МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, ІІ курсу, групи ФКМз-24-1,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»
_____ Карп Кристина Олексіївна

Науковий керівник _____ (підпис) Антоненко С.А. кандидат педагогічних наук. доцент

Керівник освітньо-професійної програми _____ (підпис) Головащенко Р.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «27» 01 2026 № 10

Завідувач кафедри _____ (підпис) Лаврентьєв О.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 11.02.26 27.01.26 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 11.02.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Кв. Прокіпенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ О.М. Лаврентьєв.
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю.П. Сорокін
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Качур.
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
І.Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
			11.02.26	К.Б. Проктекто Н. Лаврентьєв Р. Сергієва І.В. Кашуба Т.М. Стельмах

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую

Завідувач кафедри технологій
оздоровлення та фізкультурно-
спортивної реабілітації
_____ О.М. Лаврентьєв
«__12__»12. 2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувачу вищої освіти
Карп Кристина Олексіївна

пломної роботи: «Особливості побудови занять силовим фітнесом для в першого зрілого віку».

ена наказом ректора від «_12__» _грудня_2024_ № 1867

здачі закінченої роботи _20.01.2026 року

ва установка Дослідити особливості побудови занять силовим фітнесом для першого зрілого віку основні фактори, що впливають на розвиток силових й та рухових навиків цієї категорії. Розкрити можливість застосування фітнесу ку сили у чоловіків. Перевірити ефективність побудови занять силовим .

боти- дослідити структуру занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого

осліджeння Фітнес тренування для удосконалення фізичної форми.

дослідження – Фітнес тренування чоловіків.

лідження – у Фітнес клубі « PEFOMA».

Вихідні дані до роботи Загальна характеристика силових фітнес-програм. Вплив фітнесу на організм людини. Особливості побудови занять силовим фітнесом першого зрілого віку .Методи дослідження. Організація дослідження. Аналіз

результатів дослідження. Методичні рекомендації щодо побудови занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку.

4. **Перелік графічного матеріалу** - 7 таблиць та 2 рисунки.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

Теоретичні аспекти дослідження динаміки розвитку спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років засобами футболу.
Організація уроків з фізичної культури з метою розвитку координаційних здібностей та рухових навиків учнів молодших класів
Формування рухових якостей учнів початкової школи.
Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.
Аналіз дослідження підготовленості учнів молодших класів
Актуальність теми «дослідження особливостей ї розвитку координаційних здібностей та рухових навиків дітей 6-7 років засобами футболу.
Практичні основи дослідження організації роботи з формування готовності до змагань.
Проведення експериментального дослідження розвитку координаційних здібностей та рухових навиків дітей 6-7 років засобами футболу
Кількісний та якісний аналіз Динаміка показників розвитку спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років.

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	12.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень 2025	28.03. 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Червень 2025	17.06. 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	16.09 2025
5.	Впровадження розробленої методики за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2025	28.11. 2025
6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	18.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2026	22.01. 2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та	січень 2026	30.01.2026

	наукового керівника		
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	11.02.2026

7. Дата видачі завдання «12» 12. 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ **С.А. Антоненко**

9. Керівник освітньо-професійної програми _____ **Р.В. Головащенко**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ **К.О. Карп**

ЗМІСТ

ВСТУП	……	10
РОЗДІЛ І.	1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ……..…	15
	1.1. Загальна характеристика силових фітнес-програм …….…….	16
	1.2. Вплив силового фітнесу на організм людини …	16
	1.3. Особливості побудови занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку ..….	23
	Висновки до І розділу	26
РОЗДІЛ ІІ.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……	27
	2.1. Методи дослідження ……	27
	2.2. Організація дослідження……..	29
РОЗДІЛ ІІІ.	ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ …….…..….	35
	3.1. Аналіз результатів дослідження ……..……..	35
	3.2. Методичні рекомендації щодо побудови занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку……..…..	36
	Висновки до ІІІ розділу …….	39
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ..... 41		
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ….....43		

ВСТУП

Актуальність роботи.

У чоловіків зрілий вік триває з 22 до 60 років, і відрізняється певною стабільністю функцій. Проте, вже до 25 років у чоловіків відмічається чітка тенденція до регресу рухових функцій. Так, поступово зменшуються показники прихованого періоду моторної реакції при рухах всіх основних суглобах.

З кожним роком зростає кількість спортивних, лікувальних, оздоровчих фітнес-програм [1 ст. 59–60].

Фітнес - це розвиток всіх рухових якостей, необхідних для повсякденного життя та настільки багатогранний, що будь-яка людина, незалежно від віку, статі, способу життя і стану здоров'я, може пристосувати систему до своїх потреб, і вона гарантовано призведе до поставленої мети [2 ст. 13–15].

Більшість людей не може обійтися без допомоги фахівця, підбору індивідуальних засобів фізичної культури, оптимального режиму рухової активності, підбору інтенсивності та дозування занять. Специфіка фітнесу полягає у підборі різних видів спортивних вправ та інших заходів (рекомендації з харчування, правила організації праці, відпочинку та тренувальних занять) щодо покращення здоров'я, зміцнення систем організму та корекції маси тіла [3 ст. 17].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею.

Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства.

Саме в цьому віці, як зазначають науковці, особливо після 40 років, значна частина населення страждає від серцево – судинних та інших захворювань [[15 ст. 39-40].

Розвиток сфери силового та оздоровчого фітнесу характеризується досить значною кількістю різноманітних форм рухової активності і

модернізацією всіх адаптованих оздоровчих програм для залучення до занять все більшої кількості осіб.

Однак різноманіття фітнес-програм зовсім не говорить про їх доцільність побудови використання різних видів рухової активності які відповідали б головним принципам силового фітнесу (Беляк Ю, Майструк А, Зінченко Н.) [4 ст. 14-16].

Разом з тим, будь-яка фітнес-програма має сприяти розвитку усіх витривалості, сили, гнучкості [5 ст. 3-7].

Саме силове тренування дає змогу підтримувати належний стан тіла, адже м'язи являють собою активну тканину, що утилізує кілокалорії під час роботи й відновлення. Тому регулярні силові фітнес-тренування допомагають зменшити втрату чистої м'язової маси (О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко) [6 ст. 54-58].

Зміни функціональних показників організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер. Одні функції та показники починають знижуватися вже в перші роки життя (гнучкість, відносна маса крові на кілограм ваги, смаковий поріг), інші (потужність серцевої діяльності, показники сили, витривалість тощо) – спочатку зростають, а після 30 років знижуються [2 ст. 17].

До позитивного впливу силових фітнес-тренувань варто віднести збільшення чистої маси тіла, що сприяє розвитку силових якостей чоловіків, а також поліпшує тонус м'язів і зовнішній вигляд людини, сприяє посиленню щільності кісткової тканини і збільшувати рівень метаболізму у стані спокою [7 ст. 56].

Актуальність дослідження силового фітнесу для чоловіків зумовлена незадовільним рівнем рівня їхнього здоров'я. Наразі рівень сформованості фізичної культури серед дорослих осіб не сприяє зміцненню та збереженню фізичного благополуччя загалом. Тому вивчаючи найбільш поширені хвороби серед цієї категорії відміча\ться непоодинокі захворювання системи кровообігу й хвороби органів дихання [8 ст. 85-89].

Відповідно одним із головних факторів що призводить до формування таких патологій виступає гіподинамія – порушення функції організму на фоні зниження рівня рухової активності вцілому [9 ст. 119-125].

Актуальність, практична і теоретична значущість, недостатня розробленість поставленої проблеми дозволили визначити тему дослідження: «Особливості побудови занять силовим фітнесом для чоловіків першого зрілого віку».

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі.

До питання програмування занять із силового фітнесу звертались чимало вітчизняних і зарубіжних вчених. Серед них можна виділити Ващук Л. Григус ІМ, Хома ОВ. Руденко Ю, Хабинец Т, Ватаманюк С. та інші. Проте досі процес побудови занять силовим фітнесом для початків повністю не вивчений, та потребує деталізацій програм в силу зміни сучасних обставин та ритму життя людей [27 ст. 82-90].

Фізична активність людини 1-го зрілого віку, як відмічають науковці, організовується з урахуванням характеру трудової діяльності, стану здоров’я, фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших чинників [25 ст. 76-79].

Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником, як рівень фізичного стану. При низькому і нижче середнього рівнях навантаження повинні сприяти розвитку в організмі прогресивних змін морфо-функціонального характеру, при високій стабілізації досягнутого рівня розвитку [23 ст. 19].

Тривалість фітнес занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). Так, при збільшенні частоти пульсу на 100% порівняно з показниками у спокою, мінімальна тривалість фізичних вправ повинна складати 10 хв, при збільшенні на 75% - 20 хв, на 50% - 45 хв та на 25% - 90 хв.

Побудова фітнес-програм дає позитивний ефект, оскільки через заняття фітнесом збільшується виділення дофаміну, серотоніну і норепінефрину, що дає змогу поліпшити загальний настрій і зменшити відчуття стресу [26 ст. 237].

Провівши аналіз силових фітнес-програм ми дізнались, що до рекреаційних технологій відносять численні напрямки аеробіки, змішані програми, групові силові програми, комбіновані програми пілатесу та аквааеробіки, атлетичної гімнастики та аеробіки, аквафітнес, сайкл програми, адаптований кросфіт та ін. [28 ст. 164-165].

Актуальність теми полягає в тому, що вперше робиться спроба науково обґрунтувати ефективність побудови занять силовим фітнесом для чоловіків першого зрілого віку.

Мета роботи: дослідити структуру занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку.

Завданнями дослідження **є:**

1. Дослідити структуру занять силовим фітнесом за даними літературних джерел.

2. Дослідити особливості побудови занять силовим фітнесом чоловіків зрілого віку.

3. Дослідити ефективність фітнес-програм для удосконалення фізичної форми чоловіків.

Об'єкт дослідження: Фітнес тренування для удосконалення фізичної форми.

Предмет дослідження: побудова занять силовим фітнесом для чоловіків першого зрілого віку.

База досліджень - Фітнес клубі « PEFOMA» м. Ірпінь.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і синтез літературних джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Науково-практична значимість одержаних результатів полягає у можливості використання результатів проведених досліджень для покращення планування та керування фітнес-програмою для клієнтів фітнес-центру. Розроблена програма може бути корисна для фітнес-тренерів, інструкторів із оздоровчого фітнесу, спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту.

Розроблені рекомендації можуть бути використані тренерами при плануванні та проведенні занять силового фітнесу.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження опубліковано в …

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Загальна характеристика силових фітнес-програм

Рівень сформованості фізичної культури серед дорослих осіб не сприяє зміцненню та збереженню фізичного, психічного та соціального благополуччя загалом.

Відповідно одним із головних факторів що призводить до формування таких патологій виступає гіподинамія – порушення функції організму на фоні зниження рівня рухової активності особи [29 ст. 33-38].

Незважаючи на розвиток змін функцій і показників в онтогенезі, сучасні дані геронтології свідчать, що інволюційний період розвитку людини починається в 35-40 років, коли здійснюється перехід з першого зрілого віку в другий.

Головне завдання фітнес тренувань у зрілому віці – збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності. Але, як свідчить практика, в перший період зрілого віку у людей відсутня мотивація до постійної, систематичної активності профілактичного й оздоровчого характеру [3 ст. 17].

Головний принцип фітнес тренування в перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються, та невисока інтенсивність фізичних навантажень.

Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри.

Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних

навантаженнях. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум – два, максимум – чотири рази на рік [30, ст. 194].

Раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в фітнес заняттях осіб різного віку запропоноване Тівелік М.В, Гакман А.В, Медвідь А.М. [35 ст. 195].

У таблиці 1.1. вказані результати раціонального співвідношення фізичних вправ різної спрямованості.

Таблиця 1.1

Співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренуванні осіб різного віку

Спрямованість вправ	**Обсяг (%)**	
	20-39 років	**40-50 років**
Загальна витривалість	40	53
Швидкісна витривалість	14	5
Швидкісно-силова витривалість	25	20
Гнучкість	21	22
Всього	100	100

Остання тенденція не могла не звернути на себе увагу фахівців. присвячених проблемі типізації фітнес-програм [12, ст. 270-276.].

Найчастіше в основу своїх класифікацій дослідники закладали такі ознаки, як цілі та види застосовуваних вправ.

Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при виборі засобів фізичної культури є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму. Ознакою доступності навантажень є невелика і приємна втома, відчуття задоволення, незначне потовиділення.

Розробляючи програму розвитку сили засобами фітнесу для чоловіків старших 40 років, необхідно врахувати наступні положення:

- деякі вправи викликають затримку дихання або напруження як нервової системи, так і м’язів, що призводить до різкого підвищення артеріального тиску, чого слід уникати;

- фізичні вправи завжди призводять до підвищення артеріального тиску;

- виконання надто енергійних та різких рухів м’язами які частково уражені фіброзом внаслідок старіння, може призвести до відриву м’язів від місць їх прикріплення, навіть до переломів кісток.

Установлено, що з віком поширюється спектр впливу фізичних вправ. Саме тому в практиці фітнес тренування часто простежується позитивне перенесення якостей при виконанні особами похилого віку навіть елементарних гімнастичних вправ [14 ст. 143-149].

Тривалість фітнес занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). Так, при збільшенні частоти пульсу на 100% порівняно з показниками у спокою, мінімальна тривалість фізичних вправ повинна складати 10 хв, при збільшенні на 75% - 20 хв, на 50% - 45 хв та на 25% - 90 хв. [16 ст. 163-172].

Разом з різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти іншим елементам здорового способу життя.

Фітнес-технології поділяються на освітні, рекреаційні, реабілітаційні та спортивні [45].

Спортивні технології, такі як кросфіт (високоінтенсивні кардіо- та силові програми) на сьогоднішній день проводяться змагання [44 ст. 102].

Також до спортивних технологій відносяться заняття фітнес-аеробікою, які отримали значне поширення у програмі з фізичної підготовки дівчат [5 ст. 5].

Основна перевага фітнес-аеробіки – це значне поліпшення загальної фізичної підготовленості та працездатності, формування культури рухів. Змагання з фітнес-аеробіки проводяться на вузівському, міжвузівському,

міському, регіональному та міжнародному рівні, у трьох номінаціях базова аеробіка, хіп-хоп аеробіка, степ-аеробіка.

Класифікація фітнес-програми силової спрямованості представлена на рисунку 1.1.

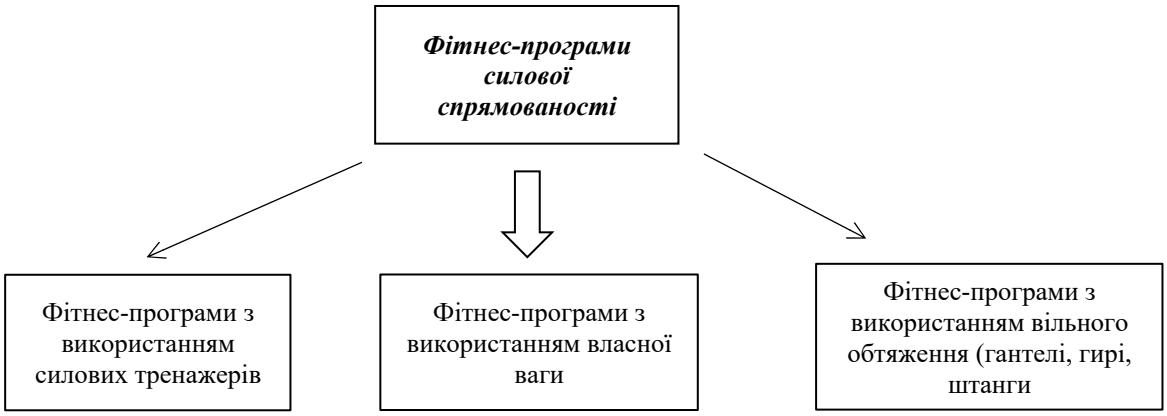


Рис.1.1 Класифікація фітнес-програми.

Далі до спортивних напрямків слід віднести функціональний тренінг, зі збільшенням обсягу високо інтенсивного аеробного навантаження, «вибухових» вправ, «ударних» вправ, інтервального тренування, вправи «берпі», «планка» та багатьох інших. Функціональний тренінг рекомендується підготовленим особам, які виступають за збірні команди, спортсменам підвищення спеціальної фізичної підготовленості.

Так, рекреаційна діяльність полягає у розробці та здійсненні безлічі розважальних, ігрових, оздоровчих, дозвільних програм з метою відновлення сил, витрачених у процесі праці (навчання), усунення виробничої напруги, а також необхідного підвищення освітнього та духовного потенціалу, відновлення та розвиток фізичних сил людини [41 ст. 16].

При описі тієї чи іншої фітнес-програми необхідно враховувати ряд додаткових параметрів, які служать для конкретизації призначення та формату даної програми. Застосування даної додаткової класифікації дозволить сформувати найбільш правильне та повноцінне уявлення про

фітнес-програму, а відповідно знизить до мінімуму ймовірність помилки при виборі найбільш оптимального варіанту фітнес-тренування.

1.2. Вплив силового фітнесу на організм людини

В останні роки дослідники відзначають сплеск активного інтересу людей до спорту та здоров'я взагалі та до фітнесу, зокрема. Серед основних тенденцій розвитку вітчизняної фітнес-індустрії слід назвати:

– високі темпи зростання та популярності серед молоді;

– зростання кількості фітнес-центрів (у тому числі за рахунок проникнення фітнесу в регіони) та поява нових брендів [9 ст. 17];

– збільшення кількості користувачів фітнес-послуг (у 3,2 рази за останні роки);

– розвиток середнього цінового сегменту, що пропонує так звані «демократичні» ціни на фітнес-послуги;

– розширення спектру пропонованих фітнес-програм [10 ст. 17].

Відповідно це ускладнює його прийняття певною частиною наукової спільноти та процес професійного спілкування фахівців-практиків у галузі фізичної культури [6 ст. 17].

Більшість авторів наголошують, що слово «фітнес» існує без перекладу у всіх мовах світу. Воно походить від англійського дієслова be fit бути у формі, добре почуватися, бути здоровим. Проведений теоретичний аналіз підтвердив, що протягом останніх 20 років значення поняття «силовий фітнес» дуже часто змінювалося. В одному випадку термін сприймається як нове соціальне явище чи фізичний стан людини, в іншому — як сукупність засобів і методів, вкладених у досягнення фізичної підготовленості, корекції постаті чи формат масової фізичної культури, або як комплексні програми оздоровлення, засновані на засобах та методах бодібілдингу [6 ст. 17].

На думку Стецури Ю.В., це відбувається тому, що явища, які позначаються одним і тим же терміном «фітнес» у США та країнах СНД, не ідентичні [32 ст. 17].

В американському суспільстві «фітнес» розглядається набагато ширше та може у різних контекстах замінювати поняття «фізична культура», «фізична підготовка», «здоров'я» тощо. У українській мові слово «фітнес» набуло кількох значень. По-перше, під цим терміном мають на увазі сукупність заходів, що забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення та формування її здоров'я. По-друге, як вважає А.А. Сомкін, фітнес існує як вид спорту, відносно недавно що з'явився у рамках змагального бодібілдингу [34 ст. 17].

Проаналізувавши велику кількість пропонованих різними авторами визначень, ми вважаємо на сьогоднішній день силовий фітнес можна визначити як систему фізкультурно-оздоровчих методик та програм, складених з урахуванням вікових, статевих та фізіологічних особливостей людини, спрямованих на поліпшення та формування здоров'я, а також дозволяють змінити форми тіла, вагу та надовго зафіксувати отримані результати [18 ст. 40-45].

Силовий фітнес не є застиглим статичним станом. Це динамічний багатофакторний процес, що складається з компонентів фізичного, психічного, духовного та соціального станів, що піддаються розвитку (тренування).

На думку Руденко Ю, Литвиненко Ю, Хабінець Т, Ватаманюк С., найбільше заняття фітнесом із обтяженням впливають на сам стан мускулатури, а також підвищуючи її витривалість й силові показники [29 ст. 33].

Силовий фітнес допоможе подолати певну асиметрію тіла, яка виникає в результаті нерівномірного розвитку м'язів і неправильного розподілу навантаження [20 ст. 237].

Результатом розвитку м'язів є прискорення обміну речовин і його активізація спалювання жиру. На думку спортивних лікарів, регулярне виконання вправ і силових тренувань сприяють зміцненню скелета.

За даними Руденко Ю.В. регулярні оздоровчі заняття фітнесом ефективно боряться з зайвою вагою та досить позитивно позначається на стані серцево-судинної системи [21 ст. 11].

Водночас силовий фітнес - це вид тренування із використанням ваги власного тіла, вільні ваги (штанги, гирі, гантелі) і тренажери. Саме тому заняття силовим фітнесом здебільшого спрямовані на роботу зі своєю вагою і використання додаткового інвентарю. Вони можуть відрізнятися по інтенсивності, по характеру [22 ст. 31].

Варто зазначити про вплив силового фітнесу на організм людини:

1. Комплексне, збалансоване навантаження на всі групи м'язів. На протязі заняття людина не лише рухається, але й цілеспрямовано зміцнює м’язи, змінюючи тим самим види навантаження: динамічне та статичне, із великою та мінімальною амплітудою руху.

2. Прискорення обміну речовин і активне спалювання калорій. При схудненні, силові тренування не менш ефективніші, ніж кардіотренування, а в деяких випадках навіть корисніше. Окрім інтенсивного спалювання калорій заняття допомагають створити міцний м'язовий каркас та зокрема збільшити вироблення колагену.

3. Підвищення тонусу м'язів і поліпшення їх форми. Використання цілеспрямованої діяльності може бути використано для коригування пропорцій тіла [19 ст. 101-106].

Фітнес підходить також для зниження маси тіла. Задля отримання бажаного результату необхідно дотримуватися певних рекомендацій:

• правильне харчування;

• оптимальні силові навантаження;

• доповнювати тренування аеробними вправами та розтяжкою.

Заняття фітнесом корисний для серця, покращує імунітет і обмін речовин. Завдяки цьому організм стає більш стійким до захворювань. швидше одужує при лікуванні депресій, втоми, безсоння.

На думку психологів, регулярні силові тренування додають впевненості, самостійність і цілеспрямованість, і ці якості надзвичайно корисні в усіх сферах життя, включаючи роботу [17 ст. 157–158].

Силові тренування допомагають опрацювати потрібні групи м'язів, скорегувати фігуру, позбутися целюліту, нормалізувати обмін речовин. А для чоловіків, які хочуть мати хорошу фізичну форму, такі тренування будуть дуже корисні та ефективні. Крім того, силові тренування будуть ефективні для і для дівчат, для корекції фігури [31 ст. 43].

На сучасному етапі розвитку фітнес-індустрія використовує різноманітний арсенал засобів, який розширюється внаслідок запозичення вправ від різних видів спорту, реабілітаційних програм, у результаті появи нового обладнання для занять [39 ст. 23].

Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. вважають фітнес-програми можна поділити згідно впливу на організм:

- кардіо програми;
- комплексні програми;
- силові програми;
- функціональний тренінг[38 ст. 17].

Фітнес-програма повинна забезпечувати підвищення рівня фізичної підготовки стану людини. Згідно з визначенням Міжнародного комітету стандартизації тестів, фізичний стан характеризує особистість людини, стан її здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість [41 ст. 17].

Фітнес можна розділити на кілька підгруп, кожна з яких спрямовані на розвиток певних якостей:

Перший і найпоширеніший вид тренувань об'ємно-силовий тренінг. У такому навчанні найбільше зусиль спрямовано на збільшення м'язової маси

Наступний вид - .– аеробні. Аеробні навантаження в силових тренуваннях сприяє посиленню роботи серцево-судинної системи. Результатом кардіотренувань є розвиток серцевого м'яза, посилене спалювання жиру, а також збільшення рельєфу м'язів.

Третій вид – силовий фітнес. Метою навчального процесу є розвиток м'язів. Силовий фітнес також використовується для розвитку м'язової сили в окремих видах спорту для підготовки професійних спортсменів. Такі тренування можна використовувати в реабілітації після захворювань [43].

Найчастіше використовується спліт-тренування – 3 рази на тиждень. Такий графік оптимальний для початківців. А вже досвідчені спортсмени тренуються частіше. У будь-якому випадку потрібно пам'ятати, що між заняттями повинен бути 1 день перерви для відновлення м'язів.

Фітнес-програми класифікуються за цільовим та віковими ознаками, технічної оснащеності, функціональної дії. За функціональним впливом найінтенсивніші програми – кросфіт, функціональний тренінг, сайкл, слайд, бігові програми на кардіо-тренажерах, степ-аеробіка, фітнес-аеробіка.

У системі спорту тренери досить часто стикаються з проблемою відсутності обладнання та необхідного інвентарю для фітнесу, тому практично для всіх залів були прийнятні програми: бодібар-тренування, заняття на степ-платформі в різних форматах, гімнастики з гантелями, кругового та інтервального тренування, фітнес-йоги, кросфіту, пілатесу, mix-програм, комплексів з набивними м'ячами та ін. [9 ст. 119-125].

Фітнес-програми відрізняються інноваційним підходом та варіативністю, естетичною доцільністю, оздоровчою ефективністю і адаптацією до різних вікових груп.

Фітнес-програми класифікуються як аеробні, силові, змішані, танцювальні, з елементами східних єдиноборств, «bodyMind» (розумне тіло) Ватаманюк С, Кучер Т, Власюк Г, Левандовська Л, Семенович С,. [10 ст. 270-277].

У цілому фітнес, його групові програми слід класифікувати як базові види фітнесу, аква-фітнес, ментальні види фітнесу, танцювальні, Martial-Arts та інші [11 ст. 7-9].

Аналіз розвитку фітнес системи також дозволив виділити наступні основні напрямки оздоровчого тренування: групові програми занять, тренажерні оздоровчі технології, водні програми, спортивні ігри, дитяча оздоровча фізкультура та інші програми.

Численні програми з оздоровчої аеробіки:

- аеробіка як функціональний тренінг (різновиди вистрибування, імітації ударів, вправ із гантелями 1–3 кг, присідань);

- базова (класична) аеробіка; степ-аеробіка;

- аеробіка з елементами єдиноборств («тай-бо»); танцювальна аеробіка (хіп-хоп, зумба, латина, модерн, фанк, стрип та ін.);

- mix-програми з аеробіки (змішані програми);

- pamp-аеробіка (з міні штангами); боді-балет аеробіка (з елементами балету);

- слайд-аеробіка [25 ст. 76-79].

Згідно з рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини, силові тренування є обов'язковою складовою фітнес-програм. А сама інтенсивність силових тренувань повинна бути достатньою для збільшення сили і витривалості, й зокрема підтримувати м'язову масу тіла [42 ст. 6-204].

Для людей, які прагнуть підтримувати м'язи в тонусі і розвивати м'язову масу, і хороше здоров'я – силовий фітнес є ідеальним варіантом для занять спортом бо вони допомагають: бути у формі; збільшують масу

тіла; уникати болю в спині; знижують ризик розвитку остеопорозу, гіпертонії та діабету.

За словами Маляр Н.С., Маляр Е.І. фітнес-тренування для початківців має наступну структуру:

• 10-20 хвилин суглобової розминки і кардіо;

• 30-40 хвилин силового тренування (основна частина);

• 5-10 хвилин розтяжки [40 ст. 57].

Указану узагальнену структуру оздоровчої підготовки можна змінювати залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичної підготовленості та інші фактори. Рекомендовано новачкам вибирати базові вправи (присідання, підтягування) з мінімальною вагою, оскільки такі вправи опрацьовують максимальну кількість м’язів, що дуже ефективно. До тренувань також додаються заняття на тренажерах та ізолюючі вправи для різних груп м'язів [40 ст. 64].

У кінці заняття має бути розтяжка для кращого відновлення і кровообігу м'язів, а також профілактика травм. Рекомендується проводити 2-3 заняття на тиждень. Кожне заняття складається з 6-8 вправ. Збільшення кількості вправ дозволяє досягти кращих результатів.

Силовий фітнес – це інноваційний напрямок оздоровчої фізичної культури, сукупність передових технологій, засобів, методів, форм та сучасного обладнання, що сприяють оздоровленню, підвищенню фізичної працездатності.

Силовий фітнес гарантує різноманітні, емоційно-привабливі вправи, адаптовані та варіативні програми, диференційовані комплекси, що враховують медичну групу здоров'я та «фітнес-профіль», стать осіб. Фітнес відрізняється високою емоційністю та оздоровчою ефективністю, що дозволяє йому утримувати високий рейтинг серед видів оздоровчої фізичної культури [37 ст. 77–80].

Фітнес є одним з ефективних і привабливих для людей систем фізичних вправ оздоровчого спрямування. Незважаючи на вдосконалення

сучасних фітнес-технологій та великої кількості розроблених фітнес програм, аналіз літератури показує, що більшість із них не адаптовані до процесу фізичного розвитку молоді та не складені з урахуванням вікових особливостей та фізичної підготовленості.

1.3. Особливості побудови занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку.

Набирають популярності серед чоловіків фітнес-програми з елементами силових тренувань завдяки своїй ефективності. Силовим фітнесом зараз займається багато молоді та дорослих. Їх приваблює швидкість, з якою під час таких занять відбувається адаптація організму до фізичних навантажень. На думку . Воловик Н. не менш важливим фактором є вплив силових вправ на м'язи тіла [30 ст. 32].

Підготовчий період тренувань поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

Завданням загально-підготовчого етапу є створення і розвиток передумов для набуття спортивної форми. Головна передумова це підвищення рівня розвитку фізичних якостей, а також рухових навичок й вмінь, які досягаються за допомогою засобів загальної підготовки.

У силовому фітнесі для чоловіків ключові особливості — це акцент на базові багато суглобові вправи: присідання, жим, тяги. Поступове збільшення робочої ваги, правильна техніка дихання, вдих на розслабленні, загальна розминка, заминка. Також регулярність тренувань 2-4 рази на тиждень з днями відпочинку, що сприяє росту м'язової маси та сили.

Так, фізична підготовка на даному етапі спрямована на розширення всіх функціональних можливостей організму. Також програма підготовки має бути такою, щоб можна було забезпечити різнобічний загальний вплив на організм чоловіків першого зрілого віку, а також найбільш раціональне перенесення тренованості на подальшу їхню діяльність.

Технічна і тактична підготовка спрямована на вивчення теоретичних основ тренування чоловіків, а також освоєння або відновлення та вдосконалення навичок і вмінь, що становлять техніку і тактику занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку. Це завдання вирішується головним чином за рахунок спеціально-підготовчих вправ де на загальну підготовку приділяється до 60-75% часу усього тренування. [19 ст. 101-106].

У спеціальній підготовці ідея різноманітності застосовуваних фізичних вправ проявляється теж досить чітко: використовуються не тільки змагальні вправи (або їх елементи), але і вправи спеціально-підготовчі, що дозволяє, з одного боку, збільшувати в розумних розмірах обсяг й інтенсивність тренувальних навантажень, а з іншого - робити тренування більш різноманітними, емоційними і менш виснажливими.

Зазвичай, на загально-підготовчому етапі досить широко використовуються найрізноманітніші фізичні вправи, у тому числі і вправи, що відрізняються від змагального (часто застосовуються гімнастичні вправи на снарядах і зі снарядами, вправи з обтяженнями, спринтерські вправи, різні спортивні і рухливі ігри, тривалі пересування циклічного характеру з помірною інтенсивністю).

Для побудови занять силовим фітнесом чоловіків пріоритетним має бути розвиток основних груп м'язів. Насамперед, до основних груп м'язів варто віднести: сідничні м’язи; чотириголовий м’яз стегна; двоголовий м’яз стегна; литкові м’язи; грудні; м'язи спини; м'язи живота; плечові (дельтовидні); двоголовий м’яз плеча (біцепс); триголовий м’яз плеча [14 ст. 143-149].

Нехтуючи хоча б однією з цих груп, можливий негармонійний розвиток м’язів, недостатній розвиток фізичних якостей та ризик травматизму.

Також важливе є виконання вправ в правильному порядку. Як правило, спершу потрібно тренувати більші групи м'язів, а потім більш

дрібні. Робота над великими групами м’язів вимагає більших затрат енергії та більших тренувальних об’ємів. Роботу над малими групами м'язів краще залишати на кінець тренування і працювати в меншому об'ємі навантаження.

Згідно досліджень фахівців, така схема допоможе побудувати гармонійно розвинуте тіло та збільшити силові показники за менший період часу [24 ст. 115].

Не менше значення має відпочинок і відновлення організму. Тому, для отримання кращих результатів і запобігання травматизму вкрай важливі помірність і збалансованість з поступовим прогресом. Щоразу під час тренувань в м'язових волокнах відбуваються мікроскопічні розриви. Під час відпочинку м'язи відновлюються і стають сильнішими. Таким чином, відпочинок, здоровий сон і збалансоване харчування важливі для фізичного розвитку не менше тренувань.

Сучасні спеціалісти рекомендують виділяти на відпочинок між тренуваннями одної групи м’язів не менше одного дня. Це не завадить тренуватися два дні поспіль; при розробці тренувального плану можна обирати різні групи м’язів. Однак, якщо використовується комплекс вправ для всього тіла, рекомендовано тренуватися не більше чотирьох разів на тиждень [32 ст. 45].

Як показує практика, вже після перших отриманих результатів часто перетренуються, вважаючи, що внаслідок цього отримають кращі результати.

Зазвичай, пере тренованість відбувається внаслідок:

1. Надлишку тренувань протягом тижня;
2. Виконання занадто великого тренувального об’єму;
3. Роботи з надмірним обтяженням протягом тривалого часу;
4. Нераціонального харчування;
5. Порушення режиму дня (сон, відпочинок);
6. Емоційного напруження .

Уникнути перетренування в ході занять силовим фітнесом можна за допомогою систематичності в тренувальному процесі. Нижче перераховані лише основні ознаки перетренування, хоча насправді їх може бути набагато більше: втрата сили м'язів; хронічна втома; сильне потовиділення; зниження апетиту; біль у м’язах; погана координація рухів; часті зміни настрою; апатія до тренувань; підвищення частоти захворювань в порівнянні з низькою швидкістю одужання.

Також існує п'ять підходів при розроблення фітнес-програм: еклектичний (на основі культурних традицій), синергетичний (інтеграція, системність), традиційно орієнтований, синтетичний (традиції та інновації), диверсифікаційний (множина варіантів одного виду занять фітнесом) [45 ст. 18].

Силові програми включають:

- силове заняття без предметів та обтяжень («фітнес-клас», «віджимання», присідання, сходження на платформи 40, 50, 60, 70 см, «планка» та ін);

- силові заняття з медболами, набивними м'ячами, гантелями, еспандерами, бодібарами, штангою (pump);

- кругове тренування (частково, кросфіт частково);

- інтервальне тренування (частково, інтервал силовий та комплексна спрямованість різної інтенсивності, кросфіт);

- силовий урок на фітбол-м'ячі (у тому числі з гантелями, м'яч як обтяження, перешкода, обладнання);

- калланетика (на стику силових та псих регулюючих програм), пілатес [45 ст. 64].

Програми розвитку спеціальної витривалості наступні:

- слайд-тренування на спеціалізованій платформі (імітація ковзанярського спорту, відноситься до видів функціонального тренування);

- сайклінг (спінінг, розвиток загальної витривалості, імітація велосипедних перегонів, імітація їзди по рівнині, в гору, у вихідних положеннях сидячи та стоячи);

- кругове тренування (функціональної спрямованості, стрибкової спрямованості, на тренажерах; кругове тренування, що вирішує завдання зміцнення певних м'язових груп, тренування статичної спрямованості, тренування з короткими інтервалами відпочинку;

- з анаеробною спрямованістю;

- на фітболах;

- інтервальне тренування (чергування інтервалів низької, середньої та високої інтенсивності, інтервалів аеробного та силового навантаження, інтервалів на силових тренажерах та вправ з вільними вагами [33 ст. 24].

Змішані або комбіновані програми наступні:

- частина заняття аеробіки та кругового тренування локальної або фронтальної спрямованості; елементи функціонального тренінгу;
- атлетична гімнастика та елементи фітбол-гімнастики та кросфіту;
- спортивні ігри як частина заняття та атлетична гімнастика;
- mix-програми з гантелями, слайдами, core, Bosu, еспандерами та ін.
- «фітнес клас» (частково): 1/3 аеробіка, 2/3 силові вправи;
- бодіфлекс та стретчинг, елементи пілатесу;
- TRX – комплекс, елементи кросфіту, гирьового спорту;
- Sinerdgi 360 (комплексна силова установка, що дозволяє моделювати різноманітні заняття з різновидами застрибувань; човникового бігу, розтягуючи спеціалізовану гуму; ударів по «мішку» з єдиноборств, стрибком на міні батуті, вправ з гирями 2–32 кг, канатами та ін.);

- комплекси на bosu, core у спортивному тренуванні спортсменів;

- фітнес-йога з елементами гантільної гімнастики (0,5-3 кг), пілатесу;

- програми на вдосконалення рівноваги, балансу, зміцнення глибоких м'язів, корекцію фігури із застосуванням core, Bosu, спеціальних килимків;

- «супер прес», «ідеальні сідниці», «сильна спина», «груди та спина» [33 ст. 57].

Технології у фізичному вихованні осіб під час занять силовим фітнесом можуть бути різної спрямованості: фізкультурно-оздоровчі, спортивно-тренувальні, лікувально-профілактичні, психолого-педагогічні тощо.

Щоб уникнути пере тренованості в процесі занять силовим фітнесом необхідно дотримуватись певних правил:

1. Розділяти тренувальний процес на періоди;

2. Уникати монотонних занять;

3. Варіювати навантаження;

4. Врівноважувати силові навантаження з карді тренуваннями;

5. Використовувати відновлювальні процедури (лазня, масаж);

6. Дотримуватися режиму дня та раціонального харчування [34 ст. 87].

Безумовно, силові вправи гарантують масу переваг для сучасного життя. Навіть якщо ризик перетренування не дуже великий, про нього все одно необхідно пам'ятати. Час від часу рекомендується вносити в свою програму зміни, включати в неї періоди відпочинку і уважно прислухатися до власного організму. Тоді силові тренування будуть приносити тільки користь та задоволення.

Систематична інтенсивна робота м'язів сприяє зростанню маси м'язової тканини за рахунок збільшення маси цитоплазми м'язових волокон і числа міофібрил, що містяться в них, що призводить до збільшення діаметра кожного волокна. При цьому в м'язі відбувається активація синтезу нуклеїнових кислот і білків і підвищується вміст речовин, що доставляють енергію, яка використовується при м'язовому скороченні – АТФ та КФ, а також глікогену [21 ст. 16].

При силових тренуваннях збільшується м'язова маса тіла (і загальна маса), проте при цьому спалюються об'ємні жирові клітини, фігура

виглядає стрункою і підтягнутою. Силові навантаження не тільки ефективно впливають на скелетні м'язи, але і зміцнюють серцевий м'яз: з'являється «м'язовий корсет», який міцно тримає всі внутрішні органи. Силові тренування мають ще один плюс: вони збільшують вміст мінералів у кістках, стимулюють їх напругою м'язів, а також покращують міцність суглобів та їх стійкість.

Побудова занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку протягом підготовчого періоду тренувань є специфічною. Їхня мета – не нарощувати величезну мускулатуру, а відкоригувати фігуру та опрацювати проблемні зони. Для того, щоб набути бажаної форми тіла, необхідне поєднання аеробного навантаження та занять у тренажерному залі [12 ст. 270-276].

Перед тим, як виконувати вправи з навантаженнями на різні групи м'язів, слід перевірити стан хребта, проконсультуватися у ендокринолога. Остеохондроз, сколіоз, хронічні захворювання щитовидної залози можуть вимагати обмеженого навантаження. Силові вправи заборонені при гіпертонічній хворобі, аритмії, астмі, після інфаркту тощо [4 ст. 14-16].

Силовий фітнес – це не лише гантелі та штанга. Насправді до силового тренування входять ще й присідання, скручування, віджимання – будь-які вправи, які розвивають та зміцнюють м'язи. Останнім часом стають дедалі популярнішими бодібари (бодібар – це гімнастична палиця вагою 3-5 кг, з якою можна займатися навіть удома).

При виборі тренажерів у спортивному залі потрібно керуватися не принципами «подобається-не-подобається», «чоловічий-жіночий», а враховуючи індивідуальні параметри: довжина тіла, довжина рук і ніг, рухливість суглобів [6 ст. 54-58].

Для того, щоб схуднути, необхідно вибирати невелику вагу, а кожну вправу виконувати не менше 15-25 разів. Якщо мета – оформити рельєф тіла, кількість повторів слід зменшувати до 8-10, а вага навпаки збільшити (до 2-3 кг). З гантелями, як і тренажерами, та іншими обтяжувачами,

можна розпочинати заняття лише тоді, коли м'язи вже підготовлені, набули початковий тонус і перестали нагадувати про себе болями після тренувань [2 ст. 3–5].

Вчені з'ясували, що виконання кардіо тренувань після силового навантаження серйозно блокувало зростання м'язових волокон. А виконання аеробних вправ до силових навантажень призводить до більшого спалювання жиру, ніж після. Якщо до вправ з обтяженням робити кардіо тренування, то зростання м'язової маси відбувається майже вдвічі інтенсивніше, цей ефект отримав назву «кардіо прискорення» [5 ст. 3–5].

Тренувальні заняття силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку протягом підготовчого періоду тренувань організовуються відповідно до загальних принципів спортивного тренування. Тим не менш, обсяг та інтенсивність тренувань, а також підбір вправ мають деякі відмінності.

При плануванні тренувального навантаження необхідно враховувати стан самопочуття та стан здоров'я загалом, а не «доцільний розвиток здібностей» [6 ст. 54-58].

Прогресивність – організм має унікальну здатність пристосовуватися до зовнішніх та внутрішніх умов. Внаслідок адаптаційних реакцій можливе підвищення працездатності. Для цього необхідно поступово крок за кроком підвищувати вимоги, що пред'являються організму в процесі тренувань.

Регулярність – усі тренування мають відбуватися регулярно. Фізичне навантаження іноді може дати позитивні результати, а може погіршити стан здоров'я. Підвищення можливостей організму відбувається лише при повторних навантаженнях, які поглиблюють ці зміни та сприяють більш вираженим перебудовам в організмі.

Варіативність – варіювання необхідне для попередження зниження результативності тренувального процесу, запобігання травм і підвищення

мотивації. Варіювати можна спрямованість навантаження, рівень і тривалість навантаження, зовнішні умови та вид фізичної діяльності.

У силовому фітнесі варіювати навантаження легше, ніж у спорті, тому що займаються не обмежені якимось одним специфічним типом вправ. Тому варіанти рівня та тривалості навантаження, а також різнобічний вплив на м'язові групи у тренуваннях різної спрямованості, поряд із змінами зовнішньої обстановки часто практикуються у силовому фітнесі з метою покращення не тільки фізичного, а й психічного стану чоловіків першого зрілого віку протягом підготовчого періоду тренувань [23 ст. 347].

У всіх випадках вага обтяження на 5-10% менша, ніж у професіоналів, аналогічно фізично підготовлених. При цьому зменшується як загальна кількість тренувальних днів, так і кількість навантаження в окремих днях тренування (заняттях). Розрахунок у зонах інтенсивності проводиться за тими самими принципами, але з відповідними зменшеннями.

Граничну вагу піднімати не слід. Підйомам граничної ваги має передувати попередня підготовка з обов'язковим урахуванням стану фізичного розвитку чоловіків першого зрілого віку протягом підготовчого періоду тренувань.

Особливу увагу слід приділяти м'язам ніг, тазу, спині, грудях, черевному пресу. Тренування слід розпочинати з опрацювання м'язів тазу та ніг, тобто найбільших та енергоємних м'язів. Однією з основних завдань тренування є корекція постави із включенням до тренувального процесу відповідних вправ.

У підготовці заняття силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку протягом підготовчого періоду тренувань недоцільно застосовувати вправи з великим прогинанням тулуба назад; з максимальною величиною обтяжень у положенні стоячи (можуть спричинити порушення постави та травми хребта). У роботі з чоловіками першого зрілого віку необхідно

збільшити вправи з напруженням та стрибки в глибину на жорсткій опорі. Залежно від типу постави та типу фігури підбираються певні вправи [23 ст. 165].

Навантаження має бути цілеспрямованим, достатнім, адекватним та безпечним. Ефектами силового тренування є вдосконалення управління діяльністю м'язів з боку нервової системи (насамперед) та збільшення м'язової маси (протягом кількох тижнів та місяців).

Силове тренування в фітнесі – це тренування, коли локальна м'язова втома відбувається за максимально короткий проміжок часу. Силове тренування впливає на конкретні м'язові групи, відбувається втома вщерть за короткий проміжок часу.

Рівні навантаження: максимальне/важке – до 5 повторень, субмаксимальне/середнє – від 6 до 15 повторень, легке – понад 15 повторень.

При легкому навантаженні тренувальний ефект пов'язаний з нервово-м'язовими факторами і можливий лише у чоловіків першого зрілого віку протягом підготовчого періоду тренувань. У підготовлених легке навантаження сприяє підтримці силових можливостей [23 ст. 19].

Висновки до І розділу

У ході аналізу та узагальнення літературних джерел, було визначено що силовий фітнес - це вид тренування із використанням ваги власного тіла, вільного обтяження (штанги, гирі, гантелі) і тренажери. Саме тому заняття силовим фітнесом здебільшого спрямовані на роботу зі своєю вагою і використання додаткового інвентарю. Вплив силового фітнесу на організм людини наступний: комплексне, збалансоване навантаження на всі групи м'язів; прискорення обміну речовин і активне спалювання калорій; підвищення тонусу м'язів і поліпшення їх форми.

Для побудови занять силовим фітнесом чоловіків пріоритетним має бути розвиток основних груп м'язів. Насамперед, до основних груп м'язів варто віднести: сідничні м’язи; чотириголовий м’яз стегна; двоголовий м’яз стегна; литкові м’язи; грудні; м'язи спини; м'язи живота; плечові (дельтовидні); двоголовий м’яз плеча (біцепс); триголовий м’яз плеча.

На основі аналізу та узагальнення літературних джерел та сучасних наукових досліджень наведено характеристику методики організації занять силовими тренуваннями для чоловіків зрілого віку, зокрема формування спеціальних знань, корекції тренувального процесу під час виконання базових вправ, із силових тренувань у такій віковій групі.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Враховуючи схему побудови занять силовим фітнесом чоловіків зрілого віку, доцільно впроваджувати вікові параметри та при розробці нових програм занять з урахуванням сучасних тенденцій.

Для рішення завдань нашого дослідження ми виростали такі методи:

- аналіз і узагальнення сучасних науково-методичних літературних джерел та досвіду роботи фітнес-центрів. Аналіз змісту етапів дослідження та теоретичного обґрунтування його результатів;

- метод анкетування;

- педагогічні спостереження;

- педагогічне тестування;

- педагогічний експеримент;

- емпіричні: тестування для визначення основних показників функціонального здоров'я;

- методи статистичної обробки даних для кількісної та якісної обробки матеріалів дослідження за допомогою вибіркового методу:

X – середнє арифметичне значення, σ – середнє квадратичне відхилення.

Анкетування проводилось із метою отримання статистичної інформації щодо учасників дослідження, їхнього стажу занять, та видів тренувальних звинять.

Питання анкети складено таким чином, що вони не розкривають особисту інформацію про респондентів.

У теоретичній частині роботи — проаналізовано наукову спортивну і методичну літературу у сфері фізичного виховання, спорту та рекреації.

Проаналізували шляхи оптимального поєднання організаційних форм та методів роботи з метою вивчення поняття та впливу силового фітнесу на організм людини [40 с. 23].

Функціональна діагностика, чоловіків передбачала наступні складові:

Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв).

У нормі величина ЧСС в здорових нетренованих чоловіків складає 65-70 уд/хв. Головними відхиленнями ЧСС від норми називається тахікардія та брадикардія [40 с. 34].

Вимірювання систолічного тиску (мм рт.ст.). Саме артеріальний тиск систолічний (АТс) виступає одним із найінформативніших функціональних параметрів та виявляє зміни в організмі, пов’язані зі станом його регуляторних ланок: периферичний судинний опір, активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи, тонус вазомоторного центру, сила серцевого скорочення, хвилинний об’єм кровообігу[40 с. 3].

Відповідно до останніх експериментальних даних, виявлення АТс>125 мм рт.ст. в чоловіків, доцільним буде віднести до групи ризику. Водночас критеріями зриву адаптації, варто вважати величини АТс >170 мм рт.ст.

Дослідження діастолічний тиск (мм рт.ст.). Якраз артеріальний тиск діастолічний (АТд) залежить, зокрема, від тонусу як дрібних так і середніх судин та пов’язано із активністю парасимпатичної іннервації і самим станом судинної стінки. Так, збільшення АТд більше 80 мм рт.ст. у чоловіків можна вважати прогностично несприятливим. Крім того критерієм зриву адаптації систем, яка регулює цей рівень артеріального тиску діастоли, можна визначити АТд >95 мм рт.ст. в чоловіків [40 с. 13].

Артеріальний тиск вимірювався за допомогою механічного манометра.

М'язова маса (%). В організмі дорослої людини м'язи складають біля 40% загальної маси тіла. Завдяки скорочувальній функції вони

забезпечують процеси руху. Під час скорочення м'язи постійно використовують хімічну енергію АТФ, яку вони перетворюють у кінетичну (механічну) енергію.

Жирова маса (%). Жирова маса тіла дорослої людини в нормі 15-20%. Варто підкреслити, наприклад, спортсмени, які тренуються в бігу на довгі дистанції, мають відносно меншу масу тіла і низький відсоток вмісту жирової маси, в той час як спортсмени зі штовхання ядра або метальники диску чи молоту мають більшу масу тіла й високий відсоток вмісту жиру.

Індекс маси тіла (ум. од.). Масо-ростовий індекс - це відношення маси (г) до зросту (см), тобто Маса (г) : Зріст (см). Для оцінки маси тіла користуємося масо-ростовими індексами. Так, масо-ростові індекси показують ступінь відхилення фактичної маси тіла від необхідної:

$$IMT = \frac{m}{h^2}$$

Згідно норвезького дослідження, ідеальним для чоловіків є індекс маси тіла в 25-27%. Середня тривалість життя чоловіків з таким ІМТ була максимальною. Згідно з фінськими дослідженнями, збільшення індексу маси тіла передбачає ризик інсульту.

Індекс маси тіла оцінюють наступним чином: якщо значення менше 20, оцінка «худий»; 20-25 - «нормальний»; 25,1-29,9 - «повний»; 30-40 - «гладкий»; більше 40 - «дуже гладкий» [40 ст. 54].

Були також складені спеціальні шкали оцінки функціонального стану, а саме: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього», «високий» [40 с. 7].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Фітнес клубу « PEFOMA» м. Ірпінь протягом дев’яти місяців.

На першому етапі (лютий-травень 2025 р.) проведено аналіз науково-методичної літератури та зміст побудови занять силовим фітнесом

чоловіків зрілого віку протягом підготовчого періоду тренувань. Проведено опитування учасників дослідження.

Згідно даних анкетування найбільша частина відвідувачів тренажерного залу займається менше одного року 42%., 18% - від 1-3 років, 25% - протягом 3-4 років і більше 4 років – 13%. Дані узагальнили на рис. 2.1.

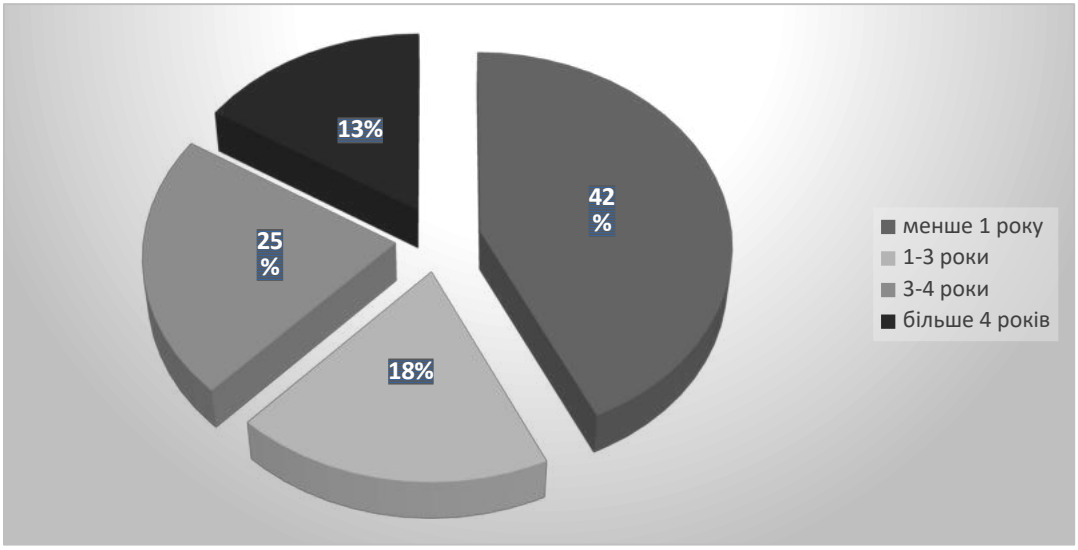


Рисунок 2.1. Стаж занять фітнесом відвідувачів тренажерного залу клубу «Реформа».

Отримані дані свідчать, що метою занять для більшості чоловіків є розвиток м’язів – 54%, корекція фігури – 32%, зняття нервової напруги – 14%.

На другому етапі (жовтень-листопад 2025 р.) досліджувався вплив запропонованої програми занять силовим фітнесом на чоловіків першого зрілого віку. Обґрунтовано програму силового тренування для цієї категорії. Одночасно проводився етапний контроль розвитку сили, поточний та оперативний контроль.

Третій етап роботи (грудень 2025 р.) полягав у опрацюванні отриманих результатів, аналіз і обговорення результатів проведеного педагогічного експерименту та сформульовані висновки і практичні рекомендації.

Базою дослідження став тренажерний зал Фітнес клубу « PEFOMA». Контингент дослідження- 20 чоловіків першого зрілого віку у віці 22-35 років, які прагнули скоригувати масу тіла.

Кожен із них мав зайву масу з розрахунку індексу маси від 8 до 14 кілограм. А також у кожного з них було перевищено відсоток нормальної жирової маси в тілі від 30 до 35 %, згідно з апаратом «ТАНІТА-МС-180».

У табл.2.1 наведено результати обстеження та представлені значення основних показників функціонального та фізичного стану.

Таблиця 2.1.

Результати функціонального та фізичного стану чоловіків на початку експерименту

Показники функціонального та фізичного стану	**($X \pm \sigma$)**
ЧСС (уд/хв)	74,3±19,1
Систолічний тиск (мм рт.ст.)	124,8±13,0
Діастолічний тиск (мм рт.ст.)	77,4±11,6
Жирова маса (%)	17,7±5,3
М'язова маса (%)	48,7±3,1
Індекс маси тіла (ум. од.)	22,4±2,4
Функціональний стан (МАХ бал)	89,4±6,3

Примітка: Х – середнє арифметичне значення, σ – середнє квадратичне відхилення.

Показники з таблиці показують, що ЧСС у чоловіків відповідають параметрам норми (до 75 уд/хв), Значення артеріального тиску, також знаходяться в межах норми (125/78 мм рт.ст.). Інтегральна оцінка функціонального стану свідчить про що з 100 білів – чоловіки показали 89,0 балів.

Разом з тим, слід наголосити, що на тлі гарного загального функціонального стану відвідувачів, реакція ЧСС на фізичне навантаження – була на низькому рівні.

На початку педагогічного експерименту було проведено тестування для аналізу наявності зайвої ваги та ожиріння, що є ключовими індикаторами здоров'я людини.

Перший зрілий вік є небезпечним з точки зору початку накопичення жиру, і вибору методів тренування, оскільки більшість чоловіків цього віку вже мають вади опорно-рухового апарату.

У результаті дослідження з використання функціонального тренінгу з були отримані наступні показники (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Показники компонентного складу тіла чоловіків зрілого віку на початку експерименту

Статичні показники	**Маса тіла, кг**	**Відсоток жиру (норма 20–25%)**	**Оцінка вісцерального жиру (норма 0–12)**	**М'язова маса, (кг)**
$\bar{X}$	96,48	27,14	17,6	51,68
σ	5,14	2,83	1,14	6,64
m	2,29	1,26	0,5	2,97
v	5,3	10,4	6,47	12,8

Аналіз показників свідчить, що у чоловіків був високий рівень вісцерального жиру перед дослідженням аж на 12%, а також високий рівень підшкірного жиру на 20%.

Також виявили знижену кількість води в організмі, що може привести за собою проблеми зі здоров'ям і самопочуттям.

РОЗДІЛ ІІІ
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ПРОТЯГОМ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ ТРЕНУВАНЬ

3.1. Аналіз результатів дослідження.

У ході педагогічного експерименту, що тривав два місяці, прослідкувалася динаміка змін у функціональному стані та структурних змінах, а результати представлені в (табл. 3.1- 3.3).

Таблиця 2.1.

Результати функціонального та фізичного стану чоловіків на кінець експерименту

Показники функціонального та фізичного стану	**($X \pm \sigma$)**
ЧСС (уд/хв)	70,4±18,1
Систолічний тиск (мм рт.ст.)	120,4±13,0
Діастолічний тиск (мм рт.ст.)	73,4±10,6
Жирова маса (%)	16,3±5,3
М'язова маса (%)	49,2±3,1
Індекс маси тіла (ум. од.)	22,6±2,4
Функціональний стан (МАХ бал)	90,6±5,3

Примітка: Х – середнє арифметичне значення, σ – середнє квадратичне відхилення.

Показники з таблиці показують, що ЧСС у чоловіків знизився до 70 уд/хв). Значення артеріального тиску, також зменшилось до 120/73 мм рт.ст. Інтегральна оцінка функціонального стану свідчить про що з 100 білів – чоловіки показали 90,6 балів.

Таблиця 3.2.

Показники складу тіла чоловіків першого зрілого віку на кінець експерименту

Статичні показники	**Маса тіла кг**	**Відсоток жиру (норма 20–25%)**	**Оцінка вісцерального жиру (норма 0–12)**	**М’язова маса (кг)**
—	93,54	24,5	12,2	50,98

X				
σ	5,03	2,80	1,48	6,60
m	2,25	1,25	0,66	2,95
v	5,37	11,4	12,15	12,9

З цієї таблиці можна побачити, що в чоловіки знизили масу тіла в середньому на 3 кг, практично не втративши в м'язовій масі, що було однією з головних цілей експерименту. Значно наблизилися до норми відсотка жиру в організмі (24,5 %) і істотно знизили вісцеральний жир, практично увійшовши в норму.

Таблиця 3.3.

Динаміка досліджуваних показників у чоловіків на кінець експерименту

Статичні показники	**Вага тіла (кг)**	**Відсоток жиру**	**Оцінка вісцерального жиру %**	**М'язова маса, (кг)**
$\bar{X}$ 1	96,48	27,14	17,6	51,68
$\bar{X}$ 2	93,54	24,4	12,2	50,98
t	0,9	1,54	6,45	0,17
P	>0,05	>0,05	<0,001	>0,05

Аналіз динаміки показників свідчить, що за деякими показниками відбулися суттєве поліпшення показників. Чоловіки збільшили відсоток води в організмі 1,8<0,05, що благотворно впливатиме на життєдіяльність внутрішніх органів. Після регулярних занять за методикою підвісного та ротаційного тренінгу середня маса тіла у чоловіків значно знизилася 0,9>0,05.

Відбувся значне зниження відсотка жирової тканини 1,54>0,05. Неминуче знизився невеликий відсоток м'язової тканини 0,17>0,05, але результат у втраті менше 1кг м'язів – є хорошим результатом

експерименту. Під час інших показниках відбулися не суттєві зміни, оскільки, судячи з усього, 3 місяці тренувань було недостатньо для чоловіків під час коригуванні маси тіла.

Таким чином, можемо спостерігати, що дані метаболічні та силові тренування ефективні з метою втрати жиру при мінімальних втрат м'язової маси, за рахунок включення більшої кількості м'язів під час тренування.

Функціональний тренінг на петлях TRX і TRX «Rip Trainer», а також подвійний регульованій тязі дозволяє включати в роботу як мінімум 80% м'язів, що працюють, в одній вправі, створюючи варіативність руху, включаючи більше м'язової тканини, підтримуючи еластичність тканин, і як наслідок зменшує ризик травм від багато повторних вправ.

Функціональний тренінг передбачає складно координовані, але в той же час безпечні рухи на тренуванні, які збільшують силу черевного пресу, бічних м'язи живота, м'язів спини, мобільність у суглобах і дозволяють досягти кращих результатів в інших вправах, спрямованих на корекцію маси тіла. За результатами заключного дослідження були відгуки від учасників, не лише про схуднення, а й про самопочуття, що значно поліпшилося, після занять і експерименту.

3.2. Методичні рекомендації щодо побудови занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого віку.

Виходячи з результатів проведеного експерименту ми розробити практичні рекомендації щодо побудови занять фітнесом для даної категорії чоловіків, а саме:

Розминка триває до 15 хв. Дихальні вправи, суглобова гімнастика для шиї, плечей, тулуба, верхніх та нижніх кінцівок для, підготовки тіла до основних вправ.

Основна частина. Базові силові вправи (присідання зі штангою, жим лежачи/стоячи, тяги, станова тяга, підтягування), що задіюють великі групи м'язів.

Завершення. Розтягування груп м'язів, для відновлення та знаття напруги.

Підготовча частина робота на карді тренажері (бігова доріжка, велотренажер, веслувальний тренажер та ін.), тривалість – 7-10 хвилин; суглобова гімнастика – 5 хвилин (стретчинг великих та середніх м'язових груп, амплітуда – залежно від віку). те саме, що і в першому тренуванні.те саме, що і першому тренуванні.

Основна частина силове тренування у тренажерному залі. У круговому тренуванні чергування вправ на верхню та нижню частину тіла. Обов'язково одна вправа для м'язів пресу.

Приклад: 1-а вправа - присід з бодібаром;

2-а вправа - підтягування в гравітроні;

3-я вправа - випади з гантелями;

4-а вправа – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, в упорі на колінах;

5-а вправа – відведення стегна у тренажері;

6-а вправа - планка. Виконується 4 кола. Відпочинок між вправами 40 с. Відпочинок між колами 2 хвилини [40].

Силове тренування у тренажерному залі. У круговому тренуванні чергування вправ на верхню та нижню частину тіла. Обов'язково одна вправа для м'язів пресу.

Приклад:

1-а вправа – присід з фітболом;

2-а вправа – тяга нижнього блока;

3-я вправа – розгинання стегна в тренажері;

4-а вправа – розгинання рук у кросовері;

5-а вправа – приведення стегна у тренажері;

6-а вправа: прямі скручування, зворотні скручування, вакуум,

У круговому тренуванні чергування вправ на верхню та нижню частину тіла. Обов'язково одна вправа для м'язів пресу.

Приклад:

1 вправа – гіперекстензія на сідниці;

2-а вправа - відведення плеча з гантелями;

3-я вправа – «мертва тяга»;

4-а вправа – «човник»;

5-а вправа – махи гирею;

6-а вправа – прямі скручування у тренажері, планка, вакуум. Виконується 4 кола. Відпочинок між вправами 60 с. Відпочинок між колами 2-3 хвилини.

Заключна частина - стретчинг і вправи для постави.

Кількість повторень залежить від віку, і коливається в інтервалі від 10 до 20 разів. Кардіотренажери, бігові доріжки, велотренажери, степери, обираються залежно від індивідуальних особливостей організму того що займається.

Методичні рекомендації.

Методи силового тренування – концентричний, ексцентричний, статичний, стато-динамічний.

Вибір вихідного становища до виконання вправи. У вихідному положенні м'яз, що тренується, повинен виконувати свою функцію в напрямку, протилежному дії зовнішньої сили.

Ізоляція – під час виконання вправи слід мінімізувати використання у роботі додаткових м'язових груп.

Регулювання силового навантаження може відбуватися за рахунок величини зовнішнього впливу, або за рахунок плеча зовнішньої сили.

Використовуйте робочі ваги, які дозволяють виконувати вправу з правильною технікою, але створюють перенапружень

Поступово збільшувати вагу, кількість підходів та повторень, для стимулювання гіпертрофії м'язів за принципом прогресивного перевантаження.

Техніка дихання

Напружувати м'язи та піднімайте вагу потрібно на видоху, а розслабляти м'язи та опускайте вагу на вдиху.

Правильне дихання стабілізує роботу і підвищує ефективність вправ.

Частота занять

2-4 рази на тиждень силовим фітнесом, чергуючи дні тренувань з днями відпочинку або легкими карді навантаженнями та розтягуванням.

Індивідуальний підхід

Якщо ви новачок, проведіть перші тренування з персональним тренером для освоєння техніки.

Слухайте своє тіло; якщо відчуваєте надмірну втому, знизьте навантаження (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Програма силового фітнесу для чоловіків першого зрілого віку

№	Вид заняття	К-ть повторень	Частота	Час відпочинку
Перше тренування програми -60 хв.				
1	Розминка	-	-	60-90 с.
	1. Розтягування	30		
	2. Жим лежачи	15	3	
	3. Жим гантелями під кутом	8	4	
	4. Розведення гантелями	10	3	
	5. Згинання рук зі штангою	12	3	
	6. Згинання рук з гантелями	10	3	
	«молотковим» хватом	12	3	
	7. Скручування	10		
	Стретчинг	-	4	
Друге тренування програми -70 хв.				
2	Розминка	-	-	60-90 с.
	1. Розтягування	40		
	2. Станова тяга	8	3	
	3. Тяга до поясу	10	4	
	4. Вертикальна тяга	12	3	
	5. Жим вузьким хватом	10	3	
	6. Французький жим	12	4	
	7. Перехресні скручування	12	3	
	Пілатес	-	4	
Третє тренування програми- 80 хв.				
3	Розминка	-	-	60-90 с.
	1. Розтягування в парах.	30	3	
	2. Жим ногами	8	4	
	3. Випади з гантелями	10	3	

	4. Розгинання ніг в тренажері 5. Жим гантелями сидячи 6. Махи гантелями в сторони 7. Підйом ніг Пілатес	12 8 10 12 30	3 4 3 3 2	

При силових тренуваннях чоловікам першого зрілого віку граничну вагу піднімати не слід, приграничну вагу використовувати лише після хорошої підготовки. Особливу увагу варто приділити всім основним групам м'язів, а тренування слід починати з великих груп м'язів. Однією з основних завдань тренування є корекція постави із включенням до тренувального процесу відповідних вправ. Зайвий прогин у грудному та поперековому відділі хребта, зістрибування та стрибки у глибину варто розвивати більше. Залежно від типу постави та типу фігури підбираються певні вправи.

Порушення гармонії у розвитку сили різних груп м’язів і, як наслідок – диспропорція у розвитку їх сили. В ОРА з’являються відносно слабкі, недостатньо треновані ланки, що й призводить до їх травмування, або перевантаження. Це може викликати їх перевантаження і призвести до деструктивних змін даних м’язів.

Через недостатній розвиток тих чи інших м’язів живота та тулубу можуть виникати порушення постави, перевантаження поперечного відділу хребта. Останнє призводить до надмірної компресії між хребцевих тканин, що, у свою чергу може супроводжуватися болями у попереку та пошкодженнями м’язів задньої групи стегна.

Висновки до ІІІ розділу

У ході педагогічного експерименту, прослідкувалася динаміка змін у функціональному стані та структурних змінах чоловіків першого зрілого віку, а саме: чоловіки знизили масу тіла в середньому на 3 кг, практично не

втративши в м'язовій масі, що було однією з головних цілей експерименту; наблизилися до норми відсоток жиру в організмі (24%) та істотно знизився вісцеральний жир, практично увійшовши в норму.

Чоловіки збільшили відсоток води в організмі 1,8<0,05, що благотворно впливатиме на життєдіяльність внутрішніх органів.

У функціональних показниках відбулися не суттєві зміни, оскільки 2 місяці тренувань було недостатньо.

Заняття силовим фітнесом позитивно впливають на здоров'я, підвищують силу і витривалість, а також зміцнюють опорно-руховий апарат, забезпечують гарний сон, підвищують стресостійкість та імунітет, відчуття впевненості у власних силах.

ЗАГААЛЬНІ ВИСНОВКИ

В ході аналізу та узагальнення літературних джерел, було визначено що силовий фітнес - це вид тренування із використанням ваги власного тіла, вільного обтяження і тренажерів.

Заняття фітнесом впливає на всі групи м'язів, пришвидшує обмін речовин, підвищення тонус і форму м'язів.

Фітнес-програми, які засновані на руховій активності у поєднанні з силовим навантаженням є найбільш ефективними для чоловіків першого зрілого віку.

У ході роботи з різними літературними джерелами ми дослідили особливості побудови занять силовим фітнесом чоловіків першого зрілого. Визначено, що субмаксимальне та максимальне навантаження ведуть до підвищення силових можливостей за рахунок збільшення м'язової маси.

У ході педагогічного експерименту, прослідкувалася динаміка змін у функціональному стані та структурних змінах чоловіків першого зрілого віку, а саме: чоловіки збільшили масу тіла з 48,7% до 49,2%; практично не; наблизилися до норми відсоток жиру в організмі 17,7% до 16,3% та істотно

знизився вісцеральний жир з 17,6% до 12,2%, практично увійшовши в норму.

У функціональних показниках відбулися не суттєві зміни, оскільки 2 місяці тренувань було недостатньо.

Результати досліджень щодо побудови занять силовим фітнесом чоловіків зрілого віку дозволяють рекомендувати розроблені методичні прийоми для фітнес-тренерів, інструкторів із оздоровчого та відновлювального фітнесу.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є розвиток абсолютної сили чоловіків зрілого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення / О. Андрєєва, М. Дутчак, О. Благій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. №2. С. 59–60.

2. Арефьєв В.Г, Левінська К.І. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку. Науковийчасопис НПУ імені М. Драгоманова.15. 2016.1:3–5.

3. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф, Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Беляк Ю, Майструк А, Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006;(4):14-16.

5. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;(11):3-7.

6. Благій ОЛ. Лисакова Н.М. Тенденції розвитку групових фітнеспрограм. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013;(2):54-58.
7. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 495 с.
8. Василенко М.М. Досвід підготовки тренерів з фітнесу в країнах Балтії. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013;107(1):85-89.
9. Василенко М.М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя. Класичний приватний університет. 2014;38(91):119-125.
10. Ватаманюк С, Кучер Т, Власюк Г, Левандовська Л, Семенович С, Хабінець Т. Зміни показників вертикальної стійкості тіла чоловіків першого періоду зрілого віку під впливом засобів та методів технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ Твори; 2022. Вип. 11(30). с. 270-277.
11. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. Збірник наукових праць Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013;3(23):7-9.
12. Ватаманюк С, Кучер Т, Власюк Г, Левандовська Л, Семенович С, Хабінець Т. Зміни показників вертикальної стійкості тіла чоловіків першого періоду зрілого віку під впливом засобів та методів технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ Твори; 2022. Вип. 11(30). с. 270-276.
13. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

14. Григус ІМ, Хома ОВ. Аналіз мотивів та інтересів чоловіків похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. С. 143-149.

15. Григус ІМ., Хома ОВ. Характеристика фізичної підготовленості чоловіків 60–70-ти років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. 3(59). С. 39- 48.

16. Григус ІМ., Хома ОВ. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку дини=Rehabilitation & recreation. 2022. № 11. С. 163-172.

17. Дутчак М. В. Корпоративний фітнес: сутність і види програм / М. В. Дутчак, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). Львів, 2020. С.157–158.

18. Коваль СМ, Мисниченко ОВ, Пенькова МЮ. До проблеми взаємозв'язку артеріальної гіпертензії і коронавірусної хвороби (COVID-19): огляд літератури. Артеріальна гіпертензія. 2021;14(4):40-5.

19. Михальчук ТД., Боднар ІР. Вплив занять ходьбою на адаптацію, працездатніть, соматичне зоровя і фізичну підготовленість жінок похилого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури» (фізична культура і спорт). 2019; 10 (118) 19: 101-106.

20. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти: кол. моногр. / за наук. ред.А.І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.

21. Руденко ЮВ. Корекція порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2021. 254 с.

22. Кашуба В, Імас Є, Руденко Ю, Лопацький С, Ватаманюк С, Хабінець Т. Скринінг фізичного розвитку чоловіків зрілого віку які займаються оздоровчим фітнесом Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт, 2018.32:31-8.

23. Кашуба ВО, Попадюха ЮА. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. К. : Центр учбової літератури, 2018. 768 с.

24. Кашуба ВО, Лопацький СВ Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Видавець Кушнир Г.М., 2018. 232 с.

25. Килимистий ММ. Сучасні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу для чоловіків другого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;(1):76-79.

26. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти [Текст] : кол. моногр. / за наук. ред.А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.

27. Руденко Ю, Хабинец Т, Ватаманюк С. Соціально-педагогічна структура чоловіків 36-45 років, що займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт, 2018. 30:82-92.

28. Руденко ЮВ. До питання використання сучасних оздоровчих технологій з особами зрілого віку: Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти. Матеріали 1-ої Всеукраїнської електрон. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю [Інтернет]; 2018 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ. 2018. 164-165.

29. Руденко Ю, Литвиненко Ю, Хабінець Т, Ватаманюк С. Рівень здоров'язбережувальних знань чоловіків зрілого віку що займаються

оздоровчим фітнесом Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. 33-8.
30. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник / упоряд. ОВ. Онопрієнко, ОМ. Онопрієнко; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
31 Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник / укл.: СП. Дудіцька. Чернівці: Чернівец.нац.ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
32. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник / укл.: СП. Дудіцька. Чернівці: Чернівец.нац.ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
33. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викл. і студ. / Товт ВА., Маріонда ІІ., Сивохоп ЕМ., Сусла ВЯ. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ»; «Говерла», 2015. 88 с.
34. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник. Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями / В. Г. Тулайдан. Львів, «Фест-Прінт», 2020. 139 с.
35. Тівелік М.В, Гакман А.В, Медвідь А.М. Теоретико-методологічні засади різновидів фітнесу для осіб похилого віку. Інноваційна педагогіка. 2020;22(4):192-6.
36. Томенко О, Горюк П, Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2020;17:80-4.
37. Севастьяненко Л. В. Вплив занять степ-аеробікою на морфофункціональний стан студенток педагогічних спеціальностей. Л. В. Севастьяненко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 7(115). С 77–80.

38. Товт ВА., Маріонда ІІ., Сивохоп ЕМ., Сусла ВЯ. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
39. Тулайдан ВГ. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
40. Солтис І. В. Основи метрології: навчальний посібник / І. В. Солтис, О. В. Деревянчук. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 152 с.
41. Школа ОМ., Осіпцов АВ. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.
42. Хома О. Характеристика показників фізичного стану чоловіків похилого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. №27. С. 196-203.
43. Alkadhi KA. Exercise as a positive modulator of brain function. Mol Neurobiol. 2018;55(4):3112-3130. https://doi.org/10.1007/s12035-017-0516-4.
44. Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: science and application /London, New-York: Routledge, 2021. 232 p.
45. Ricard Pruna, Luz Miñarro Tribaldos, K. Badhur. Identificación de talento en el jugador y su desarrollo en el fútbol. Player talent identification and development in football. Apunts Sports Medicine. Vol. 53. Issue 198. 2018. URL:https://www.apunts.org/es-identificacion-talento-el-jugador-su-articulo-X0213371718625649.