

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ**

До захисту допустити:  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Голюк О.А.  
(підпис) (ПІБ завідувача кафедри)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**«ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЧОЛОВІКІВ  
22-35 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ»**

Кваліфікаційна робота здобувача  
вищої освіти другого  
(магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми  
«Фізична культура і спорт»  
Батенка Андрій Максимович  
Науковий керівник:  
кандидат пед. наук, доцент  
Рябченко В.Г.

Рецензент:

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

## ЗМІСТ

<b>УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ.....</b>	<b>2</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ 22-35 РОКІВ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Фітнес як засіб оздоровлення та підвищення рівня фізичної підготовленості осіб різного віку.....	8
1.2. Характеристика стану здоров'я чоловіків 22-35 років та підходи до підвищення рівня фізичної підготовленості засобами оздоровчого фітнесу.....	19
Висновки до розділу 1 .....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЧОЛОВІКІВ 22-35 РОКІВ.....</b>	<b>36</b>
2.1. Опис методів та етапів дослідження.....	36
2.2. Дослідження рівня фізичної підготовленості чоловіків 22-35 років та розроблення комплексної фітнес-програми для його підвищення.....	46
2.3. Перевірка ефективності комплексної фітнес-програми в підвищенні рівня фізичної підготовленості чоловіків 22-35 років.....	55
Висновки до розділу 2.....	64
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>68</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>76</b>

## УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

АП – адаптаційний потенціал

АТ – артеріальний тиск

АТсист – артеріальний тиск систолічний

АТдіаст – артеріальний тиск діастолічний

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ІМТ – індекс маси тіла

ІФС – індекс фізичного стану

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЧССсп – пульс відносного спокою

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному вже мільйони людей у різних країнах щодня займаються фітнесом. Це явище стало настільки поширеним і природним, що його важко ігнорувати або недооцінювати. Фітнес перетворився з простої фізичної активності на соціальний та культурний феномен, який активно впливає на спосіб життя сучасної людини. У наш час усе частіше можна почути думку, що фітнес – це не лише форма проведення дозвілля чи тренування тіла, а повноцінний стиль життя, що поєднує у собі цілу систему цінностей і підходів до здоров'я [54]. Фізична активність традиційно асоціюється з енергійністю, впевненістю у собі та життєвим успіхом. Вона є символом постійного прагнення людини до вдосконалення свого тіла, підвищення витривалості, сили та краси. Якщо говорити узагальнено, то фітнес охоплює комплексне ставлення до психофізіологічного здоров'я: це відмова від шкідливих звичок, раціональне та збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи, а також свідоме формування здорового способу життя [26].

Особливої актуальності сьогодні набуває питання ефективності комплексних фітнес-програм для підвищення рівня фізичної підготовленості чоловіків 22-35 років. Це зумовлено суттєвими змінами у соціальній, екологічній та економічній сферах життя суспільства, які прямо впливають на здоров'я людей. Рівень фізичного стану відображає не лише розвиток рухових функцій, але й є одним із ключових показників фізичного вдосконалення та якості життя загалом.

Після завершення навчання значна частина молодих людей істотно скорочує власну рухову активність, що здебільшого пояснюється збільшенням сімейних обов'язків та зміною життєвих пріоритетів. Недостатня кількість фізичної активності має негативні наслідки для здоров'я: у багатьох людей уже в молодому віці його показники виходять за

межі так званого «безпечного рівня». Як доводять дослідження Г. Апанасенка, існує чітка закономірність: чим нижчий рівень соматичного здоров'я людини, тим вищою є ймовірність розвитку хронічних захворювань соматичного характеру.

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» підкреслюється, що на початку XXI століття достатнім рівнем рухової активності (не менше ніж 4–5 занять на тиждень тривалістю щонайменше 30 хвилин) володіло лише 3% населення. Середній рівень (2–3 заняття на тиждень) був характерний для 6% громадян, а низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – для 33%.

Таким чином, з метою створення умов для збереження та зміцнення здоров'я населення необхідно проводити цілеспрямовану роботу щодо підвищення рівня оздоровчої рухової активності. У комплексі з раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок і покращенням екологічної ситуації це дозволить забезпечити належний стан здоров'я та збільшити тривалість активного і повноцінного життя громадян [1].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що вивчення особливостей фізичного розвитку чоловіків першого зрілого віку є надзвичайно важливою проблемою. Саме в цей період життя людини можна досягти позитивних результатів у покращенні фізичного стану завдяки кондиційному тренуванню, програмам відновлення та комплексним фітнес-заняттям. Правильно побудована фітнес-програма не лише сприяє розвитку фізичних якостей, а й допомагає підвищити загальний рівень життя, зміцнити здоров'я та працездатність людини. Важливо підкреслити, що фізичний розвиток виступає своєрідним індикатором стану здоров'я та життєвої активності людини. За даними літературних джерел, чоловіки віку 22-35 років у наш час часто демонструють нижчі результати фізичного розвитку порівняно із середньостатистичними нормами, визначеними вченими. Це відставання проявляється насамперед у розвитку основних фізичних якостей

і загальному рівні фізичного стану. Саме тому створення сучасних комплексних фітнес-програм, які поєднуюватимуть ефективні тренувальні методики з інноваційними елементами відновлення, є необхідним та актуальним завданням. Такі програми здатні стати новим етапом розвитку фітнесу, що відповідатиме потребам сучасного суспільства.

**Мета роботи:** теоретично обґрунтувати, розробити та перевірити ефективність комплексної фітнес-програми для підвищення рівня фізичної підготовленості чоловіків 22-35 років.

**Завдання роботи:**

1. На основі аналізу науково-методичної літератури розкрити теоретичні засади застосування оздоровчого фітнесу як засобу підвищення рівня фізичної підготовленості чоловіків 22-35 років.

2. Вивчити мотиваційні пріоритети та показники фізичного стану чоловіків першого зрілого віку.

3. Розробити комплексну фітнес-програму для підвищення рівня фізичної підготовленості чоловіків 22-35 років.

4. Визначити ефективність розробленої фітнес-програми в корекції показників фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

**Об'єкт дослідження** – структура та зміст комплексної фітнес-програми для чоловіків 22-35 років.

**Предмет дослідження** – динаміка змін показників фізичного стану чоловіків 22-35 років у процесі занять за комплексною фітнес-програмою.

У процесі підготовки та написання кваліфікаційної роботи було використано широкий спектр **методів наукового дослідження**, які дали змогу комплексно, різнобічно й обґрунтовано проаналізувати об'єкт і предмет дослідження.

1. **Аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.** Даний метод дозволив систематизувати знання, отримані з різних джерел, а також визначити сучасні тенденції у сфері фізичної культури, спорту та фітнесу. На основі вивчення наукових праць, методичних

посібників і статей було здійснено теоретичне підґрунтя для формування концепції дослідження.

**2. Соціологічні методи (анкетування).** Застосування анкетування надало можливість безпосередньо вивчити думки, інтереси та мотиваційні установки респондентів, що сприяло виявленню реального ставлення молоді та чоловіків зрілого віку до занять фізичною культурою та фітнесом.

**3. Педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).** Використання педагогічного спостереження дало змогу відстежувати динаміку змін у процесі тренувань, педагогічне тестування допомогло об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості, а педагогічний експеримент виступив основою для перевірки ефективності запропонованої комплексної програми занять.

**4. Антропометричні методи дослідження,** що застосовувалися для вимірювання морфологічних показників тіла, що дозволило визначити індивідуальні особливості фізичного розвитку досліджуваних осіб.

**5. Фізіологічні методи дослідження,** що забезпечили можливість оцінити функціональний стан основних систем організму, що є надзвичайно важливим у контексті контролю впливу фізичних навантажень на здоров'я людини.

**6. Методи оцінки фізичного стану,** завдяки яким здійснювалася інтегральна характеристика рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей організму, що дало змогу зробити висновки щодо ефективності фітнес-програм.

**7. Методи математичної статистики,** що були застосовані для кількісної обробки отриманих результатів, визначення достовірності даних і формування обґрунтованих висновків.

**Практична значущість проведеного дослідження** полягає у створенні науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови комплексної фітнес-програми для чоловіків 22-35 років. Запропонований тренувальний комплекс може стати ефективним інструментом у діяльності спеціалістів

фізичної культури та фітнес-тренерів, оскільки він спрямований на формування стійкої психологічної мотивації до систематичних занять, покращення фізичного стану основних функціональних систем організму чоловіків, а також на укріплення м'язового корсету. Крім того, результати дослідження мають прикладне значення і можуть бути впроваджені у практику роботи фітнес-центрів, спортивно-оздоровчих клубів, а також використані у навчальному процесі закладів вищої освіти при підготовці фахівців за спеціальністю «Фізична культура і спорт». Це відкриває можливості для більш широкого застосування отриманих результатів і підвищення якості підготовки майбутніх тренерів та інструкторів у сфері фітнесу.

**Апробація та впровадження результатів дослідження** здійснювалася шляхом обговорення на науково-методичному семінарі «Педагогічна майстерня майбутнього фахівця» кафедри педагогіки та освіти МДУ, а також на Міжнародній науково-практичній конференції «Програмадський вектор університетської освіт у викликах сьогодення» (Київ, 2025 р.).

Основні результати здійсненого нами дослідження відображено в 1 тезах та 1 статті у збірнику наукових праць «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету».

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (73 найменування, з них 9 – іноземними мовами). У роботі представлено 4 додатки на 6 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 82 сторінки, основний зміст представлено на 67 сторінках. Робота містить 10 таблиць та 9 рисунків.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ 22-35 РОКІВ

#### 1.1. Фітнес як засіб оздоровлення та підвищення рівня фізичної підготовленості осіб різного віку

Фітнес розглядають сьогодні як спосіб і стиль життя, що допомагає підтримувати та зміцнювати здоров'я, врівноважувати емоційний стан, покращувати фізичну форму та загальне самопочуття людини. Іншими словами, його сприймають не лише як певні фізичні навантаження (регулярні чи епізодичні), а як цілісну систему, яка охоплює рухову активність, раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок, ведення здорового способу життя, а також уважне й відповідальне ставлення до власного здоров'я, емоційного благополуччя та зовнішнього вигляду. Тобто, можна говорити про життя «у стилі фітнес» [66; 68].

Термін «фітнес» походить від англійського слова *fit*, що означає «бути у формі» або «відповідати». Водночас під фітнесом розуміють не лише виконання фізичних вправ, а й особливий стиль життя, у якому поєднуються рухова активність і збалансоване харчування, а також відчуття задоволення й гордості за власні досягнення. При цьому важливо усвідомлювати, що заняття мають ґрунтуватися не на прагненні встановити спортивний рекорд чи перевершити суперника, а на бажанні максимально сприяти зміцненню здоров'я.

Дослідження науково-методичної літератури свідчить, що фітнес спирається на багату історію різноманітних систем вправ, які

виконувались під музику. Ще в античні часи такий підхід використовували для формування правильної постави, красивої ходи, пластичності, а також розвитку сили та витривалості. Одним із різновидів давньогрецької гімнастики була орхестрика – танцювальна форма вправ, яку можна вважати попередницею сучасних ритмічних і ритмопластичних систем [3]. Водночас постає потреба уточнити зміст самого поняття «фітнес», адже аналіз літератури свідчить про відсутність єдиного його визначення. Узагальнені погляди сучасних науковців на сутність поняття «фітнес» представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

## Сутність поняття «фітнес»

<b>Автор</b>	<b>Визначення поняття «фітнес»</b>
Блеєр О., Суслов Ф., Тишмер Д.	Оздоровча методика, що дозволяє змінити форму тіла і його масу, закріпити надовго досягнутий результат.
Добродуб Є.	Придатність, відповідність, готовність до занять фізичною культурою та здорового способу життя.
Сайкіна О.	Засіб для забезпечення оптимальної якості життя, який включає соціальний, психічний, духовний компоненти та фізичний різнобічного розвитку людини.
Овчиннікова Н.	Стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні.
Короленко К., Смірнова Н., Циганок О.	Спосіб життя, який веде до фізичного і ментального здоров'я людини.
Баліцька Є. П.	Офіційно визнаний вид спорту, що не входить в програму Олімпійських ігор, а також розроблена система нормативних вимог по присвоєнню

	спортивних розрядів і звань з фітнесу.
Склярова І. В.	Спосіб життя, який прийнято називати «здоровим»
Деобальд Н. В.	Система оздоровчої фізичної культури, що включає здоровий спосіб життя (раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, психотренінг тощо).
Атамась О. А.	Інновація у сучасній оздоровчій фізичній культурі,

*Продовження табл. 1.1*

	новим витком її спіралі розвитку, деяким ідеологічним продуктом, в якому як в дзеркалі відображаються ідеї, характерні новій сучасній логіці мислення: гуманізму, демократії та пріоритету культури.
Серова Т. В.	Сучасний соціокультурний феномен у світовому оздоровчому русі, що отримав за останнє десятиліття широке поширення.

У широкому розумінні фітнес – це рівень загальної фізичної підготовленості людини, що відображає її самопочуття та стан здоров'я в цілому. У більш вузькому значенні його можна визначити як оздоровчу систему, спрямовану на зміну форми тіла й маси з можливістю закріплення досягнутого результату на тривалий час. Така система поєднує фізичні вправи з індивідуально підібраним харчуванням. Основна мета фітнесу полягає у збереженні фізичного й психічного здоров'я [66].

Серед завдань фітнесу – зміцнення організму, підвищення життєвої активності та працездатності, розвиток фізичних якостей, формування або корекція статури, а також психопрофілактика, психокорекція й психорегуляція. Крім того, він сприяє наповненню людини життєвою енергією, бадьорістю, оптимізмом і стійкістю до стресів [13; 44].

Секрет популярності фітнесу полягає в тому, що головна мета його програм – не встановлення спортивних рекордів, а залучення людей до здорового способу життя. Усі фітнес-програми будуються на принципі безпечності та орієнтовані насамперед на збереження й зміцнення здоров'я. Фітнес став результатом поєднання багаторічного досвіду фахівців, діяльність яких спрямована на турботу про фізичний стан людини.

В основі концепції «фітнес» лежить принцип FITT:

- **F** (*frequency* – частота) – кількість тренувань протягом тижня;
- **I** (*intensity* – інтенсивність) – рівень навантаження, що контролюється за частотою серцевих скорочень;
- **T** (*time* – час) – тривалість занять;
- **T** (*type* – тип) – вид вправ (із обтяженням чи без, високо- або низькоударні тренування, у залі чи на відкритому повітрі) [61].

Аналіз і систематизація актуальних наукових джерел із теми дослідження дозволяють зробити висновок, що сучасні фітнес-програми включають різноманітні засоби, які умовно можна поділити на п'ять груп (табл. 1.2): аеробні; силові; вправи для розвитку гнучкості та системи *mind & body* («розумне тіло»); танцювальні; координаційні.

Таблиця 1.2

### Групи засобів фітнесу

Група	Зміст	Засоби фітнесу
Аеробного характеру (кардіотренування)	Характеризуються високою тривалістю, великою кількістю повторів і забезпечують хороші результати в спалюванні жиру і покращують роботу серця.	Шейпінг, аеробіка, степ-аеробіка, сайкл-фітбол, босу-аквааеробіка
Силового характеру (силові)	Техніка базується на виконанні вправ з невеликою кількістю пов-	Тай-бо, кроссфіт, Body Sculpt,

тренування)	торень, але з високою інтенсивністю. Використовуються обтяжувачі, тренажери і власна вага, що допомагає зростити м'язову масу, підвищити витривалість організму.	бодіпамп
Розвиток гнучкості (розтяжка)	Заняття на розтяжку зменшують напругу у м'язах і покращують їх кровопостачання, розвивають рухливість суглобів і знижують ризик вікових змін. Вправи вважають від-	Стретчинг, калланетика, бодіфлекс

*Продовження табл. 1.2*

	мінною профілактикою травм при навантаженнях і хорошим способом зняти спазми і болі в м'язах.	
Розвиток гнучкості (східні практики)	В основі технік, як правило, лежать плавні рухи і статичні пози. Вправи працюють на розвиток координації та балансу, поліпшення гнучкості і спритності, підвищення тону м'язів. Також в програмі присутні медитативні і дихальні практики.	Йога, тайцзі (тайчі), Пілатес, цігун, каларіпаятту, будокон
Танцювальні групові тренування	В основі техніки покладені зв'язки з хореографічних елементів і базових кроків, які виконують під динамічну музику. Тренування	Танцювальна аеробіка, байлотерапія, стріп-пластика,

	розвива-ють пластику, підвищують гнуч-кість, покращують рухливість суг-лобів і зміцнюють серцевий м'яз.	кардіостріп, pole-dance
Координаційного характеру (змішані тренування кардіо і сила)	Поєднання аеробних та силових навантажень. Це одночасно при- зводить до зміцнення серця і м'язів, формуванню рельєфного тіла і зни-ження ваги. Зазвичай такі заняття проводяться у високому темпі з швидкою зміною вправ.	Circuit Training, Interval / НІТ, FT/Functional Training, TRX.

До першої групи засобів фітнесу належать кардіопрограми, головною метою яких є розвиток і вдосконалення кардіореспіраторної системи людини. Такі програми позитивно впливають на функціонування серцево-судинної системи, стимулюють обмін речовин і сприяють загальному оздоровленню організму. Регулярне та систематичне виконання вправ кардіонаправленості формує в організмі адаптивні реакції: спостерігається зниження частоти серцевих скорочень і рівня артеріального тиску у стані спокою, підвищується витривалість і загальна працездатність. Крім цього, важливо підкреслити, що кардіотренування мають особливе значення у процесі нормалізації маси тіла, адже вони сприяють інтенсивному спалюванню калорій і прискоренню метаболічних процесів [50]. До засобів цієї групи належать різноманітні види занять, які відрізняються формою подання та рівнем інтенсивності: класична аеробіка, степ-аеробіка, шейпінг, сайкл (велотренування у залі), фітбол і вправи на нестійких поверхнях, наприклад, з використанням босу, а також аквааеробіка, що поєднує фізичне навантаження з опором води. Усі зазначені аищн напрями

не лише забезпечують тренування серцево-судинної системи, а й сприяють розвитку координації, витривалості, балансу та підвищенню емоційного тону учасників занять.

Другу групу засобів фітнесу становлять програми, що мають на меті насамперед розвиток опорно-рухового апарату та зміцнення його функцій. Центральним компонентом таких програм є використання силових навантажень різної інтенсивності та тривалості. Завдяки правильно підібраним вправам можна досягти корекції тілобудови, змінюючи пропорції частин тіла шляхом збільшення м'язової маси та зменшення відсотку жирової тканини. Крім цього, систематичні силові заняття сприяють зростанню сили та силовій витривалості, допомагають виправити вади постави, а також відіграють важливу роль у профілактиці та лікуванні таких захворювань, як остеопороз чи різні патології опорно-рухового апарату [50-51]. У сучасній фітнес-індустрії ця група широко представлена різноманітними напрямками, серед яких популярними є тай-бо, кросфіт, body sculpt, бодіпамп та інші системи, що поєднують різні підходи до силових тренувань.

Третю групу складають програми, спрямовані на розвиток гнучкості та формування концепції «розумного тіла» (*mind & body*), яку часто називають інтелектуальним фітнесом. Ці заняття ґрунтуються на принципах східних практик фізичного виховання, що передбачають концентрацію уваги на відчуттях власного тіла, вміння відчувати кожен рух, гармонізувати його з ритмом дихання та поступово досягати усвідомленого контролю над тілом як цілісною системою [57; 59]. Подібні програми позитивно впливають на розвиток гнучкості, координації рухів, рівноваги та формування правильної постави. Окрім цього, вони забезпечують поліпшення кровообігу, зокрема у ділянках хребта, що має загальний оздоровчий ефект для всього організму. Важливим результатом занять у цьому напрямі є також нормалізація психоемоційного стану, зниження рівня стресу, відновлення внутрішньої гармонії та формування

відчуття життєвої рівноваги [63]. До цієї групи належать різні напрями та системи, зокрема: стретчинг, калланетика, бодіфлекс, йога, тайцзі (тайчі), пілатес, цігун, каларіпаятту, будокон та інші види практик, що поєднують фізичні вправи з роботою над внутрішнім станом людини. Вони чудово демонструють, що фітнес може бути не лише шляхом до фізичної сили й витривалості, а й методом духовного та психологічного вдосконалення.

До четвертої групи засобів фітнесу належать програми, побудовані на основі танцювальних елементів. Їхня особливість полягає в тому, що тренування проводяться у динамічному темпі з використанням середньої або навіть високої інтенсивності, що забезпечує значний позитивний вплив на серцево-судинну систему людини. Такі заняття сприяють активному залученню великих груп м'язів, особливо нижньої частини тіла – стегон, сідниць і литок, одночасно зміцнюючи м'язовий корсет та коригуючи поставу. Завдяки специфічним танцювальним рухам у тренувальний процес інтегрується розвиток пластичності, легкості та виразності рухів, а також формування координаційних здібностей, що позитивно впливає на гармонійність і красу тіла [54; 62]. До цієї групи відносять такі популярні напрями, як танцювальна аеробіка, байлотерапія, стріп-пластика, кардіостріп та інші різновиди фітнесу, де поєднуються ритмічні рухи з музичним супроводом і оздоровчою фізичною активністю.

П'яту, завершальну групу, утворюють програми координаційного фітнесу. Вони орієнтовані не лише на покращення фізичного стану та здоров'я звичайних людей, але й широко застосовуються як допоміжна складова у тренувальному процесі професійних спортсменів. Основою таких програм є принцип функціональності рухів: усі вправи мають бути максимально практичними та придатними для використання у повсякденному житті поза межами спортивної зали. Наприклад, підйоми, присідання чи нахили у функціональному тренуванні моделюють ті рухи, які людина виконує щодня, але в більш структурованій і контрольованій формі.

Координаційні тренування зазвичай включають вправи з різною інтенсивністю, кількістю повторів та варіаціями використання спортивного обладнання. Тренер підбирає вправи індивідуально, враховуючи вік, фізичну підготовку, стан здоров'я та особливості організму кожного учасника. Правильне виконання таких вправ забезпечує ефективну взаємодію різних груп м'язів, покращує їхню синергію, розвиває гнучкість, баланс, витривалість і здатність швидко реагувати на зміни у просторі [63-64]. В результаті людина не лише отримує оздоровчий ефект, але й набуває практичних навичок, які значно підвищують якість повсякденного життя.

Серед найбільш поширених напрямів функціонального та координаційного тренінгу сьогодні варто виокремити circuit training (тренування по колу), interval training/ВІТ (високоінтенсивні інтервальні тренування), FT/Functional Training (комплекс вправ на функціональність рухів), TRX (тренування з використанням підвісних петель) тощо. Усі ці методики не лише роблять заняття різноманітними, а й дозволяють поєднати розвиток сили, витривалості, координації та психологічної стійкості, що робить їх надзвичайно актуальними в сучасній фітнес-індустрії.

Хоча засоби фітнесу відрізняються за своїм спрямуванням та режимами виконання, усі вони мають спільні методичні риси, що визначають їх ефективність і доцільність застосування у фітнес-програмах.

Основні напрями сучасного фітнесу відображено на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Основні напрями фітнесу

Широке різноманіття форм фітнесу дозволяє професійно формувати тренувальні програми та організовувати заняття для людей різних вікових груп і з різним рівнем фізичної підготовленості. Класифікація основних видів оздоровчого фітнесу представлено в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

### Основні види оздоровчого фітнесу

Підстава для класифікації	Класифікація
Цільова спрямованість	1) Розвивальний; 2) підтримуючий; 3) рекреативний; 4) реабілітаційний; 5) профілактичний.
Організаційно-методична форма проведення занять, заходів	1) Шоу-аеробіка; 2) фестивалі; 3) конкурси; 4) урочна форма; 5) неурочна форма;

Продовження табл. 1.3

	6) кругова форма.
Переважне використання засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності	1) Базове 2) танцювальне; 3) з елементами бойових видів спорту і єдиноборств; 4) з елементами йоги, ушу та ін.; 5) комплексне.
Функціональна	1) Аеробна;

направленість, в т.ч. за фізичними якостями	2) анаеробна; 3) силова; 4) комплексна.
Ступінь навантаження	1) Низький; 2) середній; 3) високий; 4) комплексний
Анатомічні ознаки	1) Для рук та плечового поясу; 2) для ніг та тазового поясу; 3) для тулуба; 4) для всього тіла.
Віковий склад	1) Дитячий; 2) підлітковий; 3) для осіб середнього та похилого віку; 4) змішаний.
Склад груп за статтю	1) Жіночі; 2) для вагітних жінок; 3) чоловічі; 4) змішані.
Місце проведення занять	1) На повітрі;

*Продовження табл. 1.3*

	2) у залі; 3) у воді; 4) комплексні.
Кількісний склад	1) Групові; 2) індивідуальні; 3) персональні.
Технічне оснащення	1) Без предметів;

	2) з предметами (скакалкою, м'ячем тощо); 3) з гантелями, штангою, еспандером, слайдом, велосипедом тощо; 4) комплексне використання різноманітного інвентарю та обладнання
--	---

Фітнес здобув широку популярність у світі насамперед завдяки своїй універсальності та орієнтації на потреби людини. Усі його програми побудовані таким чином, щоб забезпечити максимальну користь від занять фізичними вправами не лише для тіла, але й для психоемоційного стану. Витоки сучасного фітнесу сягають початку 1960-х років, коли американський лікар Кеннет Купер започаткував систему аеробіки, яка згодом стала фундаментом для формування різноманітних оздоровчих практик. Саме з аеробіки поступово розвинувся фітнес у його сучасному вигляді, об'єднавши в собі наукові підходи, тренувальні методики та культурні традиції активного способу життя.

Оздоровчий фітнес виступає важливою складовою фізичної культури та спирається на ґрунтовні дослідження у галузі фізіології, медицини й педагогіки. Його головна мета полягає не у досягненні високих спортивних результатів чи рекордів, а у зміцненні здоров'я людини, підвищенні рівня її фізичної працездатності, профілактиці захворювань та гармонійному розвитку організму. Саме завдяки цьому він займає особливе місце серед сучасних засобів фізичного виховання і має розглядатися як один із ключових напрямів роботи під час занять у школах, університетах та оздоровчих закладах.

Таким чином, фітнес можна вважати не лише формою тренування, а й ефективною системою зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я, що робить його надзвичайно актуальним у сучасному суспільстві.

## **1.2. Характеристика стану здоров'я чоловіків 22-35 років та підходи до підвищення рівня фізичної підготовленості засобами оздоровчого фітнесу**

Самопочуття та загальний стан здоров'я людини формуються під впливом великої кількості різноманітних чинників. Серед них важливу роль відіграють спадкові особливості організму, соціальні та економічні умови, в яких живе людина, стан навколишнього середовища, а також психологічні аспекти й побутові умови повсякденного життя. Усі ці фактори тісно переплітаються між собою, створюючи як сприятливі, так і несприятливі умови для підтримки здоров'я [33]. Під впливом негативних зовнішніх чинників (зокрема, забруднення довкілля, нездорова атмосфера в суспільстві, стресові ситуації тощо) організм поступово втрачає свої захисні можливості. До цього додається й негативне ставлення людини до власного тіла: шкідливі звички, такі як куріння, надмірне вживання алкоголю чи нераціональне харчування, ще більше знижують рівень здоров'я. У результаті формується тенденція до погіршення фізичного й психологічного стану, що може призвести до передчасного старіння, зменшення працездатності та підвищення ризику розвитку різноманітних хвороб.

Водночас існують ефективні засоби, які здатні протидіяти зазначеним вище негативним процесам. Одним із найважливіших є систематичні заняття фізичними вправами. Регулярна рухова активність допомагає підтримувати організм у тонусі, сприяє зміцненню здоров'я, збереженню молодості та життєвої енергії. Завдяки фізичним навантаженням людина не лише затримує передчасне старіння, а й підвищує рівень своєї працездатності, витривалості та психологічної стійкості. Саме тому важливо не лише усвідомлювати значення фізичних вправ, правильного харчування й відмови від шкідливих звичок, а й зробити здоровий спосіб життя невід'ємною нормою власного повсякдення.

Фінський дослідник М. Карвонен наголошував, що поняття «здоров'я» не слід обмежувати лише оцінкою поточного функціонального стану

організму. Воно повинне включати також потенційні можливості та резерви, що закладені в людині природою та визначають напрямок і характер змін її фізичного та психічного стану. Таким чином, здоров'я – це динамічний процес, здатність організму адаптуватися до нових умов і долати навантаження [70].

Вітчизняні та зарубіжні науковці (зокрема, П. Виноградов, С. Гайдай, Н. Довгань, А. Душанін, В. Жолдак, Л. Іващенко, М. Короп, О. Копилов, К. М'ясоєденков, Е. Пирогова, Л. Погасій, Н. Стапко, О. Черепов, О. Яценко та інші) підкреслюють, що потреба людини у руховій активності значною мірою визначається її спадковими генетичними ознаками. Це означає, що наявність або відсутність бажання до активного способу життя закладена в людині від народження, але водночас може розвиватися і стимулюватися відповідним вихованням та умовами середовища.

Кожна людина має свій оптимальний рівень рухової активності, який необхідний для гармонійного розвитку, нормального функціонування організму та підтримання високого рівня здоров'я. Саме тому однією з ключових умов організації оздоровчої фізичної культури виступає індивідуалізація навантаження, тобто врахування особистих можливостей, потреб та фізичних особливостей людини. Як зазначають вітчизняні науковці, ефективною формою такої індивідуалізації є різноманітні фітнес-програми. Вони з'явилися не одразу у сучасному вигляді, а протягом багатьох років удосконалювалися, набуваючи нових форм і методів, які робили їх доступними для широкого кола людей [18].

Як вже зазначалося у п.1.1, сутність фітнесу полягає не лише у тимчасовій фізичній активності, а у цілісному й систематичному підході до вдосконалення власної фізичної форми. Йдеться про поступове поліпшення функціональних можливостей організму, підвищення життєвого тону юнаків і дівчат, збереження гнучкості та краси тіла, удосконалення рухових якостей і формування позитивного впливу на всі основні системи організму [11]. Сучасний оздоровчий фітнес має велику кількість класифікацій. Вони

можуть ґрунтуватися на різних видах рухової активності: аеробних і силових вправах, тренуваннях у воді, спеціальних програмах гімнастики, спрямованих на оздоровлення, а також методиках психоемоційної регуляції [62]. Багато існуючих підходів і фітнес-методик спрямовані не лише на вдосконалення технічних аспектів занять, а й розроблені на основі врахування особливостей різних вікових і соціальних категорій населення, рівня їхньої мотивації, а також рівня знання і досвіду, накопиченого у сфері практики оздоровчої фізичної культури.

Комплексний підхід до створення сучасних фітнес-програм передбачає поєднання не лише різних видів рухової активності, а й цілих напрямів оздоровчого фітнесу. Його головна мета – врахувати багатогранність самого явища «фітнес», адже воно охоплює широкий спектр складових: від профілактики хвороб і зміцнення фізичного здоров'я до психологічного самовдосконалення, боротьби зі стресами, формування навичок особистої гігієни й раціонального харчування. Окрім того, фітнес включає й соціальний аспект, оскільки сприяє активності людини в суспільстві та навіть може впливати на її професійний розвиток і майбутню кар'єру [13].

Комплексні фітнес-програми мають на меті забезпечити максимально ефективно використання кожного заняття шляхом правильного добору видів рухової активності, спираючись на принципи диференціації та індивідуалізації. Важливою умовою є також раціональна організація як усього заняття, так і кожного його структурного етапу. У центральній частині комплексних програм можуть поєднуватися різні компоненти: аеробні вправи, кардіо-респіраторні навантаження, спрямовані на розвиток витривалості та підвищення рівня аеробної продуктивності, силові тренування, а також вправи на розвиток гнучкості [16].

Підготовча частина (розминка) зазвичай включає легкі вправи на розтягування м'язів, загальнорозвивальні елементи та аеробну активізацію організму. Розроблення комплексу вправ для кожного окремого заняття здійснюється з урахуванням основної мети програми. Наприклад, якщо

тренування орієнтоване на різні види гімнастики, то воно може містити як танцювальні, так і хореографічні елементи. Це дозволяє не лише досягти естетичних результатів, а й удосконалювати координаційні здібності, виконувати корекційні та профілактичні завдання, а також розвивати швидкісні характеристики, вестибулярну стійкість та музично-ритмічні навички [12].

Застосування індивідуального підходу не суперечить груповій формі організації занять і може поєднуватися з індивідуальними методами роботи [3]. Диференціація навантажень може здійснюватися і за статевою ознакою. Так, для юнаків рекомендовано більше уваги приділяти силовим вправам, тоді як для дівчат молодшого віку – вправам, спрямованим на формування та вдосконалення гарної фігури, зокрема завдяки використанню танцювальних програм і комплексів із сучасної танцювальної терапії [53].

При реалізації принципу індивідуалізації тренер надає клієнтам можливість самостійно, під його контролем, обирати серед кількох варіантів ті комплекси чи серії вправ, які найбільше відповідають їхнім потребам і фізичним можливостям. Це можуть бути вправи різної інтенсивності та з різних напрямів рухової активності. Незважаючи на відмінності в підборі завдань, загальна структура та послідовність виконання етапів фітнес-заняття зберігається для всіх учасників [47].

Принцип індивідуального підходу передбачає добір фізичних навантажень з урахуванням низки ключових компонентів. До них належать:

- обсяг та інтенсивність роботи;
- тривалість та періодичність впливу навантаження, його морфологічна та функціональна спрямованість;
- форма й інтервали відновлення;
- координаційна структура рухів [19].

Важливим критерієм диференціації клієнтів під час організації фітнес-занять може виступати рівень їхнього фізичного стану та працездатності. Дослідження цих показників дозволяє об'єктивно оцінювати наявні відхилення у стані здоров'я й визначати можливості організму. У широкому розумінні термін «фізичний стан» охоплює такі складові, як рівень здоров'я, функціональні можливості організму, фізичний розвиток, загальна працездатність і рівень спеціальної підготовленості чоловіка [60].

Що стосується фізичної працездатності, то її оцінка має особливе значення для визначення функціональних резервів організму. Ці дані активно застосовуються при плануванні майбутніх фізичних навантажень і прогнозуванні їхнього впливу. З точки зору зміцнення чоловічого організму основними показниками виступають:

- кардіореспіраторна витривалість;
- силова та швидко-силово-витривалість;
- рівень гнучкості;
- склад тіла, що визначається співвідношенням м'язової та жирової тканини [51].

Використання різних методів тестування дозволяє визначати індивідуальний рівень фізичної підготовленості клієнтів за зазначеними вище параметрами. Отримані результати є важливими як для правильної диференціації клієнтів під час розроблення й упровадження фітнес-програм, так і для оцінки ефективності цих програм з точки зору покращення здоров'я та фізичного стану учасників [12].

Вітчизняними науковцями доведено, що комплексні фітнес-програми, розроблені для клієнтів, мають особливу цінність у процесі оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та працездатності. Їхня ефективність зумовлена поєднанням різних напрямів сучасного фітнесу та врахуванням багатьох взаємопов'язаних факторів. Серед найважливіших

варто відзначити: зміцнення здоров'я та профілактику захворювань, розвиток фізичної підготовленості, психоемоційне самовдосконалення, підтримання гігієни тіла, раціональне харчування та соціальну активність [11].

Науковці також акцентують на тому, що успішна реалізація фітнес-програм вимагає правильного добору видів рухової активності для кожного заняття з обов'язковим дотриманням принципів диференціації та індивідуалізації навантаження. При цьому розроблення комплексів і блоків вправ має відповідати цільовій спрямованості програми. Організація оздоровчого процесу ґрунтується на застосуванні критеріїв диференціації та спрямована не лише на зміцнення здоров'я клієнтів, а й на розвиток їхнього творчого потенціалу та поступове вдосконалення фізичних можливостей [12].

Сучасний етап розвитку фізичної культури та фітнесу характеризується значним різноманіттям форм рухової активності, що можуть поєднуватися між собою. Це створює широкі можливості для модернізації програм, розроблення нових форматів занять та залучення більшої кількості зацікавлених осіб. Таким чином, розширення спектра фітнес-послуг не лише сприяє популяризації здорового способу життя, а й відіграє роль ефективного інструмента реклами та промоції сучасного фітнесу [31]. Якісно розроблена фітнес-програма має обов'язково містити кілька ключових складових. Насамперед це аеробні тренування, що сприяють покращенню складу тіла та розвитку кардіореспіраторної витривалості, а також вправи на розвиток гнучкості та силові навантаження, спрямовані на формування сили й силовій витривалості [36].

Останнім часом значного поширення набули комп'ютерні фітнес-програми. Популярність таких інновацій пояснюється бажанням людей випробувати нові, сучасні та ефективні методики. Слід зазначити, що поняття «фітнес» включає в себе широкий спектр складових: фізичну

підготовленість організму, раціональне харчування, дотримання особистої гігієни, профілактику захворювань, соціальну активність, планування кар'єри, а також психоемоційну стабільність, у тому числі здатність протистояти стресам. Саме завдяки такій багатогранності кількість нових фітнес-програм, що з'являються щороку, фактично не має обмежень. Однак різноманіття напрямів і видів фітнесу не слід сприймати як хаотичність чи відсутність структури. Навпаки, кожна програма повинна мати чітко визначені цілі, завдання та послідовність реалізації, що робить її новою, цікавою й ефективною [27; 64].

Структурна побудова фітнес-програм може варіюватися залежно від мети, завдань, спрямованості занять і рівня фізичного стану учасників. Однак незалежно від цих змін, будь-яка комплексна програма повинна містити основні етапи: підготовчий (warm-up), основний (workout) і заключний (cool-down). Особливу увагу також слід приділяти такому елементу, як стрейчинг. Він може бути частиною розминки, виконуватися після завершення аеробного чи силового тренування або ж виступати окремим видом занять. Стрейчинг включає вправи чи цілі комплекси, спрямовані на розтягування м'язів, підвищення гнучкості та профілактику травм [45].

Комплексна фітнес-програма являє собою цілісну систему занять, яка об'єднує різні складові оздоровчого процесу та базується на поєднанні кількох методів тренувань і засобів відновлення. Якщо розглянути сутність таких програм глибше, їх можна визначити як сукупність науково обґрунтованих підходів, методів, прийомів та заходів, структурованих у певний алгоритм дій. Мета цього алгоритму полягає у вирішенні конкретних завдань і підвищенні ефективності тренувального та оздоровчого процесу. Комплексні програми орієнтовані на гарантоване досягнення результатів шляхом поєднання різноманітних фізичних вправ, використання інноваційних методів організації занять, сучасного обладнання й спеціального інвентарю [14].

Аналіз походження й сучасного змісту фітнес-програм свідчить, що найбільш інтенсивний їхній розвиток відбувається саме у сфері фітнес-індустрії. Ця галузь розвивається надзвичайно динамічно, постійно збагачуючись як традиційними, так і новітніми методиками, програмами та технологіями. Завдяки модернізації напрацьованих основ виникають нові формати фітнес-програм, опис яких можна знайти не лише в сучасних наукових дослідженнях, методичних розробках чи освітніх курсах, а й у більш ранніх працях, хоча й у видозміненому вигляді. Крім того, такі програми успішно інтегруються у різні напрями фізичної культури, де вони демонструють високу результативність [6]. Водночас ключовим завданням будь-якої фітнес-програми залишається турбота про здоров'я клієнта, його підтримання та поступове покращення, що і є головною метою занять.

Для створення нових комплексних фітнес-програм необхідно враховувати низку основних вимог, серед яких науковці виокремлюють наступні:

- використання результатів сучасних і попередніх наукових досліджень, що стосуються проблем рухової активності за різних умов та в різні історичні періоди;
- упровадження новітнього інноваційного обладнання, сучасних форм організації тренувального процесу, а також застосування спеціалізованих установок та інвентарю;
- креативність і винахідливість фахівців у галузі фізичної культури, здатних поєднувати наукові підходи з практичними методами.

Розроблення нових фітнес-програм сьогодні є одним із прибуткових напрямів фітнес-індустрії. Ефективна маркетингова стратегія включає не лише публікацію методичних матеріалів та рекомендацій, але й активну рекламу тренувального інвентарю для його раціонального використання. Важливим інструментом популяризації виступає також видання аудіо- та відеопродукції, що мотивує широку аудиторію долучатися до занять

фітнесом. Значний інтерес викликають освітні заходи (зокрема семінари, марафони, курси підготовки тренерів тощо), спрямовані як на фахівців, так і на тих, хто прагне займатися самостійно [28; 42].

Комплексні фітнес-програми, як форми рухової активності, можуть мати різну спрямованість. Вони поділяються на: оздоровчі, головною метою яких є профілактика захворювань, збереження та підтримання належного рівня фізичного стану; спортивно орієнтовані, спрямовані на розвиток рухових і спортивних здібностей на високому рівні. Такі програми здатні комплексно вирішувати завдання з удосконалення рухових умінь і навичок, а також сприяти покращенню функціональних можливостей організму загалом.

За змістом фітнес-програми можуть мати різну структуру, а саме:

- складатися лише з одного виду рухової активності (наприклад, аеробіка);
- поєднувати кілька напрямів (аеробіка і стрейчинг);
- інтегрувати фізичні вправи з іншими чинниками здорового способу життя (наприклад, поєднання аеробіки та загартування) [12].

Незалежно від змістового наповнення, структура будь-якої комплексної фітнес-програми залишається сталою і включає три обов'язкові частини, а саме:

- 1) розминку;
- 2) основний блок занять;
- 3) завершальну (відновлювальну) частину.

Водночас усередині цієї загальної моделі можливе поєднання різних компонентів, наприклад, силових вправ і швидко-силових навантажень або розвитку гнучкості та координаційних здібностей. Структурна схема занять може варіюватися залежно від спрямованості програми та рівня фізичної підготовленості учасників (чоловіків чи жінок) [3].

Таким чином, застосування комплексних фітнес-програм у

фізичному вихованні дозволяє не лише задовольняти різноманітні цілі клієнтів, а й враховувати їхні оздоровчі інтереси, сприяючи розвитку фізичних якостей, необхідних для швидкого досягнення поставлених завдань. При цьому особливу увагу фахівців у сфері фітнесу та рекреації має привертати організація тренувань для чоловіків зрілого віку. Саме ця категорія потребує специфічного підходу, оскільки одним із найбільш ефективних засобів підвищення їхньої рухової активності виступає використання методів оздоровчого фітнесу, побудованого на принципах комплексності та поєднаного з додатковими відновлювальними заходами.

Проте аналіз сучасної науково-методичної літератури засвідчує, що методика впровадження саме комплексних фітнес-програм для чоловіків другого зрілого віку ще недостатньо опрацьована. Це зумовлено історично та соціально сформованими підходами в системі фізичного виховання в нашій країні, де подібні оздоровчо-фізкультурні програми застосовувалися обмежено. Вивчення цієї проблематики є особливо актуальним у контексті організації тренувань для чоловіків першого зрілого віку, адже саме ця група населення має найбільший потенціал до накопичення професійного та життєвого досвіду, що становить велику цінність як для самого індивіда, так і для суспільства загалом [38].

На сучасному етапі розвитку фітнес-індустрії її активна комерціалізація сприяє появі великої кількості різноманітних авторських програм та технологій. Проте оцінити їх ефективність і наукову обґрунтованість досить складно через відсутність систематизованої інформації про їхню структуру та методологічні засади. Саме тому постає необхідність у впорядкуванні, аналізі та переконливій аргументації можливостей застосування таких програм, зокрема для корекції фізичного стану чоловіків 22-35 років, що й визначає актуальність цього дослідження. Головним завданням є порівняння наявних підходів і створення нової системної та науково обґрунтованої фітнес-програми, яка поєднуватиме різні напрями та види рухової активності із засобами

відновлення після тренувань [62].

Аналіз світових фітнес-технологій, орієнтованих на покращення фізичного стану осіб першого зрілого віку, показує зростаючий інтерес фахівців до цієї проблематики. Особливу увагу привертають саме авторські фітнес-програми, в яких центральним елементом виступає комплексний підхід. Зокрема, О. Апайчев [14] розробив та теоретично обґрунтував методику занять оздоровчим фітнесом для чоловіків першого зрілого віку (22-35 років). Її ключовою особливістю стало поєднання різних видів рухової активності в межах одного тренувального процесу з активним використанням засобів «Outdoor activity». У таких програмах акцент робиться на врахуванні рівня рухової підготовленості, індивідуальних особливостей організму та специфіки функціонування його систем під час навантаження. Крім того, пріоритет надається індивідуальному вибору видів фізичної активності [31].

О. Апайчев розробив організаційно-методичні основи впровадження різних програм оздоровчого фітнесу із використанням засобів «Outdoor activity» для чоловіків першого періоду зрілого віку (22-35 років). Зазначені програми сприяють покращенню фізичного стану, підвищенню рухової активності та працездатності, а також позитивно впливають на результативність професійної діяльності чоловіків завдяки комплексному підходу до організації занять.

Аналізуючи сучасні підходи до реалізації фітнес-програм для чоловіків 22-35 років, М. Килимистий [43] дійшов висновку, що найвищих результатів можна досягти завдяки різнобічному впливу цих програм на організм. Це передбачає використання комплексного підходу, в якому поєднуються різні види фізичної активності: силовий фітнес, стрейчинг, аеробіка.

Крім того, результати здійсненого нами узагальнення та аналізу науково-методичних джерел із теми дослідження засвідчили, що у роботі з людьми зрілого віку спеціалісти радять активно застосовувати новітні

інформаційні технології [29; 36]. Сучасні фітнес-технології рекреаційно-оздоровчої спрямованості орієнтовані на пошук нових методів і підходів до створення комплексних програм, здатних залучати широкі верстви населення з метою зміцнення здоров'я.

Досвід зарубіжної практики у сфері фізичної культури та результати численних наукових досліджень переконливо доводять: одним із найефективніших напрямів підвищення рівня рухової активності різних соціальних груп є розробка та впровадження нових комплексних фітнес-програм, які дають змогу підібрати найбільш універсальні види фізичних навантажень [37].

Фітнес-технології – це система науково обґрунтованих методів і прийомів, що вибудовуються у певний алгоритм дій і спрямовані на підвищення ефективності оздоровчого процесу з гарантованим досягненням результату.

Фітнес-технологія, орієнтована на підвищення рухової активності та фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, може базуватися на поєднанні інформаційного, практичного, мотиваційного та рухового компонентів. Така технологія передбачає гармонійний розвиток основних фізичних якостей, умінь і навичок, використання різних напрямів і засобів оздоровчої фізичної культури, а також обов'язкове застосування контролю й самоконтролю за фізичними навантаженнями [6].

Спираючись на сучасні уявлення про фітнес-технології та нові підходи до створення комплексних програм, можна розробити такі заняття, структура яких включатиме три традиційні частини: підготовчу, основну (функціональну та силову) та заключну [11]. Поєднання різноспрямованих тренувальних впливів у межах одного заняття забезпечує можливість комплексно використовувати різні види та методики фітнесу, адаптуючи програму до цільових завдань, рівня підготовленості та потреб конкретної аудиторії.

Для створення ефективної фітнес-програми, призначеної для

чоловіків першого зрілого віку, необхідно врахувати та детально проаналізувати особливості впливу фізичних навантажень на організм у цей період життя. Це дасть змогу сформувати максимально продуктивні умови для досягнення якісних результатів.

Онтогенез людини є безперервним процесом морфологічних, функціональних і біолого-фізіологічних змін від народження до кінця життя. Його перебіг визначається як спадковими чинниками, закладеними у генетичній програмі, так і впливом умов зовнішнього середовища, у яких ця програма реалізується [1]. Упродовж життя людини безперервно відбуваються два взаємопов'язані процеси – асиміляція та дисиміляція. Співвідношення цих процесів та їхня роль змінюються залежно від вікового періоду. На етапах формування та інтенсивного росту організму домінує асиміляція, що супроводжується активним синтезом білків та значним, порівняно з дорослим віком, використанням енергії [10]. На початкових етапах розвитку провідну роль у регуляції серцево-судинної системи відіграють механізми симпатичної нервової системи, проте з часом зростає вплив блукаючого нерва.

Ключовим аспектом вікової фізіології є зміни, що супроводжують ріст і розвиток організму. Вони зумовлюються комплексом морфологічних і функціональних характеристик [19], серед яких:

- розміри тіла;
- об'єм і маса окремих органів;
- прорізування зубів;
- розвиток залоз внутрішньої та зовнішньої секреції;
- становлення репродуктивної системи;
- формування опорно-рухового апарату та м'язового каркасу.

Чоловіки 22-35 років становлять основну частину працездатного населення й водночас складають значну групу відвідувачів фітнес-клубів. Вони володіють достатнім запасом життєвих сил, мають різний життєвий

досвід і становлять значну соціальну цінність. Проте саме в цей період зростає ризик виникнення проблем зі здоров'ям в умовах браку чи недостатності належних знань у сфері профілактики та збереження функціональних можливостей організму.

У процесі онтогенезу функціональні показники мають гетерохронний характер розвитку: більшість із них зростає на ранніх етапах життя, проте вже у віці 28–35 років спостерігається поступове або більш інтенсивне зниження. При цьому склад крові та кислотно-лужна рівновага організму протягом життя зазнають лише незначних змін [17]. Аналіз наукової літератури свідчить, що вже у першому зрілому віці людина поступово починає втрачати показники функціонування організму. Тому побудова як простих, так і комплексних фітнес-програм повинна бути спрямована насамперед на підтримку життєдіяльності та збереження здоров'я.

Варто зазначити, що у віковому діапазоні 25–35 років у багатьох людей часто бракує мотивації до занять руховою активністю. Значна частина часу витрачається на професійну діяльність і прагнення самореалізації в різних сферах життя, тоді як найважливіша цінність – здоров'я – залишається поза увагою. Саме тому на психологічному рівні надзвичайно важливо формувати усвідомлення необхідності фізичної активності як у теперішньому, так і в наступних періодах життя. Це сприятиме оптимальному функціонуванню всіх систем організму. Даний віковий етап зазвичай характеризується впевненістю у власних силах і можливостях [69].

Рухова активність чоловіків у 22–35 років формується з урахуванням характеру їхньої роботи, стану здоров'я, початкового рівня фізичної підготовленості, умов життя та інших індивідуальних чинників. Для правильного добору фізичного навантаження необхідно враховувати рівень рухових та функціональних можливостей на момент початку занять. У цьому віці особливо важливо забезпечити різноманітність рухової активності, підбираючи модифікації вправ і програм відповідно до потреб

цільової групи [54].

Для зміцнення здоров'я доцільно використовувати циклічні вправи (біг, плавання, лижні прогулянки), різні види гімнастики, а також цікаві спортивні ігри. Оптимізація фізичних навантажень досягається завдяки чергуванню видів рухової активності та отриманню тренувального ефекту навіть при відносно невеликих за інтенсивністю та частотою навантаженнях.

Аналізуючи наявні дані, можна стверджувати, що для чоловіків 22-35 років особливо корисною є достатня зміна видів рухової активності, впровадження додаткових рекреаційних занять та використання методів відновлення для якісного відпочинку.

### **Висновки до розділу 1**

Для кожної людини існує власний, індивідуально зумовлений оптимальний діапазон рухової активності, який є необхідним для гармонійного розвитку, підтримання стабільного функціонування організму та збереження високого рівня здоров'я. Виходячи з цього, однією з найважливіших і обов'язкових умов у системі організації оздоровчої фізичної культури є принцип індивідуалізації фізичних навантажень. Він полягає у тому, що будь-яка програма занять повинна враховувати не лише загальні закономірності впливу вправ на організм, але й особисті особливості кожної людини: її вік, рівень підготовленості, стан здоров'я, спосіб життя та навіть психологічні установки.

Однією з найефективніших форм організації оздоровчої фізичної культури, яка найбільш повно враховує потреби й можливості різних категорій населення, є фітнес-програми. Протягом останніх десятиліть вони активно розроблялися, доповнювалися новими підходами, зазнавали змін та вдосконалювалися відповідно до вимог часу, тенденцій у сфері здоров'я та рівня розвитку спортивної науки. Особливий інтерес у цьому

контексті становить організація занять для чоловіків 22-35 років, оскільки саме ця категорія є найбільш чисельною, працездатною та соціально значущою групою населення. Тому питання формування фітнес-програм для них викликає все більшу зацікавленість серед фахівців у галузі фітнесу, рекреації та фізичної культури.

Одним із найбільш результативних шляхів підвищення рухової активності чоловіків є цілеспрямоване використання засобів оздоровчого фітнесу у поєднанні з комплексним підходом до побудови занять. Такий підхід передбачає не лише регулярне виконання вправ, але й застосування додаткових методів відновлення, які сприяють більш ефективному функціонуванню організму, профілактиці перевантаження та зміцненню загального стану здоров'я.

Узагальнюючи проаналізовані наукові та методичні джерела, можна стверджувати, що при створенні комплексної фітнес-програми для чоловіків 22-35 років надзвичайно важливо враховувати вікові особливості впливу фізичних навантажень на організм. Програма повинна максимально гармонійно поєднувати різні види рухової активності, забезпечуючи не лише розвиток сили чи витривалості, але й гнучкості, координації та психоемоційної стабільності. Додатково до цього сучасні програми повинні спиратися на інноваційні технології, що відкривають нові можливості у процесі тренувань: використання цифрових платформ для контролю прогресу, програмних засобів для відстеження навантажень та спеціалізованих фітнес-гаджетів. Не менш важливою складовою є застосування різних засобів відновлення – педагогічних (правильна організація навчально-тренувального процесу), медико-біологічних (раціональне харчування, сон, фізіотерапевтичні процедури) та психологічних (мотиваційні методики, техніки релаксації тощо).

Якщо всі ці ключові елементи будуть належним чином враховані під час створення комплексної програми, така система тренувань стане дійсно ефективною, корисною та актуальною для цільової групи чоловіків

першого зрілого віку. Це особливо важливо з огляду на те, що саме ця категорія відіграє значну роль у соціальному, економічному та культурному житті сучасного суспільства, а отже, збереження їхнього здоров'я і працездатності є завданням не лише індивідуального, але й загальносуспільного значення.

**РОЗДІЛ 2.**  
**ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ**  
**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЧОЛОВІКІВ**  
**22-35 РОКІВ**

**2.1. Опис методів та етапів дослідження**

У межах здійсненого нами дослідження було використано комплекс наукових методів: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент), антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження, методи оцінки фізичного стану, методи математичної статистики. Зупинимося на них детальніше.

Для забезпечення належної інформаційної бази у процесі дослідження було використано широкий спектр джерел. Зокрема, застосовувалися різноманітні ресурси інформаційних систем, інтернет-пошук у базах даних, вибірки з наукових статей і фахових журналів. Під час збору матеріалів формулювалися пошукові завдання відповідно до ключових питань, що безпосередньо пов'язані з метою кваліфікаційної роботи. Було визначено та опрацьовано перелік джерел, які містять необхідну для дослідження інформацію.

Робота з науковими джерелами передбачала аналіз статистичних баз даних, матеріалів наукових журналів, інформації з Google Академії, а також використання каталогів Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського та ресурсів НУФВСУ. Крім того, було опрацьовано документальні матеріали Всесвітньої організації охорони здоров'я, що стосуються питань здоров'я, способу та якості життя населення. Теоретичний аналіз наукової літератури був спрямований на уточнення актуальності теми

дослідження, визначення методологічних засад та основних напрямів науково-дослідної роботи.

Для поглиблення інформації щодо особливостей цільової групи було проведено експериментальні дослідження. Водночас здійснено аналіз наукових праць українських та зарубіжних дослідників, спрямований на вивчення підходів до створення нових комплексних фітнес-програм. Такі програми мають інтегрувати різні напрями рухової активності та включати елементи відновлення, що забезпечує їхню ефективність у роботі з чоловіками першого зрілого віку. Загалом було проаналізовано 73 джерела, що дозволило сформувавши всебічну інформаційну базу для подальших висновків і практичних рекомендацій.

У процесі дослідження було проведено анкетування, метою якого було визначення кількісних показників, що характеризують якість і спосіб життя респондентів, а також встановлення рівня їхньої рухової активності. Для цього була розроблена спеціальна анкета, спрямована на оцінку фізичної активності клієнтів. Її особливістю є те, що вона дозволяє визначити рівень рухової активності незалежно від стану здоров'я опитуваних, базуючись на відповідях на прості, чітко сформульовані запитання.

Анкета включає 12 запитань з короткими варіантами відповідей, які дають змогу охарактеризувати рівень фізичної активності людини на даному етапі життя, встановити частоту занять фізичною культурою, особливості організації відпочинку, а також оцінити психологічний аспект – задоволеність власним фізичним і психоемоційним станом. Повний варіант анкети наведено у додатку А. За підсумками її використання стає можливим відстеження позитивних або негативних змін у способі життя респондентів протягом певного проміжку часу.

Крім анкетування, у ході дослідження проводилися вимірювання основних соматометричних показників морфологічного статусу учасників. Для цього використовувалися антропометричні методи. Зокрема, довжина тіла визначалася за допомогою вертикального ростоміра, обладнаного

відкидним табуретом. Усі вимірювання здійснювалися з високою точністю – до 0,5 см, що забезпечувало достовірність отриманих результатів.

Маса тіла вимірювалася на підлогових вагах з точністю до 100 грам.

Індекс маси тіла визначали за формулою

$$I = m / L^2,$$

де I – індекс маси тіла,

m – маса тіла (кг),

L – довжина тіла (м).

Оцінка ІМТ:

- $\leq 18,99$  – недостатня маса тіла,
- 19 – 24,99 – нормальна маса тіла,
- 25 – 29,99 – надлишкова,
- 30-34,99 – I ступінь ожиріння,
- 35 – 39,99 – II ступінь ожиріння,
- $\geq 40$  – III ступінь ожиріння.

У межах дослідження були застосовані методи педагогічного тестування та педагогічного експерименту, що є важливими складовими у вивченні рівня фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку. Зазначені методи дозволяють отримати об'єктивні дані щодо функціональних можливостей організму та визначити ефективність впливу різних програм оздоровчого фітнесу. Зокрема, для оцінки фізичної підготовленості респондентів було проведено тестування, яке передбачало виконання комплексу рухових завдань, спрямованих на визначення рівня силової витривалості. Вибір саме цього показника не є випадковим, адже силова витривалість розглядається як один із ключових чинників загальної працездатності та фізичного здоров'я чоловіків.

До комплексу тестових вправ увійшли:

- піднімання тулуба з положення лежачи у положення сидячи, що дозволяє оцінити силу та витривалість м'язів черевного преса;

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, яке дає змогу визначити рівень розвитку м'язів плечового поясу та трицепсів;
- присідання на двох ногах, що є показником функціонального стану м'язів нижніх кінцівок і загальної витривалості організму;
- присід з опорою спиною об стіну («китайський стільчик»), спрямований на визначення статичної витривалості м'язів ніг і здатності організму зберігати навантаження у фіксованому положенні протягом певного часу.

Характеристику цих методів представлено в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

### Характеристика комплексу тестових вправ

<b>Назва</b>	<b>Призначення</b>	<b>Інтерпретація результатів</b>
Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи (кількість разів).	Тест оцінює силові здібності черевного преса.	Досліджуваний приймає вихідне положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінах (зафіксовані). За командою виконується піднімання тулуба в помірному темпі: – 39 і більше – відмінно; – 29 і більше – добре; – 10 і більше – задовільно.
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів).	Цей тест оцінює силові здібності верхнього плечового поясу.	Досліджуваний приймає вихідне положення в упорі рук на лаві, голова-тулуб-ноги складають пряму лінію. Згинання рук виконувалося до торкання грудьми лавки, а розгинання до повного випрямлення рук, при збереженні прямої лінії голова тулуб-ноги. Фіксувалася кількість віджимання від підлоги за умови

		<p>правильного виконання вправи [53] в довільному темпі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 25 і більше – відмінно;</li> <li>– 18 і більше – добре;</li> </ul>
--	--	--

*Продовження табл. 2.2*

		– 12 і більше – задовільно.
Присідання на двох ногах за 1 хвилину (кількість разів).	Тест оцінює силу витривалість м'язів стегна.	<p>Спина пряма, п'яти на підлозі, руки працюють в ритмі присідань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 45 і більше – відмінно,</li> <li>– 30 і більше – добре;</li> <li>– 15 і більше – задовільно.</li> </ul>
Біг на 400 м.	Тест оцінює силу витривалість організму. Виконується на час в секундах.	<p>При бігу дотримуємось правильно техніки бігу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Менше 65 секунд – відмінно</li> <li>– Менше 75 секунд – добре</li> <li>– Менше 95 секунд – задовільно</li> </ul>
Присід з опорою спиною об стіну або «Китайський стільчик».	Тест оцінює силу витривалість м'язів стегна.	<p>Виконується на час в секундах. Точки дотику – потилиця, лопатки, попереk.</p> <p>Кут згинання кульшових суглобів 90°, руки уздовж тулуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 120 і більше – відмінно;</li> <li>– 70 і більше – добре;</li> <li>– 30 і більше – задовільно [65].</li> </ul>

Застосування комплексу зазначених у таблиці 2.1 тестів дозволяє отримати всебічну картину щодо стану силової витривалості, а також виявити як сильні сторони підготовленості учасників, так і ті аспекти, які

потребують додаткової уваги в процесі тренувань. Отримані результати педагогічного тестування стали базою для подальшого проведення педагогічного експерименту, метою якого було підтвердження ефективності розроблених фітнес-програм.

Перед початком і в кінці мікро циклу тренувань досліджувались показники фізичного стану чоловіків, які дозволяли визначити:

- функціональний стан (ЧСС, АТ сист., АТ діаст., адаптаційний потенціал за Баєвським (АП), ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генчі);
- фізичну працездатність – Проба Руф'є.

ЧСС визначалась за допомогою пульсометрів у стані спокою за 1 хвилину. Для перевірки вихідної тренуваності (підготовленості) відомий лікар Н.М. Амосов пропонує наступний тест. У положенні сидячи, після 5 хвилин відпочинку, підрахувати пульс, потім оцінити рівень тренуваності за запропонованою шкалою:

- менше 60 уд/хв – відмінно,
- 60 – 69 уд/хв – добре,
- 70 – 80 уд/хв – посередньо,
- більше 80 уд/хв – погано

Дослідження функціонального стану чоловіків другого зрілого віку проводилося з метою визначення ключових показників роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також оцінки ефективності регуляторних механізмів організму. Отримані дані дозволяли сформулювати уявлення про рівень їхньої тренуваності та загальну здатність організму адаптуватися до фізичних навантажень [67].

Для вимірювання артеріального тиску (АТ) використовувався електронний автоматичний тонометр, що показував результати у міліметрах ртутного стовпа. Вимірювання проводили після 5-хвилинного відпочинку, у максимально розслабленому стані, в зручному положенні сидячи на стільці. Під час процедури тонометр реєстрував пульсації повітряного тиску, які

виникали в момент проходження крові крізь частково стиснуту ділянку артерії. Значення тиску, при якому з'являвся перший тон, розглядалося як показник систолічного артеріального тиску (I фаза тонів Короткова). Натомість момент зникнення тонів (V фаза тонів Короткова) відповідав діастолічному артеріальному тиску, який приймався за нижню межу показників [67].

Крім того, для більш глибокої характеристики стану серцево-судинної системи було використано методику Р. Баєвського. На її основі здійснювався розрахунок адаптаційного потенціалу, що дозволяв визначити, наскільки ефективно серцево-судинна система людини справляється з навантаженнями та чи відповідають її функціональні можливості вимогам повсякденного життя і тренувальної діяльності [67].

$$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{АТ сист.} + 0,008 \times \text{АТ диаст.} + 0,009 \times \text{маса тіла} + 0,0014 \times \text{вік} - 0,009 \times \text{зріст} - 0,27$$

Шкала оцінки:

- $\leq 2,1$  – задовільна адаптація,
- 2,11 – 3,2 – напруга механізмів адаптації,
- 3,21 – 4,3 – незадовільна адаптація,
- $\geq 4,31$  – зрив адаптації.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) визначалася за допомогою портативного сухоповітряного спірометра з високою точністю вимірювань до  $0,1 \text{ см}^3$ . Процедура дослідження проводили у вертикальному положенні (стоячи), що дозволяло забезпечити максимальну ефективність дихальних рухів. Учасникам пропонувалося виконати максимально глибокий вдих, після чого рівномірно, протягом 4–6 секунд, видихати через мундштук спірометра до моменту повного видиху.

Для підвищення достовірності отриманих даних вимірювання здійснювали тричі з інтервалами не менше 30 секунд між повторними спробами. У протокол вносилися середні значення, які відображали об'єм

повітря, що може видихнути людина після максимально глибокого вдиху. У середньому ЖЄЛ у чоловіків коливається в межах 3500–4500 мл залежно від вікових особливостей та рівня фізичної підготовленості.

Додатково для оцінки стійкості організму до кисневого дефіциту застосовувалися класичні функціональні проби – проба Штанге (із затримкою дихання після вдиху) та проба Генчі (із затримкою дихання після видиху). Ці методики дозволяють робити висновки щодо ефективності кисневого забезпечення організму, а також характеризують загальний рівень тренуваності досліджуваних [66].

Проба Штанге виконувалася після п'ятихвилинного відпочинку у положенні сидячи. Досліджуваний спочатку робив 2–3 глибоких вдихи і видихи для підготовки дихальної системи, потім здійснював повний вдих (близько 80–90% від максимально можливого об'єму) і затримував дихання. Час фіксувався від моменту затримки дихання до його відновлення, що дозволяло об'єктивно оцінити функціональні резерви дихальної та серцево-судинної систем.

Для нетренованих осіб хорошим результатом вважається здатність затримати дихання після вдиху на 50–60 секунд. Проба Генчі виконується за тією ж методикою, що й проба Штанге, але затримка дихання відбувається після повного видиху. Нормальним показником для людей без спеціальної підготовки є утримання дихання після видиху протягом щонайменше 40 секунд.

Для визначення рівня фізичної працездатності застосовують пробу Руф'є. Після п'ятихвилинного відпочинку в положенні сидячи вимірюють пульс протягом 15 секунд (P1). Далі за 45 секунд виконують 30 присідань. Одразу після навантаження підраховують частоту серцевих скорочень у перші 15 секунд (P2) і в останні 15 секунд (P3) першої хвилини відновлення, тобто на 45-й секунді після вправи [65].

Оцінка фізичної працездатності визначається за формулою, поданою нижче.

$$\text{Індекс Руф'є} = 4 (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$$

де P1 – пульс у спокої до присідань;

P2 – пульс у перші 15 с після присідань;

P3 – пульс в останні 15 с першої хвилини відновлення.

Оцінка працездатності:

- $\leq 3$  – висока;
- 4-6 – добра; 7-10 – посередня;
- 11-14 – задовільна;
- $\geq 15$  – погана.

Для оцінки рівня фізичного стану (див. табл. 2.2) нами було використано запропонований О. Пироговою індекс фізичного стану, що розраховується за формулою, поданою нижче.

$$\text{ІФС} = 700 - 3 * \text{ЧСС} - 2,5 * \text{АТ}_{\text{сер}} - 2,7 * \text{вік} + 0,28 * \text{маса тіла (кг)} / 350 - 2,6 * \text{вік} + 0,21 * \text{довжина тіла (см)}, \text{ де } \text{АТ}_{\text{сер}} = (\text{АТ}_{\text{сист}} - \text{АТ}_{\text{діаст}} / 3) \text{АТ}_{\text{діаст}}$$

Таблиця 2.2

### Шкала оцінки рівня фізичного стану

Рівень фізичного стану	Порядковий номер	Значення ІФС
Низький	1	<0,375
Нижче середнього	2	0,376-0,525
Середній	3	0,526-0,675
Вище середнього	4	0,676-0,825
Високий	5	>0,826

Обробка даних, отриманих в ході здійсненого нами дослідження, проводилась за допомогою методів математичної статистики, що застосовуються в педагогіці.

Визначалися наступні статистичні характеристики:

x – середнє арифметичне;

$\pm S$  – стандартне відхилення.

Статистичну обробку результатів тестування здійснювали з використанням середніх вибірових значень та стандартних відхилень у програмному середовищі MS Office Excel 2016.

Наукові пошуки для розв'язання основних завдань кваліфікаційної роботи проходили у три етапи.

На першому етапі дослідження (січень-травень 2025 р.) було проаналізовано наукову та методичну літературу з метою виявлення сучасних технологій у сфері фітнес-програм, здатних сприяти створенню та вдосконаленню комплексних тренувальних програм. Визначено особливості підрахунку кількісних показників і аналізу результатів, окреслено ключові чинники, що впливають на побудову новітніх фітнес-програм, а також обґрунтовано перспективи інтеграції різних видів рухової активності в одному занятті для підвищення якості та швидкості досягнення результатів у чоловіків 22-35 років. Паралельно відбувалося розроблення нової фітнес-програми, у якій поєднувалися сучасні методи тренування та відновлення, враховувалися проблеми організації занять, визначалися оптимальні методи відновлення після навантажень, а також уточнювалися мета, завдання та основні методи дослідження.

Другий етап (червень – серпень 2025 р.) передбачав вивчення показників фізичного стану 20 чоловіків віком 22–35 років. Було розроблено програму занять за методикою поєднання різних видів рухової активності з елементами відновлення, орієнтовану на чоловіків першого зрілого віку, та оцінено її ефективність. Для цього сформовано експериментальну групу з 20 учасників, які брали участь у тренувальному процесі за створеною комплексною програмою.

На третьому етапі (вересень – листопад 2025 р.) нами було здійснено аналіз, систематизацію та узагальнення отриманих результатів, розробляли рекомендації щодо впровадження програми у сфері фітнесу, формулювали висновки та виконували оформлення кваліфікаційної роботи.

## **2.2. Дослідження рівня фізичної підготовленості чоловіків 22-35 років та розроблення комплексної фітнес-програми для його підвищення**

Фізична активність у житті чоловіків вікової категорії від 22 до 35 років характеризується певними особливими показниками, які дають змогу оцінити їхній руховий режим та спосіб життя. З метою більш детального вивчення рівня фізичної активності чоловіків, що належать до першого періоду зрілого віку, було організовано та проведено опитування. У дослідженні взяли участь 20 респондентів, для яких було запропоновано відповісти на низку запитань спеціально підготовленої та власноруч розробленої анкети. Такий підхід дозволив отримати більш повну інформацію щодо індивідуальних особливостей фізичної активності та загального стану рухової діяльності цієї вікової групи.

З метою визначення функціонального стану серцево-судинної системи досліджуваних вимірювали ЧСС<sub>сп</sub>, АТ<sub>сист</sub>, АТ<sub>діаст</sub>.

АТ і ЧСС є показниками, які характеризують стан можливостей організму, - як функціональних, так і адаптаційних. Моніторинг зазначених показників є важливим саме на початковому етапі занять. Оскільки вправи, що виконуються за принципом комплексного підходу, відрізняються рівнем інтенсивності, ці показники можуть зазнавати значних коливань, тому їх регулярний контроль є необхідною умовою ефективності та безпеки тренувального процесу. З огляду на зазначене зроблені вимірювання ЧСС<sub>сп</sub>, АТ<sub>сист</sub>, АТ<sub>діаст</sub> треба розглядати як допуск до виконання фізичного навантаження.

На основі здійсненого нами аналізу значень ЧСС<sub>сп</sub> чоловіків 22-35

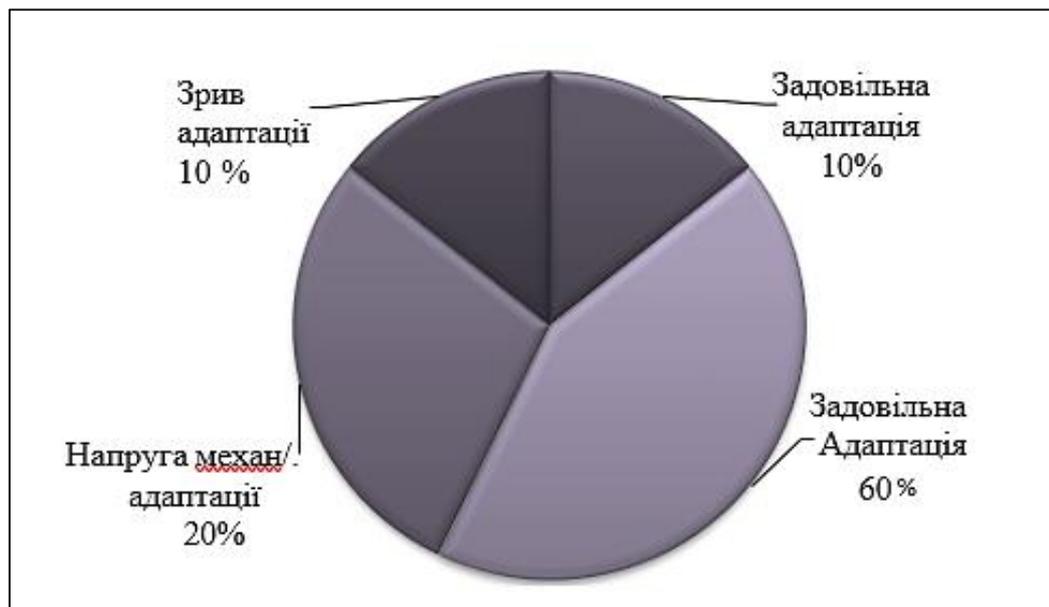
років було зроблено висновок, що у 5% респондентів цей показник виявився нижче вікової норми, разом із тим у 28% чоловіків було виявлено перевищення норми. Результати вимірювання  $AT_{\text{сист}}$  і  $AT_{\text{діаст}}$  показали, що у 9% респондентів даний показник деякою мірою знижений, у решти – перебуває в межах вікової норми (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Показники функціонального стану серцево-судинної системи чоловіків  
22-35 років (n=20)**

Показники	ЧСС <sub>сп</sub> , уд/хв	АТ <sub>сист</sub> , мм.рт.ст.	АТ <sub>діаст</sub> , мм.рт.ст.
$\bar{x} \pm S$	80,62±5,36	124±7,61	82,6±8,44

Результати вимірювання адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи до чинників зовнішнього середовища (за методикою Р. Баєвського)

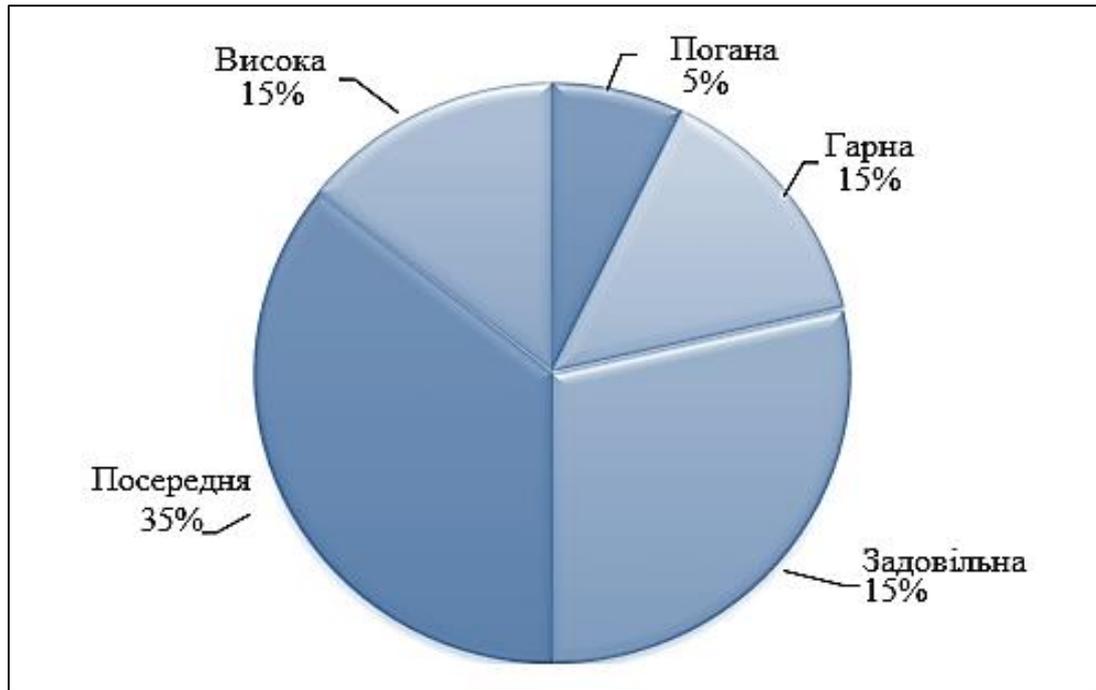


відображено на діаграмі рис. 2.1.

**Рис. 2.1. Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи чоловіків першого періоду зрілого віку**

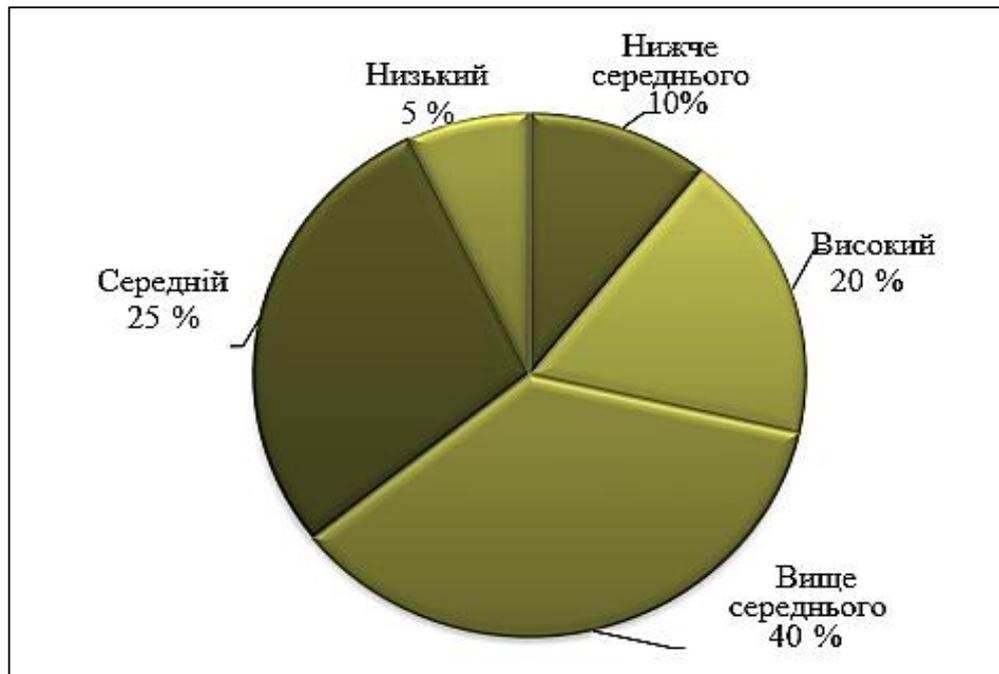
Аналіз даних, отриманих у ході здійсненого нами дослідження, свідчить про те, що у 10% респондентів спостерігається зрив адаптаційних можливостей системи кровообігу як відповідь на вплив зовнішніх чинників. Такий стан було зафіксовано переважно серед чоловіків, які досягли 35-річного віку. Водночас встановлено, що у 10% обстежених чоловіків у віці вже після 33 років простежується недостатній рівень адаптації організму. Крім того, у 20% чоловіків було виявлено стан напруження адаптаційних механізмів, тоді як задовільні можливості адаптації зафіксовано у 60% осіб 22-35 років.

Для більш точної оцінки рівня фізичної працездатності обстежуваних застосовувалася функціональна проба Руф'є. Отримані результати засвідчили, що 15% чоловіків досліджуваної групи продемонстрували високий рівень працездатності. У той же час найбільш численну групу (а саме - 35% досліджуваних) склали респонденти із середнім рівнем фізичної працездатності (рис. 2.2).



*Рис. 2.2. Рівень фізичної працездатності чоловіків 22-35 років*

З метою більш точної та об'єктивної оцінки рівня фізичного стану досліджуваних осіб була застосована методика, запропонована О. Пироговою, яка зарекомендувала себе як ефективний інструмент для визначення показників фізичної підготовленості та загального функціонального стану організму. Аналіз отриманих результатів свідчить, що переважна більшість чоловіків, які взяли участь у дослідженні, демонструють середній або вище середнього рівень фізичного стану. Зокрема, 25% респондентів належать до категорії із середнім рівнем, тоді як 40% чоловіків показали результати, які можна віднести до рівня вище середнього. Така тенденція вказує на достатньо високий рівень рухової активності та задовільний функціональний потенціал організму у значної частини обстежених. Водночас лише невеликий відсоток учасників дослідження, а саме 5%, продемонстрували низькі показники фізичного стану, що може свідчити про недостатній рівень фізичної активності, можливі проблеми зі здоров'ям або потребу у цілеспрямованих тренувальних заходах для покращення фізичної підготовленості (рис. 2.3).



*Рис. 2.3. Оцінка рівня фізичного стану чоловіків 22-35 років*

У процесі дослідження було проведено анкетування, головною метою якого було визначення суб'єктивного ставлення чоловіків 22-35 років до рівня їхньої власної фізичної активності в повсякденному житті. Отримані результати свідчать, що значна частина респондентів схильна оцінювати свій руховий режим критично, зазначаючи, що вони переважно «незадоволені» або «частково незадоволені» кількістю фізичної активності, яку мають щодня.

Дослідження також показало, що для 90% чоловіків досліджуваної вікової групи важливим є регулярний рух упродовж дня. Водночас лише 20% опитаних заявили, що дійсно отримують достатню кількість рухової активності для підтримання свого організму в належному стані.

Цікавими виявилися відповіді на запитання «Чи задоволені ви своєю фізичною формою?». Лише 10% чоловіків дали чітку позитивну відповідь «так», 60% респондентів висловили часткове задоволення, а 30% – відверто визнали своє незадоволення власним фізичним станом.

Окрім цього, було зафіксовано, що серед чоловіків найбільшою популярністю користуються заняття функціональним тренінгом та силовим

фітнесом, які вони вважають найбільш ефективними для підтримки фізичної форми та розвитку витривалості.

З метою перевірки результативності та доцільності занять за спеціальною комплексною фітнес-програмою, орієнтованою на чоловіків 22-35 років, було розроблено тренувальну програму, тривалість якої становила три місяці. Програма мала чітку структуру та передбачала обов'язковий поділ кожного тренувального заняття на три послідовні частини.

1. Підготовча частина (10–15% від загальної тривалості). Її основне призначення полягало у поступовому розігріванні всіх м'язових груп і суглобів, підготовці серцево-судинної та дихальної систем до подальших навантажень, а також у формуванні психологічної готовності до активної роботи.

2. Основна частина, що, у свою чергу, включала два блоки – силовий та функціональний (по 35% від загального часу кожен). У рамках цього етапу виконувалися вправи, спрямовані на підвищення загальної працездатності організму, розвиток силових і функціональних можливостей, удосконалення основних фізичних якостей (сили, витривалості, координації тощо), а також засвоєння нових рухових навичок та вправ.

3. Заключна частина (5–10% від загальної тривалості). Її головним завданням було забезпечення активного відновлення після навантаження, нормалізація роботи серцево-судинної системи, зниження рівня фізичного та психоемоційного напруження, а також профілактика можливих травм.

Крім цього, кожному учаснику надавалися індивідуальні рекомендації щодо харчування, які враховували інтенсивність і характер тренувальних навантажень. Також було підібрано засоби відновлення, які відповідали рівню фізичних зусиль, що їх отримували чоловіки під час занять.

Для додаткової оцінки ефективності програми було розроблено спеціальну анкету «Оцінка фізичної активності» (подана у додатку). Її заповнення проводилося двічі – на початку кожного місяця та після

завершення тримісячного курсу тренувань, що дало змогу простежити динаміку змін фізичного стану учасників.

Програми занять розроблено на основі застосування класичних силових вправ в тренажерному залі та простих функціональних вправ (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Фрагмент комплексної фітнес-програми для чоловіків 22-35 років**

Заняття №1 Понеділок	Засоби ( в І частині виконуються в середньому темпі за часом, в усіх вправах 2 частини 75-80% від макс. величини ваги; 1-2 хв. відпочинку)
<p>Розминка</p> <p>1-частина функціональна</p> <p>2-частина - силова (спина і трицепс)</p> <p>Заминка</p>	<p>1. Частина.</p> <p>Вправи виконуються по колу без перерви по 30 сек., кожного тижня навантаження збільшується на 5 сек.</p> <p>Після 5 вправ перерва 2 хв.</p> <p>Кількість повторень 3-5</p> <p>Приклад функціонального тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– підтягування на перекладині: 3-4 серії, 8-10 повт</li> <li>– тяга верхнього блоку: 3-4 серії, 8-10 повт.</li> <li>– тяга блоку до поясу: 3-4 серії 8-10 повт.</li> <li>– гіперекстензія: 3-4 серії, 10-12 повт.</li> <li>– підйом гантелі на трицепс лежачи- (французькій жим): 3-4 серії, 8-12 повт.</li> <li>– віджимання (вузька постановка рук): 3-4 серії, 8-10 повт.</li> </ul>

*Продовження табл. 2.3*

<p>Заняття №2 Вівторок</p>	<p>Особливості: загальний термін проходження процедур не більше 2-х год.; не слід робити однакові дні відпочинку підряд</p>
------------------------------------	---

<p>День відновлення (СПА процедури за вибором)</p>	<p>На вибір :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– плавання в басейні та гідро-масажний душ;</li> <li>– плавання в басейні та хамам або інші види терморегулюючих кімнат за наявності джакузі та масаж загальний;</li> <li>– різні види обгортання в поєднанні з масажем.</li> </ul>
<p>Заняття №3 Середа</p>	<p style="text-align: center;">Засоби:</p> <p>у першій частині виконуються в середньому темпі за часом, в усіх вправах 2 частини 75-80% від макс. величини ваги; 1-2 хв відпочинку</p>
<p>Розминка 1-частина функціональна 2-частина- силова (Грудні м'язи і біцепс) Заминка</p>	<p>Вправи виконуються по колу без перерви по 30 сек., кожного тижня навантаження збільшується на 5 секунд. Після 5 вправ перерва 2 хв. Кількість повторень 3-5. Приклад функціонального тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– жим штанги лежачи 3-4 серії, 8-10 повт.;</li> <li>– груди в тренажері (метелик) 3-4 серії, 8-10 повт.;</li> <li>– жим гантель лежачи в нахилі 3-4 серії, 8-10 повт.;</li> <li>– т-віджимання 3-4 серії, 8-10 повт.;</li> <li>– підйом штанги на біцепс 3-4 серії, 8-10 повт.;</li> <li>– підйом гантелей на біцепс(молотки) 3-4 серії, 8-10 повт.</li> </ul>
<p>Заняття №4 Четвер</p>	<p style="text-align: center;">Особливості:</p> <p>загальний термін проходження процедур не більше двох годин Не виконувати однакових днів відпочинку підряд.</p>

*Продовження табл. 2.3*

<p>День відновлення (СПА процедури за вибором)</p>	<p>На вибір :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– плавання в басейні та гідро-масажний душ;</li> <li>– плавання в басейні та хамам або інші види терморегулюючих кімнат за наявністю джакузі та масаж загальний;</li> <li>– різні види обгортання в поєднанні з масажем.</li> </ul>
<p>Заняття №5 П'ятниця</p>	<p style="text-align: center;">Засоби:</p> <p style="text-align: center;">У першій частині виконуються в середньому темпі за часом, в усіх вправах 2 частини 75-80% від макс. величини ваги; 1-2 хв. відпочинку</p>
<p>Розминка 1-частина функціональна 2-частина- силова (м'язи нижніх кінцівок, плечі, прес) Заминка</p>	<p>Вправи виконуються по колу без перерви по 30 сек., кожного тижня навантаження збільшується на 5 секунд.</p> <p>Після 5 вправ перерва 2 хв.</p> <p>Кількість повторень 3-5.</p> <p>Приклад функціонального тренування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– присідання зі штангою 3-4 серії, 8-10 повт.;</li> <li>– згинання ніг лежачи в тренажері 3-4 серії, 8-10 повт.;</li> <li>– випади (класичні) 3-4 серії, 8-10 повт.;</li> <li>– розведення ніг в тренажері 3-4 серії, 8-10 повт.;</li> <li>– махи гантелями в сторони стоячи 3-4 серії, 8-10 повт.;</li> <li>– скручування з роликком 3-4 серії, 8-10 повт.</li> </ul>
<p>Заняття №6 Субота</p>	<p style="text-align: center;">Особливості</p> <p>Загальний термін проходження процедур не більше двох годин Не виконувати однакових днів відпочинку підряд.</p>
<p>День відновлення (СПА процедури за</p>	<p>На вибір :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– плавання в басейні та гідро-масажний душ;</li> <li>– плавання в басейні та хамам або інші види терморегулюючих кімнат за наявністю джакузі та масаж</li> </ul>

*Продовження табл. 2.3*

вибором)	–загальний; –різні види обгортання в поєднанні з масажем.
Неділя.	Вільний день (без додаткової фізичної активності)

У межах тренувальної програми застосовувалися також функціональні вправи, які виконували важливу роль у розвитку загальної витривалості, сили та координації рухів. Їхня специфіка полягала у тому, що вправи виконувалися у форматі колового тренування, тобто одна за одною, без тривалих пауз на відпочинок. Тривалість кожної вправи становила 30 секунд безперервної роботи, а з кожним новим тижнем тренувань навантаження поступово зростало завдяки збільшенню часу виконання на 5 секунд. Такий підхід дозволяв поступово адаптувати організм до інтенсивної діяльності, не створюючи надмірного стресу на початкових етапах.

Після виконання п'яти вправ поспіль учасникам надавалася коротка перерва тривалістю близько 2 хвилин, що давало змогу відновити частоту серцевих скорочень, відновити дихання та підготуватися до наступного кола. Загальна кількість повторень вправ залежала від фізичної підготовленості осіб і становила від трьох до п'яти серій.

Для урізноманітнення тренувального процесу та врахування індивідуальних можливостей чоловіків було використано широкий спектр вправ, серед яких:

- jumping jack (стрибки з одночасним розведенням рук і ніг у сторони);
- присідання на лавку з вистрибуванням вгору, що дозволяє розвивати силу ніг і вибухову швидкість;
- вправа «лижник» зі стрибковим елементом, яка імітує рухи під час катання на лижах;
- випаді вперед із підйомом коліна, спрямовані на розвиток сили м'язів нижніх кінцівок та координації;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (відтискання), що

тренують м'язи верхнього плечового поясу;

- біг на місці з підйомом стегон до максимальної висоти;
- зміна ніг у випаді через стрибок, що розвиває швидкісно-силові якості;
- вправа «спринтерський крок», спрямована на вдосконалення швидкості та координації;
- стрибки у довжину з місця, що підвищують вибухову силу та витривалість ніг;
- динамічна планка «супермен», яка поєднує елементи силової стабілізації корпусу та розвитку м'язів спини.

Таким чином, включення функціональних вправ у програму дозволяло урізноманітнити тренувальний процес, комплексно розвивати основні фізичні якості та формувати в учасників навички раціонального використання рухових можливостей у різних умовах.

### **2.3. Перевірка ефективності комплексної фітнес-програми в підвищенні рівня фізичної підготовленості чоловіків 22-35 років**

Аналіз отриманих результатів здійсненого нами дослідження показників фізичного та функціонального стану, а також рівня фізичної підготовленості чоловіків 22-35 років, які систематично відвідували заняття фітнесом, надає можливість об'єктивно та всебічно оцінити характер і силу впливу цих занять на загальний фізичний стан організму досліджуваних. Такі дані дозволяють не лише констатувати зміни, а й робити висновки щодо ефективності обраних методик тренувань та оздоровчих заходів.

Одним із ключових індикаторів фізичного стану людини прийнято вважати фізичний розвиток. Саме спостереження й аналіз динаміки змін щодо рівня фізичної підготовленості чоловіків 22-35 років дають змогу визначати, наскільки вправи та регулярні заняття фізичною культурою у

цілому й фітнесом зокрема сприяють оздоровленню організму та покращенню його функціональних можливостей.

Серед основних характеристик фізичного розвитку людини найважливішу роль відіграють антропометричні показники, які вважаються базовим інструментом для контролю та оцінювання. У даному дослідженні особливу увагу було приділено таким параметрам, як маса тіла, індекс маси тіла (ІМТ) та життєва ємність легень (ЖЄЛ).

Маса тіла, її динаміка та коливання є одним із найбільш наочних показників, адже вони безпосередньо залежать від характеру тренувань. Збільшення маси може бути зумовлене зростанням м'язової тканини у разі виконання силових вправ, тоді як зменшення – найчастіше є результатом інтенсивних занять, спрямованих на зниження ваги та витривалість. Водночас потрібно враховувати, що вправи високої інтенсивності у поєднанні з силовими навантаженнями впливають комплексно: вони сприяють перерозподілу структури тіла, зменшенню відсотка підшкірного жиру та одночасному збільшенню м'язової маси. Через це загальні значення маси тіла зазвичай залишаються майже незмінними, без різких стрибків у бік значного зростання або, навпаки, суттєвого зниження.

Проведене дослідження показало, що у чоловіків досліджуваної групи зміни маси тіла були незначними й коливалися в межах допустимої фізіологічної норми. Проте навіть при відсутності великих коливань у цифрах спостерігався помітний візуальний ефект: учасники виглядали більш підтягнутими, стрункими та гармонійно складеними. Це підтверджує тезу, що фізичні вправи впливають не стільки на абсолютні величини, скільки на якісні зміни у зовнішньому вигляді та самопочутті.

Детальні результати вимірювань і аналізу зазначених показників наведені в таблиці 2.3, яка відображає об'єктивні зміни, зафіксовані під час дослідження.

Таблиця 2.4

**Показники маси тіла чоловіків першого періоду зрілого віку до та після педагогічного експерименту (n=20)**

Показники	Група	$\bar{x} \pm S$	$\pm \Delta, \%$
Маса тіла, кг	ЕГ (початок)	80,62±5,36	3,7
	ЕГ (закінчення)	77,59±4,47	

Основним показником, що характеризує статуру людини та її особливості, є Індекс маси тіла, який являє собою відношення маси тіла до його довжини.

Здійснене нами дослідження показало незначну зміну результатів в ЕГ 23,52±1,32 кг/м<sup>2</sup> на початку і 22,82±1,48 кг/м<sup>2</sup> в кінці експерименту. Зазначена динаміка пояснюється зміною маси тіла досліджуваних чоловіків віком 22-35 років (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Показники індексу маси тіла чоловіків першого періоду зрілого віку до та після експерименту (n=20)**

Показники	Група	$\bar{x} \pm S$	$\pm \Delta, \%$
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	ЕГ (початок)	23,52±1,32	2,9
	ЕГ (закінчення)	22,82±1,48	

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) є одним із ключових показників, що характеризує функціональний стан дихальної системи людини. Вона відображає передусім силу та витривалість дихальних м'язів, а також ступінь еластичності легеневої тканини, від якої безпосередньо залежить ефективність газообміну та рівень забезпечення організму киснем. Показники ЖЄЛ у різних людей можуть значно відрізнятися, оскільки цей параметр схильний до досить широких індивідуальних коливань.

Рівень життєвої ємності легень визначається сукупністю багатьох

чинників. До них відносяться морфологічні особливості організму (довжина і маса тіла, розмір грудної клітки, а також біологічні характеристики, зокрема вік та стать людини). Не менш важливим є і спосіб життя: систематичні заняття фізичною культурою та спортом сприяють розвитку дихальної системи, підвищують її резервні можливості, роблять м'язи, що беруть участь у процесі дихання, більш сильними та витривалими. Водночас у людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, ЖЄЛ, як правило, має нижчі значення, що негативно позначається на їх загальному фізичному стані.

Проведене дослідження дало змогу виявити, що під час занять за комплексною тренувально-оздоровчою програмою відбувається відчутне покращення показників життєвої ємності легень. Це свідчить про позитивний вплив систематичних фізичних навантажень на розвиток дихальної системи та загальну адаптацію організму до підвищених фізіологічних вимог. Таким чином, результати спостережень підтверджують важливість регулярних занять для формування високого рівня функціональних можливостей організму.

Деталізовані числові дані, що відображають динаміку змін ЖЄЛ у досліджуваних чоловіків, подані в таблиці 2.6, яка узагальнює результати вимірювань та демонструє об'єктивний характер зафіксованих змін.

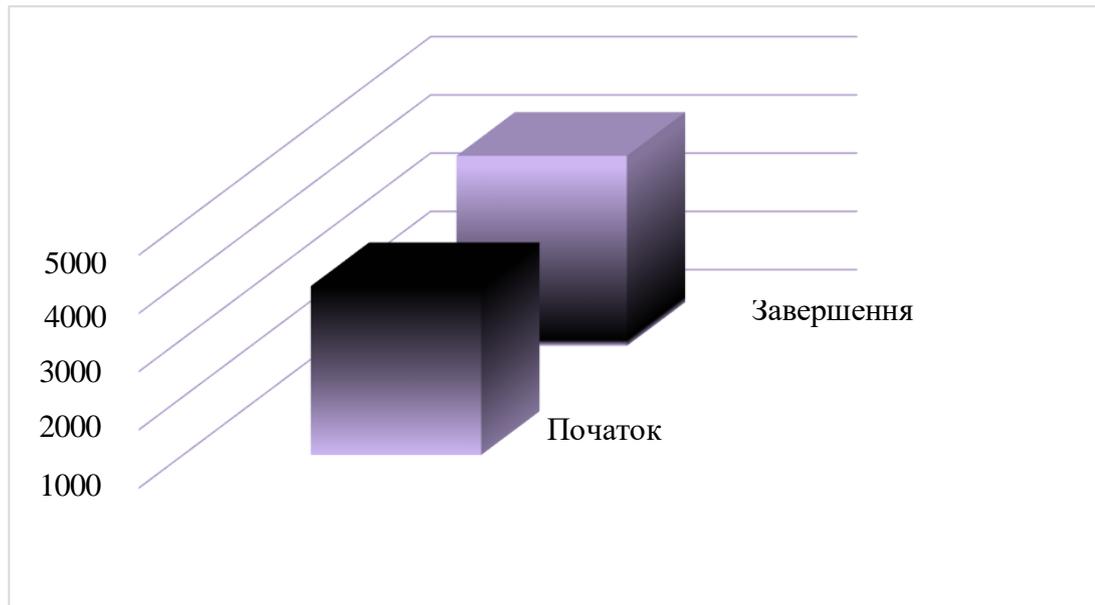
*Таблиця 2.6*

**Показники життєвої ємності легень чоловіків першого періоду зрілого віку до та після педагогічного експерименту (n=20)**

Показники	Група	$\bar{x} \pm S$	$\pm \Delta, \%$
ЖЄЛ, мл	ЕГ (початок)	3950±508	13,01
	ЕГ (закінчення)	4464±515	

Отримані результати можна пояснити тим, що під час застосування комплексного підходу поєднуються різноманітні форми та види рухової активності. У більшості вправ особливий акцент робиться на дотриманні

принципу правильного дихання під час їх виконання, що забезпечує ефективніше насичення організму киснем і сприяє більш повному використанню його ресурсів.



**Рис 2.4. Показники ЖЄЛ у чоловіків 22-35 років до та після педагогічного експерименту**

Для визначення рівня функціонального стану організму застосовувалися гіпоксичні проби, за допомогою яких можна оцінити роботу дихальної системи та здатність внутрішнього середовища організму ефективно насичуватися киснем. Узагальнені результати показників, отриманих у процесі проведення гіпоксичних проб, наведено в таблиці 2.7.

*Таблиця 2.7*

**Показники проб Штанге та Генчі чоловіків 22-35 років до та після педагогічного експерименту (n=20)**

Показники	Група	$\bar{x} \pm S$	$\pm \Delta, \%$
Проба Штанге	ЕГ (початок)	46,49±14,22	27,4
	ЕГ (закінчення)	59,23±15,35	
Проба Генчі	ЕГ (початок)	37,09±9,61	29,5
	ЕГ (закінчення)	48,04±8,23	

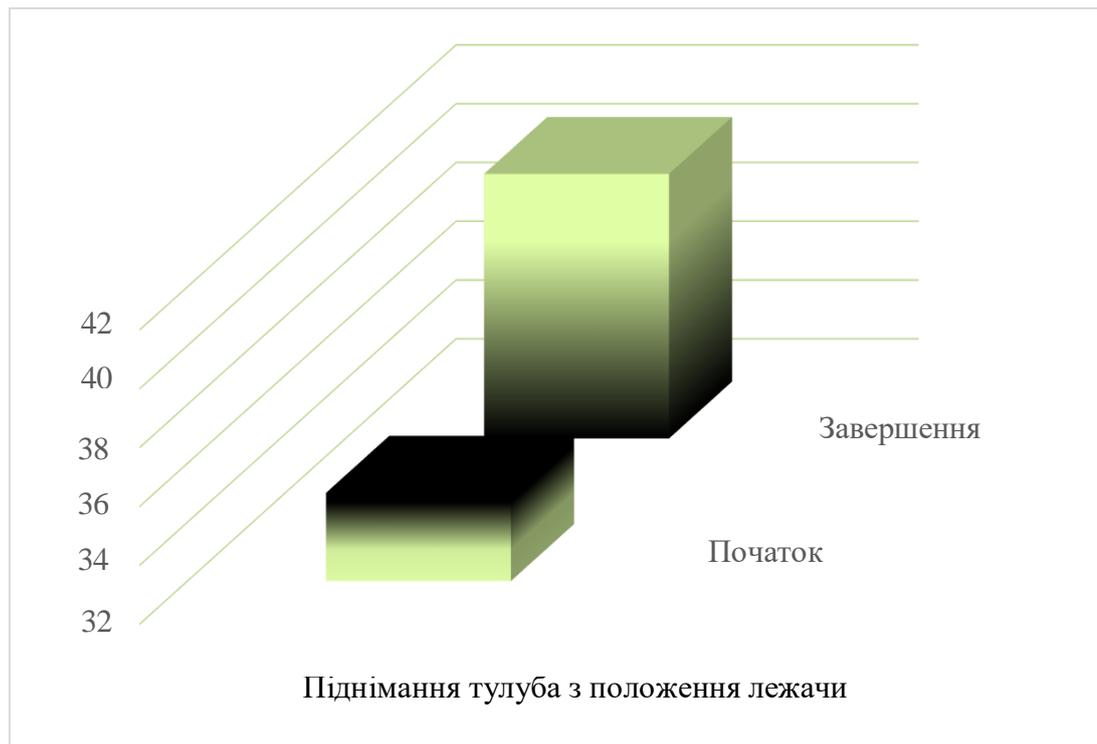
У ході дослідження було проаналізовано результати проби Штанге та проби Генчі, які є важливими індикаторами стану дихальної системи та здатності організму переносити гіпоксичні навантаження. У робочій групі зафіксовано помітне покращення цих показників: приріст у пробі Штанге склав 27,4 %, а у пробі Генчі – 29 5 %. Таке зростання свідчить про значне підвищення функціональних можливостей організму під впливом занять за методикою комплексного підходу.

Варто підкреслити, що подібний приріст можна пояснити специфікою організації тренувального процесу. Під час занять фітнесом велика увага приділялася правильному ритму та техніці дихання, а також максимально ефективному використанню дихальних ресурсів організму. У перебігу виконання функціональних вправ відбувається активна робота кардіореспіраторної системи, що сприяє її адаптації до навантажень і водночас людина, яка займається цими вправами тренує здатність організму економніше витратити кисень. Саме тому результати гіпоксичних проб досліджуваних засвідчили суттєве зростання, підтверджуючи ефективність обраної програми.

Одним із головних завдань здійсненого нами дослідження було не лише зафіксувати зміни у функціональних показниках досліджуваних, але й продемонструвати, що комплексний підхід до організації тренувань може виступати дієвим інструментом для підвищення рівня фізичної підготовленості, а також для покращення загального фізичного стану людини. Такий підхід особливо актуальний для чоловіків 22-35 років, адже саме у цей час регулярна фізична активність створює сприятливі умови для попередження вікових змін, що поступово виникають у різних системах організму, зокрема в опорно-руховому апараті, серцево-судинній та дихальній системах.

Додатковим підтвердженням позитивних змін стали результати контрольних вправ на силову витривалість м'язів черевного преса, які показали покращення у робочій групі (рис. 3.3). Отримані дані пояснюються

тим, що внаслідок систематичних тренувань розвивається сила і витривалість не лише м'язів черевного преса, але й нижньої частини спини, стегон та сідничних м'язів. Сукупність цих м'язових груп становить фундаментальну основу для виконання широкого спектра силових вправ, що в свою чергу позитивно впливає на формування правильної постави, зміцнення хребта та загальне підвищення функціональної спроможності організму.



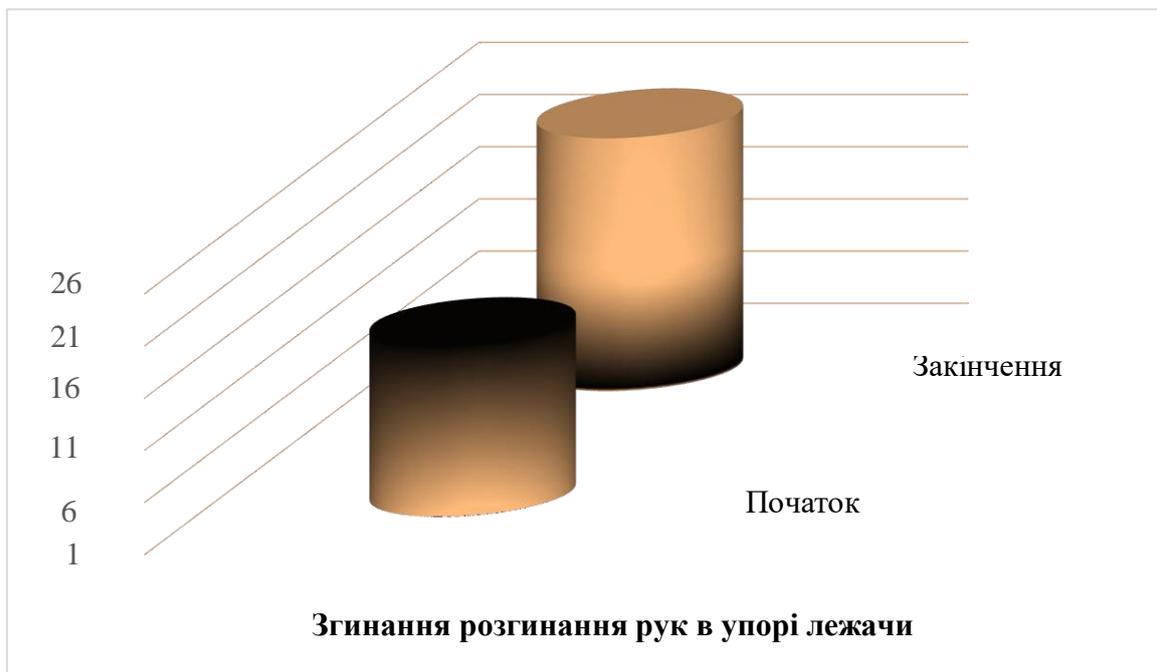
**Рис. 2.5. Показники силової витривалості м'язів черевного пресу чоловіків 22-35 років**

Аналіз результатів контрольних вправ, спрямованих на розвиток м'язів плечового поясу, продемонстрував суттєве зростання показників у робочій групі. Так, кількість виконань збільшилася з 17,24 до 25,22 разів, що свідчить про значний приріст силових можливостей учасників. Подібна позитивна динаміка пояснюється систематичним виконанням комплексу вправ, спрямованих на зміцнення та розвиток м'язів верхніх кінцівок і плечового поясу.

У тренувальний процес були включені як вправи статичного, так і

динамічного характеру. До найбільш ефективних належали: «Віджимання від підлоги», що забезпечують загальний розвиток грудних м'язів, трицепсів і передніх дельтоподібних м'язів; «Жим лежачи», який дозволяє цілеспрямовано тренувати силу грудних м'язів та рук; а також «Планка», що розвиває статичну витривалість та зміцнює стабілізуючі м'язи корпусу і плечового поясу. Окрім цих вправ, використовувалися й інші допоміжні елементи, які сприяли гармонійному розвитку силових якостей, витривалості та координації рухів.

Сукупна дія цих навантажень створила умови для формування міцної м'язової основи верхньої частини тіла, що не лише відобразилося у підвищенні результатів контрольних тестів, але й сприяло покращенню функціональних можливостей організму в цілому. Зміцнення м'язів плечового поясу має важливе значення для повсякденної діяльності, оскільки вони беруть участь у виконанні більшості рухових дій, а також забезпечують стабільність і силу під час виконання складних фізичних вправ.



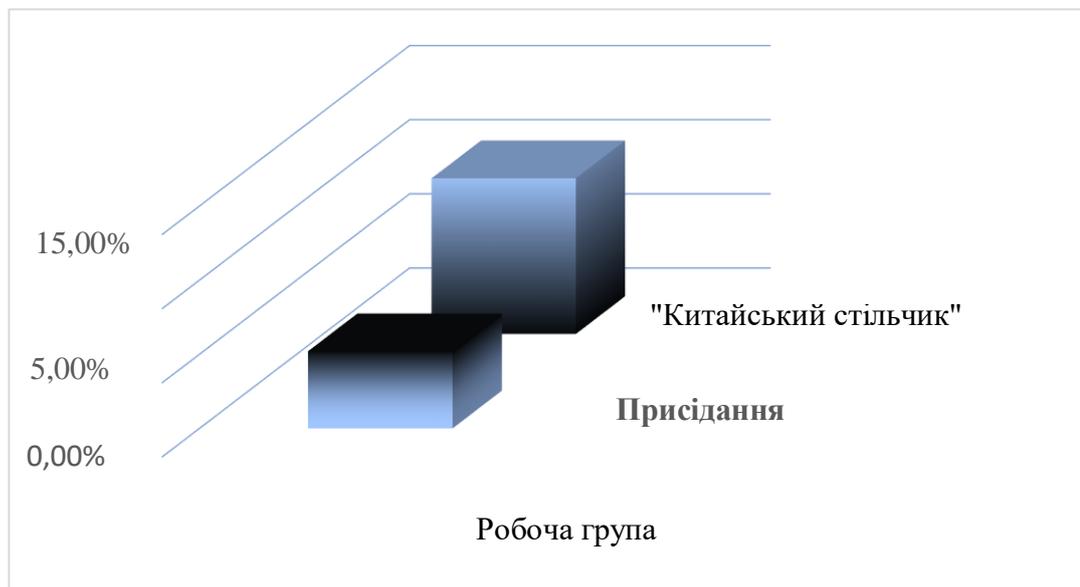
**Рис. 2.6. Величини показників вправи для м'язів плечового поясу чоловіків 22-35 років до та після експерименту**

Для оцінки рівня силової витривалості м'язів стегна на початковому та

підсумковому етапах експерименту було застосовано два тести: присідання протягом 1 хвилини та вправу «Китайський стільчик». Перша вправа має динамічний характер і дозволяє визначити здатність м'язів працювати в умовах багаторазових повторних скорочень, тоді як друга є статичною, що дає можливість оцінити витривалість м'язів під час тривалого напруження без руху.

Отримані результати свідчать, що показники у вправі з присіданнями в експериментальній групі зросли на 5,2%, тоді як у вправі «Китайський стільчик» приріст виявився відчутно вищим і склав 10,5%. Це дозволяє зробити висновок, що методика тренувань, яка застосовувалася у процесі дослідження, виявилася дієвою та ефективною, особливо у розвитку статичної силової витривалості м'язів нижніх кінцівок.

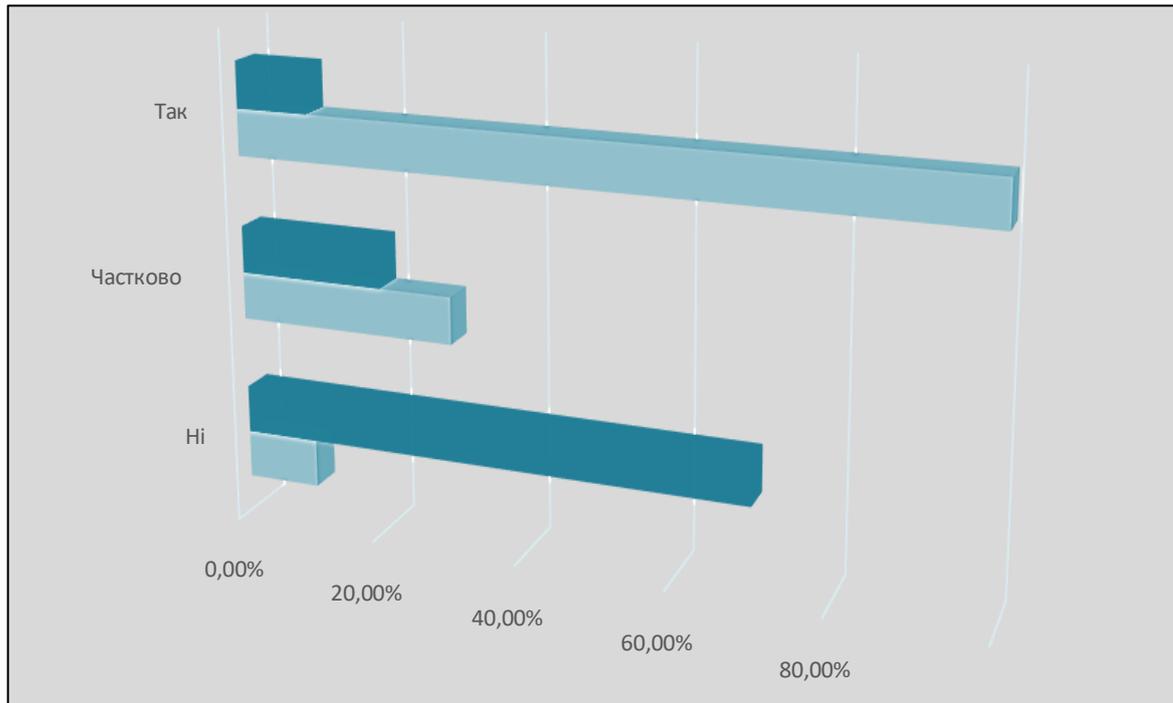
Таким чином, комплексне використання динамічних і статичних вправ сприяло більш гармонійному розвитку силових можливостей стегнових м'язів, що підтверджується отриманими результатами (рис. 2.7).



**Рис. 2.7. Показники силової витривалості м'язів стегна у чоловіків першого періоду зрілого віку до та після експерименту.**

У процесі дослідження було проведено анкетування учасників на початковому етапі тренувального циклу та після його завершення.

Отримані статистичні дані відображають динаміку змін у відповідях робочої групи.



**Рис 2.8. Результат відповідей на запитання «Чи задоволені ви своєю фізичною формою?» на початку та в кінці дослідження**

Проаналізувавши зміни може впевнено сказати що більшість людей задоволені своєю фізичною формою в кінці нашого ксперименту

## **Висновки до розділу 2**

У ході дослідження було експериментально перевірено та науково обґрунтовано ефективність комплексної фітнес-програми, розробленої спеціально для чоловіків першого періоду зрілого віку. Результати підтвердили, що систематичні тренування за цією програмою сприяють не лише покращенню фізичного стану учасників, а й формують стійку мотивацію до регулярних занять фізичною культурою, що, у свою чергу, є важливою передумовою для ведення активного та здорового способу життя. Важливим є й те, що самі респонденти відзначали позитивні зміни у власній оцінці фізичного стану та відчутне зростання своїх функціональних

можливостей.

У результаті впровадження комплексних занять було зафіксовано покращення низки ключових показників. Зокрема, спостерігалася позитивна динаміка у функціональному стані серцево-судинної системи, підвищився рівень фізичної працездатності та зріс інтегральний індекс фізичного стану. Окрему увагу слід звернути на показники фізичного розвитку: були зафіксовані сприятливі зміни антропометричних даних, зокрема зниження індексу маси тіла (ІМТ), що свідчить про зменшення частки підшкірного жиру, та одночасне зростання життєвої ємності легень (ЖЄЛ), що характеризує функціональні можливості дихальної системи. Крім того, результати гіпоксичних проб показали ще більш виражений приріст, що підтверджує зростання адаптаційних резервів організму до кисневого дефіциту.

Тестування рівня фізичної підготовленості виявило помітне покращення у всіх базових компонентах фізичного розвитку. Чоловіки робочої групи, які проходили тренування за методикою комплексної програми, показали значний прогрес у тестах на спритність та силову витривалість різних м'язових груп. Зокрема, відчутне зростання спостерігалось у показниках м'язів черевного преса, стегон та плечового поясу. Найбільший приріст зафіксовано у вправі «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», де результати покращилися на 34,5 %. Вправи на черевний прес, зокрема «Піднімання тулуба з положення лежачи», показали приріст 28,1 %, а тести на силову витривалість м'язів стегон продемонстрували покращення на 24,2 %.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що комплексна фітнес-програма чинить багатогранний позитивний вплив на фізичний стан чоловіків першого періоду зрілого віку. Її ефективність проявляється як у покращенні об'єктивних функціональних та морфологічних показників, так і у зростанні суб'єктивних самооцінок респондентів щодо власного здоров'я та фізичних можливостей. Це свідчить про доцільність впровадження подібних

програм у практику фізичного виховання та оздоровлення.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Сьогодні тисячі, а то й мільйони людей по всьому світу займаються фітнесом, і це явище стало невід'ємною складовою сучасного суспільного життя. Його важко ігнорувати або применшувати ту значущу роль, яку відіграє фізична культура у підтриманні здоров'я та формуванні нових соціальних цінностей. Все частіше в науковій та практичній літературі підкреслюється, що здоровий спосіб життя і відповідний стиль поведінки дозволяють людині не лише зберігати та зміцнювати соматичне здоров'я, але й підтримувати емоційний баланс, підвищувати працездатність, удосконалювати фізичну форму, а також відчувати впевненість у власних силах. Особливої актуальності ця проблема набуває для чоловіків віком від 22 до 35 років, для яких успішна професійна діяльність безпосередньо пов'язана з високим рівнем фізичної та розумової працездатності, належним фізичним розвитком і достатньою руховою підготовленістю. Досягти таких результатів можливо за умови систематичних занять за комплексними фітнес-програмами, що поєднують різні види тренувальної діяльності.

У ході дослідження було встановлено, що перший період зрілого віку характеризується відносно хорошим рівнем фізичної форми, однак уже на цьому етапі можна спостерігати тенденції до поступового збільшення маси тіла, зниження фізичної підготовленості та погіршення функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем. Ці зміни підтверджують необхідність упровадження ефективних оздоровчих програм, які б дозволяли уповільнити природні вікові процеси та підтримувати належний рівень здоров'я.

На основі аналізу показників фізичного стану чоловіків у віці першого періоду зрілості була розроблена спеціальна комплексна фітнес-програма. Її

структура складалася з кількох взаємопов'язаних блоків: силового та функціонального спрямування, а також додаткових відновлювальних засобів. Усі ці елементи учасники експериментальної групи виконували систематично протягом трьох місяців, що дозволило оцінити не лише окремі показники, але й комплексний вплив тренувань на організм.

Результати тримісячного курсу показали позитивну динаміку фізичного розвитку чоловіків робочої групи. Було зафіксовано покращення таких важливих показників, як маса тіла, індекс маси тіла (ІМТ) та життєва ємність легень (ЖЄЛ). Зокрема, ІМТ знизився на 2,90 %, що свідчить про зменшення жирової складової у структурі тіла, а показники ЖЄЛ зросли на 13,01 %, що підтверджує покращення функціональних можливостей дихальної системи. Особливо значні результати продемонстрували гіпоксичні проби: проба Штанге показала приріст на 27,4 %, а проба Генчі – на 29,5 %. Це свідчить про зростання адаптаційних резервів організму до кисневого дефіциту.

Важливим аспектом дослідження стало й проведення анкетування, яке дало змогу простежити не лише фізіологічні, але й психологічні зміни в учасників. Аналіз результатів показав, що протягом усього періоду дослідження відбувалося покращення суб'єктивної оцінки власного фізичного стану чоловіків. Вони відзначали зростання впевненості у собі, відчутне покращення фізичної форми та відновлення емоційної рівноваги. Ці факти дозволяють говорити про ефективність комплексної програми не лише з точки зору розвитку фізичних якостей, а й щодо формування позитивних психоемоційних змін.

Таким чином, узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що запропонована комплексна фітнес-програма позитивно вплинула на рівень фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. Вона сприяла підвищенню функціональних можливостей, зміцненню здоров'я, покращенню суб'єктивного самопочуття та підвищенню мотивації до подальших занять фізичною культурою. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення віддалених наслідків

впровадження цієї програми, зокрема визначення її довготривалого впливу на фізичний розвиток і функціональний стан організму.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореферат дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», НУФВСУ. Київ, 2014.
2. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020>
3. Апайчев О.В. Корекція фізичного стану чоловіків першого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. 2016.
4. Арешина Ю. Б., Звіряка О. М., Руденко А. М. Фітнес-тренування за системою табата як засіб вдосконалення фізичного стану студентів напряму підготовки «Фізична терапія, ерготерапія». *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 210–216. DOI: [10.26693/jmbs05.02.210](https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.210)
5. Ареф'єв В.Г., Левінська К.І. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку. 2016.
6. Ареф'єв В.Г., Левінська К.І. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 15 : Фізична культура і спорт*. 2016. № 1. С. 8–10.
7. Атамась О. А. Сучасний погляд на особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні*

- проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» збірник наукових праць/* О.А. Атамась, за ред. О. В. Тимошенко. К: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 3(2). с. 19–21.
8. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2014, № 11. С. 3-7.
  9. Беляк Ю., Грибовська І. Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018.
  10. Благій В., Андреева О. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського*. 2015. С. 35-41.
  11. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013, №2, С. 54-58.
  12. Бондарчук Н.Я., Чернов В.Д. Побудова оздоровчих комплексних фітнес-програм для студентів з метою їх оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної працездатності, 2020.
  13. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навч. посіб., Кам'янецьПодільський: Медобори, 2016.
  14. Ватаманюк С. В. Структура та зміст технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2021, №8, С. 13-19.
  15. Виноградова О.О., Білецька В.В. Засоби відновлення працездатності після змагальних навантажень у циклічних видах легкої атлетики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.*

- Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2019. Вип. 7 (115) 19. С.27-32.*
16. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. 2015.
  17. Волошко Л. Б., Хоменко С. О. Використання засобів фітнесу в рекреаційно-оздоровчих заняттях. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020.
  18. Волощенко Ю.М. Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорту . *Освітологічний дискурс*, 2023. №33 (2). с. 29-44.
  19. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. Закладів ІН. І. Воловик- Київ : Видавництво НПУ ім. М. Драгоманова, 2015.
  20. Данило Л.І. Сутність сучасного фітнесу та фітнес-технологій. *Науковий вісник Львівської академії*. Серія: Педагогічні науки. 2018. (3). С. 345-350.
  21. Данило Л.І. Аналіз наукового дискурсу проблеми «оздоровча діяльність». *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2018. (4(90)). С. 36-56.
  22. Євдокимова Л.Г. Лікарське, психологічне та педагогічне спостереження у процесі занять з фізичної підготовки або спортивних змагань. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* «Серія: Педагогічні науки». 2018. С. 22-25.
  23. Іванюта Н. В. Зміст і специфічні особливості професійної діяльності фахівців з фітнесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2022. №1(145), 54-57.  
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).14)
  24. Закопайло С. А., Потужній О. В. Застосування засобів оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів України та їх соціокультурні передумови. 2021.
  25. Іващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачов Ю.А. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ: Науковий світ, 2014.

26. Іващенко Л. Я., Благій О.Л. Фізичне виховання дорослого населення. *Теорія та методика фізичного виховання*. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 264–310
27. Кашуба В.О., Імас Є.В., РуденкоЮ.В., Хабінець Т.О., Ватаманюк С.В., Данильченко В.А. Функціональна оцінка рухів чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. №10(118)19. С. 60-67.
28. Кашуба В. О. Функціональна оцінка рухів чоловіків зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. 2019.
29. Кашуба В. Скринінг фізичного розвитку чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018, №32, С. 31-37.
30. Кашуба В. Стан біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. 2018.
31. Ковтун А. О. Особливості мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності. 202).
32. Конституція України. Прийнята на 5-й сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. К.: Право, 1996.
33. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2013, №112 (3), С 228-232.
34. Круцевич Т., Андреева О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №1. С. 5–13
35. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019.

36. Масляк І. Рухова підготовленість та фізична працездатність чоловіків молодого та середнього віку під впливом вправ бодіфітнесу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2015 №3 (21), С. 11-17.
37. Надобних Г. Г., Надобних Г. Г. Застосування фітнес-технологій для корекції функціонального стану осіб першого зрілого віку з ожирінням. 2019.
38. Петрук Л. А., Фізичне виховання для здобувачів вищої освіти «Фітнес». *Physical Education for Higher Education Applicants «Fitness»*. 2019.
39. Погребняк Т.М. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2018. Вип. 11. С. 291–298.
40. Пугач Н.В. Загальні основи фітнесу. Львівський державний університет фізичної культури. 2013.  
URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7480/1/zah\\_osnovy\\_fitnesu1.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7480/1/zah_osnovy_fitnesu1.pdf)
41. Пришва О. Б. Особливості фізичного стану чоловіків у плануванні фізичної активності високої інтенсивності у зимовий період. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2016, №2 (2016), С. 46-51.
42. Пришва О. Б. Сезонна динаміка фізичної активності чоловіків із різним рівнем фізичного стану. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2015, №10, С. 56-61.
43. Пришва О. Б. Сезонна динаміка фізичної активності чоловіків із різним рівнем фізичного стану. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 10. С. 56-61. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB\\_2015\\_10\\_11..](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2015_10_11..)
44. Пришва О. Вплив інтенсивності фізичної активності чоловіків зрілого віку на їхній фізичний стан. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. 4. С. 77–83. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs\\_2014\\_4\\_20.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs_2014_4_20.pdf). . (2015).

45. Пришва О. Інтегральний спосіб оцінювання впливу фізичної активності та фізичний стан чоловіків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 3 (31). С. 156-159.
46. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення. Наказ 04.10.2018, № 4607 зареєстровано в Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 р. за № 1207/32659.
47. Савитська Н. О., Блажиевський Г. В. Ритмічна гімнастика: побудова комплексів та методика проведення занять. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. Житомир, 2015. С. 97–99.
48. Синиця Т.О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: збірник наукових праць*. 2018. С. 227–233.
49. Хадер С., Левицький В., Довгич О. Організаційні та соціально-педагогічні передумови впровадження фітнес-технологій. *Спортивна наука України*, 2015, № 5 (2015), С. 39-43.
50. Табунщик Д. О. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку за допомогою оздоровчого фітнесу. 2021.
51. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення. *Спортивна наука України*. 2014. №3 (61). С. 12–18.
52. Томіліна Ю. І. Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник Харківської державної академії фізичної культури* 2016. № 4. С. 106–110.
53. Томіліна Ю., Бишевець Н. Стан хребта жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять пілатесом. *Молодіжний науковий вісник*

*Східноєвропейського національного університету ім. Лемі Українки*, 2018, №3, С. 53–57.

54. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. / В. Г. Тулайдан; рец.: Р. Ю. Погоріляк, М. В. Сабадош; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Вид. 2-ге з контрол. питаннями і допов. Ужгород: ТОВ Бест-Принт, 2020. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/31641>
55. Хуртенко О. Використання інноваційних фітнес технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2019, №8, С. 241-247.
56. Черепов О.В., М'ясоєденков К.О., Копилов О.М. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. К., 2021. Вип. №13. С. 411-417
57. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. *Слобжанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 107-112. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv\\_2017\\_2\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2017_2_21).
58. Чеховська А., Саламаха О. Використання засобів оздоровчого фітнесу при корекції маси тіла студентів ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2022, №12(158), 19-22. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).03)
59. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Дисципліна «фітнес-технології» у підготовці майбутніх фахівців з фітнесу. *Спортивна наука України*, 2017, № 4, С. 49-53.
60. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України / за ред. В. В. Шафранського; МОЗ України, ДУ «УСІД МОЗ України». Київ, 2016.
61. American College of Sports Medicine. Position Stand: Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for

- Prescribing Exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2021. № 43(7), C.1334–1359.  
URL: <http://ww1.prweb.com/prfiles/2011/06/28/8606343/QualQuanEx.pdf>
62. Feito Yuri, et al. High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness. *Sports* 6.3. 2018. P. 76.
63. Granacher Urs, et al. Effects of resistance training in youth athletes on muscular fitness and athletic performance: a conceptual model for long-term athlete development. *Frontiers in physiology.* 2016.
64. Heyward V.H. *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription.* Champaign: Human Kinetics, 2014.
65. Hoeger Wener WK, et al. *Lifetime physical fitness and wellness.* Cengage Learning. 2018.
66. Kashuba V, Aloshina A, Bichuk, O, Lazko O, Khabinets T, Rudenko Y. Characteristics of the microergonomics of the «lyudina-computer» system as a change of mind for the distribution of professional and professional calls. *Young Science Visitor of the European National University of the Ukrainian Forestry.* 2017. № 28: P.17-27.
67. Kashuba V, Imas Є, Rudenko YU, Khabinets T, Lopatskiy S, Vatamanyuk S. Stan of a biogeometric profile put the children of an adult to be engaged in health-improving fitness. 2018.№ 31, C. 38-44.
68. Murawska-Cialowicz E., Wojna J., Zuwala-Jagiello J. Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women. *Physiol Pharmacol* 66.6. 2015. P. 811-821.
69. National Center for Disease Control and Prevention. The State of Aging and Health in America 2013. *National Center for Disease Control and Prevention.*  
URL: <http://www.cdc.gov>.
70. Petro Rybalko, Iryna Samokhvalova analysis of motor skills development in university female students by means of sports games in the process of section

classes. New York. Tk Meganom Llc. Innovative Solutions in Modern Science, 2021 № 2(46). p. 76-86 doi: 10.26886/2414-634X.2(46)2021.6

71. Saunders D. H., et al. Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of systematic reviews*. 2020, №3.
72. Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2018: the CREP edition. *ACSM's Health & Fitness Journal* 21.6, 2017, С. 10-19.
73. Varol G., et al. Learning from synthetic humans. *Proceedings of the IEEE conference on computer vision and pattern recognition*. 2017.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета для оцінки фізичної активності клієнтів

1. **Чи достатньо ви рухаєтесь протягом всього дня?**
  - а. так;
  - б) частково;
  - с) ні;
2. **Робота- активна чи пасивна?**
  - а) пасивна;
  - б) активна;
3. **Чи займаєтесь ви додатковою руховою активністю в виді тренувань протягом тижня?**
  - а) так;
  - б) частково;
  - с) ні;
4. **Ви надаєте перевагу активному відпочинку частіше чим пасивному?**
  - а) так; -

- b) частково;
- c) ні;

**5. Чи мають, на ваш погляд, значення для майбутнього регулярні заняття фізичною культурою та спортом?**

- a) так;
- b) частково;
- c) ні;

**6. Якби ви оцінили свій рівень фізичного розвитку?**

- a) високий;
- b) середній;
- c) низький;

**7. Для вас важливо рухатися протягом дня?**

- a) так;
- b) частково;
- c) ні;

**8. Чи задавлені ви ти тією активністю яку ви виконуєте протягом дня?**

- a) так;
- b) частково;
- c) ні;

**9. Ви робите зарядку?**

- a) так;
- b) час від часу;
- c) ні;

**10. Чи робите ви розтяжку?**

- a) так;
- b) час від часу;
- c) ні;

**11. Ви ходите чи бігаєте протягом тижня ціле-направлено?**

- a) так;

b) частково;

с) ні;

12. *Чи задоволені ви своєю фізичною формою?*

a) так;

b) частково;

с) ні;