

АНАЛІЗ ПРІОРИТЕТНИХ ФОРМ І ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ

Бермудес Діана Валеріївна,

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-8020-4721
Scopus Author ID: 57210311570
ResearcherID: AAJ-8179-2020

Гордієнко Вадим Анатолійович,

аспірант 2 року навчання
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0008-0170-7979

Останніми роками в Україні складна соціальна, культурна й економічна ситуація, яка зумовлена повномасштабним вторгненням і військовою агресією російської федерації. Це призвело до соціально-економічних змін у суспільстві, зміни мотивів і ціннісних орієнтацій у системі загальносуспільних відносин, а також стало основною причиною затяжного психоемоційного стресу значного відсотка українців, що зумовлює зниження адаптаційних механізмів, які підтримують здоров'я і працездатність організму, тому важливим є питання свідомого розуміння цінностей здоров'я і здорового способу життя, дотримання принципів здоров'язбережувальної поведінки. Президент України Володимир Зеленський наголосив: «Фізичне виховання та спорт залишаються одним з напрямків підтримки здоров'я людини, здоров'я нації, міцності українців та українок. Фізична культура і спортивне виховання – це не розваги сьогодні. Це одна з основ безпеки...»

У ході теоретичного аналізу наукової й методичної літератури вивчено питання основних дефініцій поняття «фітнес», проаналізовано результати наукових пошуків фахівців у сфері фізичної культури і спорту, з'ясовано проблематику, цінності норм та ідеалів і філософію фітнесу. Для розуміння сутності фізкультурно-оздоровчих занять на підставі досліджень різних авторів й охарактеризовано фітнес-технології, що спрямовані на підвищення рухової активності серед чоловіків молодого віку. Визначено пріоритетні форми й засоби фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків молодого віку, а також досліджено вплив засобів спортивних ігор. Узагальнене дослідження різних авторів дало змогу дійти висновку, що завдання оздоровлення й гармонійного розвитку особистості в процесі впровадження різних фітнес-технологій дає можливість охарактеризувати фізкультурно-оздоровчу діяльність із використанням засобів ігрових видів спорту як ігрову фітнес-технологію.

Ключові слова: фітнес, технології, ігрова діяльність фізкультурно-оздоровчі заняття.

Bermudes Diana, Hordiienko Vadym. Analysis of Priority Forms and Means of Fitness in the Process of Physical and Health Training for Young Men

In recent years, Ukraine has been facing a complex social, cultural, and economic situation, driven by the full-scale invasion and military aggression of the Russian Federation. This has led to socio-economic changes in society, a shift in motivations and value orientations in the system of overall social relations, and has become the main cause of prolonged psychoemotional stress affecting a significant percentage of Ukrainians. This stress influences the reduction of adaptive mechanisms that support the health and efficiency of the body. Therefore, it is crucial to address the conscious understanding of the values of health and a healthy lifestyle, adhering to the principles of health-preserving behavior.

Ukrainian President Volodymyr Zelensky emphasized, “physical education and sports remain one of the directions to support human health, the health of the nation, the strength of Ukrainian men and women. Physical culture and sports education are not just entertainment today. It is one of the foundations of security...”

Through theoretical analysis of scientific and methodological literature, the fundamental concepts of “fitness” were studied, and the results of scientific searches by experts in the field of physical culture and sports were analyzed. The issues of values, norms, ideals, and the philosophy of fitness were explored. To understand the essence of physical and health activities, based on various studies, fitness technologies aimed at increasing physical activity among young men were clarified and characterized. Priority forms and means of fitness in the process of physical and health training for young men were identified, and the impact of sports games was also investigated.

The synthesis of various authors' research led to the conclusion that the goal of health improvement and harmonious personal development through the implementation of various fitness technologies allows characterizing physical and health activities using game forms of sports as game fitness technology.

Key words: fitness, technologies, game activity, physical and health training.

Вступ. Останніми роками в Україні складна соціальна, культурна й економічна ситуація, яка зумовлена повномасштабним вторгненням і військовою агресією російської федерації. Це призвело до соціально-економічних змін у суспільстві, зміни мотивів і ціннісних орієнтацій у системі загальносуспільних відносин, а також стало основною причиною затяжного психоемоційного стресу значного відсотка українців.

Відомо, що негативний психоемоційний стан знижує адаптаційні механізми, які підтримують здоров'я і працездатність організму, тому в умовах воєнного стану важливим є питання свідомого розуміння цінностей здоров'я і здорового способу життя, дотримання принципів здоров'язбережувальної поведінки.

Незважаючи на те що військові дії на території нашої країни зумовили складний стан економіки, культури, освіти, медицини, фізичне виховання та спорт залишаються одним із напрямків підтримки здоров'я людини, здоров'я нації, міцності українців та українок. Президент України Володимир Зеленський, наголосив: «Фізична культура і спортивне виховання – це не розваги сьогодні. Це одна з основ безпеки...» [9].

Означене вище підтверджено змістом Національної стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського союзу, нормах національного законодавства, у яких наголошено на необхідності створювати умови для збільшення залучення населення України до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства й держави [17].

Матеріали та методи. Для аналізу пріоритетних форм і засобів фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків молодого віку застосовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової й методичної літератури (для вивчення питання основних дефініцій та аналізу результатів наукових пошуків фахівців у сфері фітнесу, а саме: до проблематики, цінностей норм, ідеалів і філософії фітнесу).

Дослідження виконано в межах наукової теми кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка «Теоретичні і методичні засади загальної і професійної фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U107786, термін виконання 2021–2025 роки).

Результати. З опорою на результати всеукраїнського опитування зазначимо, що «на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля» [17].

Таким чином, останнім часом спостерігається незадовільне ставлення до занять із використанням традиційних засобів фізичної культури в людей різного віку, статі й професій, тому закономірним є пошук варіативних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, упровадження сучасних засобів і форм фітнес-технологій в Україні.

Поширеність упровадження сучасних засобів і форм фітнес-технологій зумовлено тим, що реалізація різних форм рухової активності задовольняє потребу окремих соціальних груп населення за рахунок значного різноманіття засобів і методів, а також доступності, варіативності вибору й емоційної привабливості [1].

За результатами наукових пошуків у сфері фітнесу з'ясовано, що фахівці проявляють інтерес до фітнес-культури в нашій країні, а саме: до проблематики, цінностей норм, ідеалів і філософії фітнесу як засобу здорового способу життя (А. Дороганова (2020), Л. Чеховська (2019) та ін.) [6; 12; 18].

Останніми роками поширення поняття «фітнес» у сфері фізичного виховання і спорту свідчить про його популярність. Необхідно зазначити, що зміст поняття «фітнес» охоплює широкий спектр ознак і низку неоднозначних визначень, наприклад: оптимальна якість життя, що становить здоров'я; рівень фізичного стану; спеціалізовані оздоровчі програми; вид спорту тощо. Але, аналізуючи визначення різних авторів, можемо констатувати, що у вітчизняних і зарубіжних науковців є спільне: вони зазначають, що фітнес можна охарактеризувати як педагогічний процес, який містить науково-обґрунтовані форми, методи й методичні прийоми, що спрямовані на підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності з використанням сучасних засобів, методів та організації занять, інноваційної апаратури, інвентарю та обладнання (Е. Хоулі, Б. Френкс (2000); О. Дубинська (2017), Л. Чеховська (2019) та ін.) [8; 18].

Для розуміння сутності фізкультурно-оздоровчих занять на підставі досліджень різних авторів необхідно з'ясувати й охарактеризувати більш популярні фітнес-технології, що спрямовані на підвищення рухової активності серед чоловіків молодого віку.

Аналіз стану здоров'я населення США наприкінці XX століття дав змогу визначити взаємозв'язок між руховою активністю й можливістю реалізації фізичних кондицій у повсякденній побутовій і професійній діяльності. На основі такого дослідження в структурі фізичного фітнесу виділено різні фактори, які є найбільш значущі для профілактики хронічних неінфекційних захворювань і забезпечення високої фізичної життєздатності людей. Серед цих факторів – можливості серцево-судинної та дихальної систем і витривалість до роботи аеробного характеру, маса тіла, співвідношення м'язової, кісткової та жирової тканин; щільність кісткової тканини, силові можливості, гнучкість, здатність до розслаблення й релаксації.

Ще у 2007 році О. Благій обґрунтував популярність індивідуальних тренувань серед відвідувачів фітнес-центрів, що дають змогу досягти поставленої мети за короткий проміжок часу [1].

За результатами аналізу публікації С. Строганова, І. Копейко з'ясовано, що сучасні чоловіки прагнуть не лише залишатися здоровими, а й мати привабливий зовнішній вигляд [16]. Аналіз поглядів цих авторів свідчить, що, за даними В. Земцової, «найголовнішою ознакою успішної та стильної людини сьогодні є здоров'я та відмінна фізична форма, а «наймодніша» поведінка серед культурної та ділової еліти – це позитивний спосіб життя з обов'язковим відвідуванням фітнес-центрів». Також ними з'ясовано, що фахівці фізичної культури і спорту констатують зміни фітнес-аудиторії в бік збільшення кількості людей зрілого віку, які налаштовані на досягнення оздоровчої мети занять. У 2000 роках Е.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс умовно виділили три види фітнесу: загальний, фізичний і спортивно-орієнтований. Загалом автори визначили «фітнес» як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю й особистою зацікавленістю.

У наукових публікаціях різних авторів визначено, що засоби фітнесу поділяють на окремі групи, а саме: традиційні види аеробної спрямованості: різновиди ходи, бігу, плавання різними способами, їзда на велосипеді, аеробіка, мініальпінізм, рухливі ігри помірної інтенсивності; гімнастичні вправи: безперервні рухи тіла, загальнорозвивальні вправи (нахили, повороти тулуба, обертання, упори, махи), стрибки й підскоки, вправи з предметами й обтяженням (набивними м'ячами, гантелями, палицями, стрічками), що виконуються поточковим способом і змінюються в організованому комплексі; вправи циклічного характеру: вправи на доріжці, гребному тренажері, велотренажері й інших пристроях, що дають змогу регламентувати обсяг та інтенсивність навантаження, використовувати точний контроль за реакціями організму на циклічне навантаження, а загалом аналізувати ступінь адекватності фізичної дії й потенційні можливості того, хто займається; силові вправи, які використовують у фітнесі, вони нетривалі й «малообтяжливі», спрямовані на збільшення м'язового тону, зміцнення м'язів (рідше – на нарощування м'язової маси), формування фігури [2; 4; 8; 11].

У ході аналізу наукових публікацій різних авторів з'ясовано, що чоловіки молодого віку надають перевагу різним видам силового фітнесу, функціональним тренуванням, інтервальному й аеробному навантаженню та вправам із тренажерами.

Проаналізуємо окреслене.

Так, у дослідженнях В. Головачук з'ясовано, що популярним серед чоловіків є заняття за функціональним тренінгом програми BODY-PUMP. Унікальне комбінування силових та аеробних вклучає виконання вправ зі штангою і проведення занять під музику в групі. Заняття дещо схожі на аеробіку або шейпінг, де опрацьовується кожна група м'язів по черзі, але, замість танцювальних елементів, використовуються жими, присідання, нахили тощо [7].

Ю. Циба зазначає, що заняття силовим фітнесом є ефективним засобом фізичного виховання, такі

заняття підходять чоловікам різного віку та рівня фізичної підготовленості, оскільки величина навантаження легко варіюється кількістю повторень вправи, величиною обтяжень, амплітудою рухів і тривалістю інтервалів відпочинку між окремими вправами, підходами й заняттями.

Означене підтверджують дослідження динаміки показників фізичної підготовленості юнаків 15–17 років під час занять силовим фітнесом, проведені А. Медвідь, яка відстежила ефективність впливу вправ силового фітнесу на показники абсолютної м'язової сили юнаків [13].

У публікації І. Наконечного проаналізовано добір засобів фітнесу до системи тренувальних занять із панкратіастами. Автор наголосив, що добір засобів фітнесу, різноманітних сучасних і цікавих вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності необхідно здійснювати з урахуванням типу нервової системи й рівневих показників фізичних здібностей. Таким чином, під час упровадження засобів фітнесу основними є вправи силового фітнесу, інтенсивні вправи кросфіту, вправи аеробної спрямованості, а також інтервальне тренування з використанням статично-динамічних та аеробних вправ [15].

У дослідженнях В. Усиченко щодо застосування технологій баз даних у фізичному вихованні чоловіків першого зрілого віку встановлено, що серед найпоширеніших програм, розроблених з метою оздоровлення чоловіків, чільне місце посідають програми занять оздоровчого фітнесу на основі фізичних вправ із застосуванням тренажерних пристроїв. Автор зазначає, що заняття силовими вправами вирішують не тільки завдання оздоровчої спрямованості, вони мають і значне естетичне значення завдяки вдосконаленню статури, пропорцій мускулатури, збільшенню обсягу м'язів і їх рельєфності.

Як наголошено вище, останнім часом незадовільне ставлення до занять із використанням традиційних засобів фізичної культури в людей різного віку, статі й професій є підставою переходу вітчизняної фізичної культури від традиційних до варіативних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Популярності в чоловіків різного віку набула рухова активність через ігрові види спорту, що зумовлено привабливістю, доступністю й високою емоційністю.

Ігрова діяльність реалізується в різних формах рухової активності й задовольняє потребу різних соціальних груп населення за рахунок значного різноманіття засобів і методів, а також доступності й емоційної привабливості.

На думку фахівців, ігрова діяльність – процес варіативного виконання рухових дій, починаючи від м'язових навантажень підвищеної інтенсивності до періодів відносного спокою [3; 5; 14].

Ігрова практика характеризується різноманітними прийомів і дій: фінтами, стрибками, поворотами, прискореннями та зупинками, що чергуються з рівномірним бігом і ходьбою різними способами зі зміною напрямку, темпу й ритму руху. Подібна діяльність

пов'язана з впливом на організм великих фізичних навантажень і зумовлена значними функціональними зрушеннями в системі дихання, кровообігу й обмінних процесів [3; 5; 14].

Найважливіша особливість спортивних ігор полягає в їх винятковій цінності як засобу фізичного виховання й універсальному характері свого впливу на тих, хто займається. Досягнення стійкої спортивно-технічної підготовленості в спортивних іграх неможливе без добре розвинених фізичних якостей: загальної та силової витривалості, координаційних здібностей, гнучкості [19].

Фізичні якості, на думку тренерів і спортивних педагогів, активно розвиваються й удосконалюються в процесі ігрової діяльності. Порівняно з іншими фізичними вправами, як зазначають В. Горбунов, Н. Довгань, О. Копилов та ін., засоби ігрової діяльності відрізняються складним багатофункціональним характером, зумовленим підвищеними вимогами до роботи аналізаторних систем, регулювання рухової діяльності й забезпечення обмінних процесів в організмі.

Одним із факторів позитивного впливу на організм тих, хто займається, є емоційна привабливість спортивних і рухливих ігор. Підвищена емоційна насиченість ігрової діяльності, на думку авторів, стимулює прагнення учасників гри до колективних дій, сприяє нагромадженню соціального та спортивного досвіду, формуванню морально-етичних норм поведінки [10].

Взаємодія гравців – основа ігрової суперництва. Спільна ігрова діяльність дає змогу тим, хто займається, краще пізнати один одного, успішніше справлятися з навантаженнями й долати труднощі.

В. Клименко підкреслює, що процес ігрової рухової діяльності пов'язаний із вольовими проявами й урахуванням психічного стану людини, з активним мисленням, характером, емоціями, подоланням психофізичних навантажень [10].

Вольові прояви пов'язані й із моральними властивостями, які включають ідеали, установки, мотиви, і з психічними, зумовленими силою, рухливістю нервових процесів, що є вродженими властивостями організму.

Моральний компонент особистості надає додаткові сили в обстановці змагань і сприяє повнішої реалізації здібностей тих, котрі займаються.

Ігрова технологія є універсальним засобом фізичного виховання різних вікових і професійних категорій населення. Різноманітність ігрових засобів забезпечує формування фізичної культури особистості, створення потенціалу здоров'я як системи цінностей здорового способу життя [14].

Значний потенціал ігрової діяльності в оздоровленні людей різного віку автори Д. Бінецький, В. Донченко, Н. Касіч, В. Наумчук та ін. вбачають у виконанні різноманітного арсеналу прийомів і дій у більшості випадків на відкритому повітрі. Вони сприяють зміцненню рухового апарату, активізації діяльності органів і систем, покращенню обміну речовин і є ефективним засобом активного відпочинку в дозвільній діяльності.

Систематична ігрова діяльність, як уважає В. Клименко, позитивно впливає на стан зорового, вестибулярного, м'язового й інших аналізаторів, сприяє збільшенню поля зору та глибинних властивостей зорового аналізатора, що мають вагоме значення як в ігровій, так і в трудовій і військовій практиці.

Фахівці Д. Бінецький, Н. Касіч розглядають спортивно-ігрову діяльність як системний процес, що забезпечує реалізацію двобічного потоку інформації, що дає змогу тим, хто займається, осмислити поточну інформацію, указівки тренера, суть ігрової поєдинку й безпосередньо пов'язаних із ним явищ, що активізують розвиток психофізичних властивостей і здібностей особистості [3].

Цілеспрямовані заняття спортивними й рухливими іграми сприяють формуванню мотиваційної сфери, вольової та психологічної підготовленості, зумовлюють свідоме й активне ставлення до виконання спортивно-ігрових завдань і способів їх реалізації. Існує переконання, що ті, хто займається ігровими видами спорту, мають підвищену комунікативність, товариськість, діловий авторитет [10].

У спортивних іграх у міру зростання розуміння суті ігрової діяльності, психічного та м'язового напруження підвищується інтенсивність спілкування гравців, загальне управління командою, кількість схвалення і засуджень партнерів. Раціональне управління педагогом чи тренером процесом навчання, оптимізація взаємин між членами групи чи команди забезпечують виховний ефект особистого та командного характеру.

Процес гри розглядається як певний вид пізнавальної діяльності й результат відображення у свідомості гравців інформації про стан зовнішнього та внутрішнього середовища. Є очевидним, що активізація розумової діяльності в процесі гри зумовлена необхідністю застосування знань у процесі формування рухових навичок і вдосконалення технічних прийомів, оскільки знання є невід'ємним компонентом рухової дії.

Спортивні психологи (В. Клименко, С. Максименко та ін.) уважають, що створення стійкої пізнавальної мотивації можливе в умовах такої навчально-ігрової діяльності, за якої досягнутий результат стає необхідним засобом досягнення цільової установки на наступному етапі.

Підвищенню ефективності ігрової навчання сприяє реалізація педагогічного алгоритму, що включає диференціацію інформації та обґрунтування методичних завдань; планування послідовності освоєння навчальних завдань; створення системи поточного й підсумкового контролю; реалізацію механізму зворотної інформації; унесення корективів [12].

Вагоме значення спортивних ігор, переконані фахівці, полягає в колективній взаємодії та взаємодопомозі учасників гри, які прагнуть створити на майданчику постійну чисельну перевагу над суперником. У кожній ігровій ситуації, наголошують фахівці, дії гравців взаємообумовлені, підпорядковані певному задуму та спрямовані на вирішення єдиного завдання – досягнення переможного результату.

Заняття спортивними іграми позитивно впливають на центральну нервову систему тих, хто займається. Удосконалення швидкісних можливостей, систематичне варіювання інтенсивності м'язових навантажень позитивно впливають на силу, рухливість і лабільність нервової системи; латентний (прихований) період рухової реакції в підготовлених спортсменів на 35% коротший, ніж у початківців [14].

Характерною особливістю спортивних ігор є те, що ігрові дії виконуються в зовнішніх умовах, що несподівано змінюються. Кожен гравець прагне поставити себе у вигідну ситуацію та максимально протидіяти супернику в здійсненні ігрових цілей. Безперервна мінливість ігрових дій зумовлює необхідність оперативно орієнтуватися в ігровій ситуації, приймати виважене рішення, що сприяє формуванню таких якостей, як ініціативність, спостережливість, уміння аналізувати й оцінювати ігрову обстановку.

Отже, завдання оздоровлення й гармонійного розвитку особистості в процесі впровадження різ-

них фітнес-технологій дає змогу охарактеризувати фізкультурно-оздоровчу діяльність із використанням засобів ігрових видів спорту як ігрову фітнес-технологію.

Висновки. У ході теоретичного аналізу наукової й методичної літератури вивчено питання основних дефініцій поняття «фітнес», проаналізовано результати наукових пошуків фахівців у сфері фізичної культури і спорту, з'ясовано проблематику, цінності норм та ідеалів і філософію фітнесу. Визначено пріоритетні форми й засоби фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків молодого віку, а також досліджено вплив засобів спортивних ігор. Узагальнення досліджень різних авторів дало змогу дійти висновку, що завдання оздоровлення й гармонійного розвитку особистості в процесі впровадження різних фітнес-технологій дає змогу охарактеризувати фізкультурно-оздоровчу діяльність із використанням засобів ігрових видів спорту як ігрову фітнес-технологію.

Література:

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 29–32.
2. Беляк, Ю. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 3–8.
3. Бінецький Д.О., Касіч Н.П. Потенціал спортивно-ігрової діяльності щодо виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності в закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»* : збірник наукових праць. Київ, 2021. Вип. 6 (137). С. 37–40.
4. Гармаш В.Є. Сучасні напрями фітнесу як повноцінного тренування для підтримки фізичної форми. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах* : збірник наукових праць. Дніпро, 2020. С. 13–14.
5. Донченко В.І., Петришин О.В. Спортивно-ігрова діяльність, як засіб підвищення фізичної підготовленості та емоційного стану студентів на заняттях з фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : збірник матеріалів I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції з міжнар. участю. Полтава, 2020. С. 82–85.
6. Дороганова А.Г. Фітнес в Україні: проблеми та перспективи. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах* : збірник наукових праць. Дніпро, 2020. С. 44–46.
7. Головачук В. Фітнес – програма BODY PUMP як один із видів функціонального тренінгу для чоловіків та жінок. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці, 2020. С. 115–117.
8. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення : навчально-методичний посібник складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напряму 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання». Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013.
9. Зеленський В. Активні парки – для активних людей, більше можливостей для дітей. URL: <http://gostomelsport.org.ua/volodimir-zelenskij-aktivni-parki-dlya-aktivnix-lyudej-bilshе-mozhливostej-dlya-ditej/>.
10. Клименко В.В. Психологія спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : МАУП, 2007. 432.
11. Коваленко Є.В., Максименко П.К. Сучасні види фітнесу для чоловіків, як альтернатива класичним тренуванням. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах* : збірник наукових праць. Дніпро, 2020. С. 63–64.
12. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: Практикум : навчальний посібник. Київ : Каравелла, 2009. 224 с.
13. Медвідь А., Ганжа С. Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків під час занять силовим фітнесом. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці, 2020. С. 152–154.
14. Наумчук В. Спортивні ігри в системі професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання. *Наукові записки. Серія «Педагогіка»*. 2007. № 3. С. 3–6.
15. Наконечний І. Використання засобів фітнесу в системі підготовки юних спортсменів з панкратіону. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці, 2020. С. 77–80.
16. Строганов С.В., Копейко І.Ю. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. № 7. С. 112–114.

17. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 09.02 2016 № 42/2016. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/rada/show/2992-vi>.

18. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. 296 с.

19. Шалар О.Г. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту» : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. Херсон : Видавництво ХДУ, 2005. 212 с.

References:

1. Blahii O. (2007). Kontrol fizychnoho stanu cholovikiv zriloho viku v umovakh suchasnykh fitness-tsentriv [Control of the physical condition of men of mature age in the conditions of modern fitness centers]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kyiv. № 1. S. 29–32 [in Ukrainian].

2. Beliak, Yu. (2014). Klasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnessu [Classification and methodical features of fitness equipment]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 11, 3–8 [in Ukrainian].

3. Binetskyi D.O., Kasich N.P. (2021). Potentsial sportyvno-ihrovoi diialnosti shchodo vykhovannia v molodshykh pidlitkiv prahnennia do samostiinosti v zakladakh zahalnoi serednoi osvity [The potential of sports and game activities to foster the desire for independence in younger teenagers in institutions of general secondary education.]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats*. Kyiv, Vyp. 6 (137). S. 37–40 [in Ukrainian].

4. Harmash V.Ye. (2020). Suchasni napriamky fitnessu yak povnotsinnoho trenuvannia dlia pidtrymky fizychnoi formy [Modern directions of fitness as a full-fledged training to maintain physical fitness]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu u suchasnykh umovakh: zbirnyk naukovykh prats*. Dnipro. S.13–14 [in Ukrainian].

5. Donchenko V.I., Petryshyn O.V. (2020). Sportyvno-ihrova diialnist, yak zasib pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti ta emotsiinoho stanu studentiv na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia [Sports and game activities as a means of increasing the physical fitness and emotional state of students in physical education classes]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu ta fizychnoho vykhovannia : zb. materialiv I Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. z mizhnar. Uchastii*. Poltava, S. 82–65 [in Ukrainian].

6. Dorohanova A.H. (2020). Fitness v Ukraini: problemy ta perspektyvy [Fitness in Ukraine: problems and prospects]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu u suchasnykh umovakh: zbirnyk naukovykh prats*. Dnipro. S. 44–46 [in Ukrainian].

7. Holovachuk V. (2020). Fitness – prohrama BODY PUMP yak odyin iz vydiv funktsionalnogo treninhu dlia cholovikiv ta zhinok [Fitness – the BODY PUMP program as one of the types of functional training for men and women]. *Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist u suchasnomu supilstvi: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii*. Chernivtsi. S. 115–117 [in Ukrainian].

8. Dubynska, O.Ya. (2013). Kurs lektsii z teorii fizychnoi kultury, fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia [A course of lectures on the theory of physical culture, physical education of different population groups]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka [in Ukrainian].

9. Zelenskyi V. «Aktyvni parky – dlia aktyvnykh liudei, bilshе mozhlyvostei dlia ditei» [Active parks – for active people, more opportunities for children.] Rezhym dostupu: <http://gostomelsport.org.ua/volodimir-zelenskij-aktivni-parki-dlya-aktivnix-lyudej-bilshе-mozhlyvostej-dlya-ditej/> [in Ukrainian].

10. Klymenko V.V. (2007). Psykholohiia sportu [Psychology of sports]. Kyiv : MAUP, 432 [in Ukrainian].

11. Kovalenko Ye.V., Maksymenko P.K. (2020). Suchasni vydy fitnessu dlia cholovikiv, yak alternatyva klasychnym trenuvanniam [Modern types of fitness for men, as an alternative to classic training]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu u suchasnykh umovakh: zbirnyk naukovykh prats*. Dnipro. S.63–64 [in Ukrainian].

12. Lysianska T.M. (2009). Pedahohichna psykholohiia [Pedagogical psychology]: Praktykum: navch. posib. Kyiv : Karavella, 224 s. [in Ukrainian].

13. Medvid A., Hanzha S. (2020). Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti yunakiv pid chas zaniat sylovym fitnessom [Dynamics of indicators of physical fitness of young men during strength fitness classes]. *Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist u suchasnomu supilstvi: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii*. Chernivtsi. S. 152–154 [in Ukrainian].

14. Naumchuk V. (2007). Sportyvni ihry v systemi profesiinoy pidhotovky studentiv fakultetiv fizychnoho vykhovannia [Sports games in the system of professional training of students of the faculties of physical education]. *Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohika*. № 3, 3–6 [in Ukrainian].

15. Nakonechnyi I. (2020). Vykorystannia zasobiv fitnessu v systemi pidhotovky yunykhn sportsmeniv z pankrationu [The use of fitness equipment in the system of training young athletes in pankration]. *Ozdorovchorekreatsiina rukhova aktyvnist u suchasnomu suspilstvi : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii Chernivtsi*. S. 77–80 [in Ukrainian].

16. Strohanov S.V., Kopieiko I.Yu. (2010). Korektsiia statury cholovikiv pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoho fitnessu [Correction of the physique of men of the first mature age by means of health fitness]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni osnovy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kharkiv. № 7. S. 112–114 [in Ukrainian].

17. Указ Президента Украины «Pro Natsionalnu stratehiu z ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia» vid 09.02 2016 roku № 42/2016. Rezhym dostupu: <http://zakon4.rada.gov.ua/rada/show/2992-vi> [in Ukrainian].

18. Chekhovska, L. (2019). Ozdorovchyi fitnes u suchasnomu suspilsti [Health fitness in modern society]: monohrafiia. Lviv: LDUFK imeni Ivana Boberskoho, 296 s. [in Ukrainian].
19. Shalar O.H. (2005). Lektsii z kursu «Psykhohiia fizychnoho vykhovannia ta sportu» [Lectures on the course «Psychology of physical education and sports»]: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv spetsialnosti PMSO. Fizychna kultura. Kherson : Vydavnytstvo KhDU, 212 s. [in Ukrainian].