я та фізичної форми людей різного віку.

Надалі потребують подальшого вивчення питання оптимізації використання тренажерів для досягнення найкращих результатів, поглиблене вивчення впливу різних вправ на спеціальних тренажерах на стан здоров'я.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Використання тренажерів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: методичні рекомендації / О. О. Малімон та ін. Луцьк, 2023. 39 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреативна фізична культура різних груп населення: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 370 с.
3. Кудрик Л. Г. Презентація «Постановка цілі за методикою SMART і її вплив на мотивацію учнів». Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-postanovka-cili-za-metodikou-smart-i-ii-vpliv-na-motivaciucniv-482465.html> (дата звернення 05. 02. 2025).
4. Лісневська Н. В. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою їх оздоровлення. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія.* Київ, 2012. № 20. С. 89–94.
5. Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 56 с.
6. Самохін М. К. Тренажери в системі оздоровчого тренування: методичні вказівки з самостійної роботи. Чернівці: ЧНТУ, 2015. 54 с.
7. Словник основних понять з фізичної культури: для студентів факультетів фізичного виховання вищих

пед. навч. закладів / уклад. О. А. Согоконь, О. В. Донець. Полтава: Сімон, 2020. 111 с.

8. Сучасні технічні засоби та тренажери у фізичній культурі та спорті: навчально-методичний посібник / С. І. Степанюк та ін. Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2022. 84 с.

9. Фізична рекреація: навчальний посібник / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін.; за наук. ред. Є. Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

10. Що таке прокрастинація та як з нею боротися? URL: <https://onclinic.ua/blog/shcho-take-prokrastynatsiya-ta-yak-z-neyu-borotysya> (дата звернення 12. 02. 2025).

REFERENCES

1. Vykorystannia trenazheriv u fizychnomu vykhovanni zdobuvachiv vyshchoi osvity [The use of simulators in the physical education of students of higher education]: metodychni rekomendatsii / O. O. Malimon ta in. Luts'k, 2023. 39 s. [in Ukrainian]

2. Krutsevych, T. Yu., Bezverkhnia, H. V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation in physical culture of different population groups]: navchalnyi posibnyk. K.: Olimpiiska literatura. 370 s. [in Ukrainian]

3. Kudryk, L. H. Prezentatsiia «Postanovka tsili za metodykoiu SMART i yii vplyv na motyvatsiiu uchniv» [Presentation "Setting a goal according to the SMART method and its effect on the motivation of students"]. Vseosvita. URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentaciia-postanovka-cili-za-metodikou-smart-i-ii-vplyv-na-motivaciui-ucniv-482465.html> (data zvernennia 05. 02. 2025). [in Ukrainian]

4. Lisnevskia, N. V. (2012). Vykorystannia trenazheriv i trenazhernykh prystroiv u systemi fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku z metoiu yikh ozdorovlennia [The use of simulators and training devices in the system of physical education of preschool children in order to improve their health]. Visnyk Instytutu rozvytku dytyny. Seriia: Filosofiia. Pedahohika. Psykholohiia. Kyiv. № 20. S. 89–94. [in Ukrainian]

5. Luchko, O. R., Dovzhenko, S. S. (2020). Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii [Physical rehabilitation and recreational and health technologies]: konspekt lektsii. Kharkiv: UkrDUZT. 56 s. [in Ukrainian]

6. Samokhin, M. K. (2015). Trenazhery v systemi ozdorovchoho trenuvannia [Trainers in the health training system]: metodychni vkazivky z samostiinoi roboty. Chernihiv: ChNTU. 54 s. [in Ukrainian]

7. Slovyk osnovnykh poniat z fizychnoi kultury [Dictionary of basic concepts in physical culture]: dlia studentiv fakultetiv fizychnoho vykhovannia vyshchych ped.

navch. zakladiv / uklad. O. A. Sohokon, O. V. Donets. Poltava: Simon, 2020. 111 s. [in Ukrainian]

8. Suchasni tekhnichni zasoby ta trenazhery u fizychnii kulturi ta sporti [Modern technical means and simulators in physical education and sports]: navchalno-metodychni posibnyk / S. I. Stepaniuk ta in. Kherson: Knyzhkove vyd-vo FOP Vyshemyrskiy V. S., 2022. 84 s. [in Ukrainian]

9. Fizychna rekreatsiia [Physical recreation]: navchalnyi posibnyk / Ye. N. Prystupa, O. M. Zhdanova, M. M. Lynets ta in.; za nauk. red. Ye. Prystupy. L.: LDUFK, 2010. 447 s. [in Ukrainian]

10. Shcho take prokrastynatsiia ta yak z neiu borotysia? [What is procrastination and how to deal with it?] URL: <https://onclinic.ua/blog/shcho-take-prokrastynatsiya-ta-yak-z-neyu-borotysya> (data zvernennia 12. 02. 2025). [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

БАБЕНКО Андрій – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: інтеграція у навчальному процесі вищої школи, методи та засоби спортивного тренування, рекреація різних груп населення.

ЯЗЛОВЕЦЬКА Оксана – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: здоров'язберігаюча педагогіка, оздоровчий фітнес.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

BABENKO Andriy – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the department of theory and methods of physical education of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University.

Scientific interest: general theory of training athletes, methods and means of sports training, recreation of different population groups.

IAZLOVETSKA Oksana – Candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor, associate Professor of the Department of physical education and recreational and health work of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University.

Scientific interests: health-preserving pedagogy, health fitness.

Стаття надійшла до редакції 27.02.2025 р.

Стаття прийнята до друку 13.03.2025 р.

УДК 37.018.43:004.9:655

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-218-83-89

БРУЯКА Ярослав –

аспірант Інституту цифровізації освіти НАПН України

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0745-3865>

e-mail: bruyaka.yaroslav@iitlt.gov.ua

КОВАЛЕНКО Валентина –

кандидат педагогічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник відділу хмаро орієнтованих систем і штучного інтелекту в освіті

Інституту цифровізації освіти НАПН України, старший науковий співробітник відділу цифрових технологій і комп'ютерного забезпечення Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В. О. Сухомлинського

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4681-5606>

e-mail: kovalenko@iitlt.gov.ua