

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАБІЛЬНИХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ МОЛОДІ У ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Єлизавета Кириєнко  
Галина Артем'єва, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** Сучасні умови життя, зокрема період воєнного стану, суттєво впливають на рівень фізичної активності молоді. Малорухливий спосіб життя, стрес, порушення режиму харчування призводять до збільшення кількості осіб із надмірною масою тіла. Як наслідок, серед молодого населення все частіше спостерігаються такі захворювання, як інсулінорезистентність та цукровий діабет [3].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває залучення молоді до регулярних занять фітнесом, що сприяє підвищенню рухової активності та покращенню загального стану організму [5, 6].

Сучасний розвиток фітнес-індустрії характеризується впровадженням новітніх методик і обладнання для підвищення ефективності тренувального процесу [1, 4]. Одним із таких напрямів є використання нестабільних платформ, які сприяють розвитку координації, балансу та зміцненню м'язів-стабілізаторів [2].

У зв'язку зі зниженням рівня фізичної активності молоді та підвищення їх мотивації до оздоровчих занять фітнесом питання впровадження інноваційних засобів тренування є актуальним.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати доцільність використання нестабільних платформ для тренування молоді у оздоровчому фітнесі.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення сучасного практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важливим чинником розвитку сучасного фітнесу є вдосконалення обладнання. Завдяки науковим дослідженням і технологічному прогресу постійно розробляються нові види фітнес-обладнання, які сприяють зацікавленості молоді до занять фітнесом та підвищують ефективність тренувань.

Одним з універсальних та сучасних видів обладнання є нестабільні платформи, які застосовуються у фітнесі, спорті та реабілітації [1-6].

Нестабільні платформи об'єднують принцип створення нестійкої опори, що активізує роботу більшості м'язів тіла. Вони представлені різними видами.

Фітболи використовуються переважно для розвитку гнучкості та координації. Це обладнання підходить для занять початківців та у реабілітації. Платформи BOSU ефективні для функціонального тренінгу та зміцнення м'язового корсету. Балансувальні напівсфери застосовуються для розвитку рівноваги та зміцнення м'язів-стабілізаторів [1, 3, 5].

Методика занять передбачає поступове ускладнення вправ і обов'язкове дотримання техніки безпеки.

Таким чином, різноманітність нестабільних платформ та їх використання у оздоровчих заняттях та спортивних тренуваннях молоді дозволяє підбирати навантаження індивідуально для кожної особи.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел довів, що використання нестабільних платформ є дієвим засобом для покращення рівня фізичної активності молоді та підвищення їх мотивації до оздоровчих занять фітнесом. Виконання вправ на нестабільних платформах сприяє розвитку координації, балансу та зміцненню м'язів. Їх застосування повинно враховувати рівень підготовленості осіб.

#### **Список використаної літератури.**

1. Бойко О. В., Петренко С. М. Сучасні фітнес-технології з використанням нестабільної опори у фізичному вихованні студентів : навч. посіб. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2024. 45–62 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/fitnes.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).

2. Іващенко О. В., Худолій О. М. Використання платформи BOSU у тренувальному процесі молоді для розвитку координаційних здібностей. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2025. № 2 (54). С. 112–118. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/bosu> (дата звернення: 21.03.2026).

3. Ковальчук Ю. А. Вплив вправ на нестабільних платформах на зміцнення м'язів-стабілізаторів та корекцію маси тіла : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт. Львів : ЛДУФК, 2025. 18–20 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/123456789/work1.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).

4. Марченко О. Ю., Синиця С. В. Оздоровчий фітнес: інноваційне обладнання та методики : метод. рекомендації. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2023. 12–28 с. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/fitness-equip.pdf> (дата звернення: 20.03.2026).

5. Тимошенко О. В. Фізіологічне обґрунтування застосування баланс-тренінгу в реабілітації та фітнесі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 3 (52). С. 85–90. URL: <https://surl.li/fitness-balance> (дата звернення: 23.03.2026).

6. Шевченко Т. І. Роль нестабільних платформ у профілактиці метаболічних порушень у молоді в умовах стресових чинників. *Спортивна наука України*. 2025. № 1. С. 44–51. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/102> (дата звернення: 20.03.2026).