

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ

Сидорчук Максим Сергійович
студент групи ФіРб-1-21-4.0д

**ПОБУДОВА ПРОГРАМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З
ЧОЛОВІКАМИ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В КРОСФІТІ**

бакалаврська робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

Протокол засідання кафедри

« ____ » _____ 2025 р.

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Кожанова О.С.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З ЧОЛОВІКАМИ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В КРОСФІТУ.....	
1.1. Загальна характеристика специфіки використання програм тренувань з кросфіту з чоловіками у фітнесі.....	7
1.2. Особливості методики розвитку силових здібностей з чоловіками першого зрілого віку в залежності від поставленої мети в кросфіті.....	9
1.2.1. Розвиток силової витривалості з чоловіками першого зрілого віку засобами кросфіту.....	11
1.2.2. Додання рельєфу м'язів та корекція фігури з чоловіками першого зрілого віку засобами кросфіту.....	13
1.2.3. Підготовка до участі у змаганнях з «CrossFit» з чоловіками першого зрілого віку.....	16
1.3. Характеристика загальних положень щодо змісту та структури сучасних фітнес-програм з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку.....	18
1.4. Використання технічних засобів в тренувальному процесі для розвитку силових здібностей різних груп м'язів з чоловіками першого зрілого віку у кросфіті.....	19
1.5. Профілактика травматизму на заняттях з кросфіту та перша долікарська допомога.....	21
Висновок до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження.....	26

2.1.1.	Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет.....	26
2.1.2.	Анкетування	26
2.1.3.	Педагогічне тестування.....	27
2.1.4.	Педагогічний експеримент.....	27
2.1.5.	Методи математико-статистичної обробки даних.....	28
2.2.	Організація досліджень.....	29
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСОВАНОЇ ПРОГРАМИ З КРОСФІТУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ПРОЯВУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ		
3.1.	Аналіз отриманих результатів анкетування щодо використання програм з кросфіту з чоловіками першого зрілого віку у фітнесі.....	30
3.2.	Аналіз результатів педагогічного тестування чоловіків першого зрілого віку, які займалися кросфітом.....	34
3.3.	Аналіз ефективності розробленої програми з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку для покращення рівня прояву їх силових здібностей.....	39
	Висновки до розділу 3.....	42
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	44
	ВИСНОВКИ.....	46
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ЛІТЕРАТУРИ.....	48
	ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність роботи. Сучасний світ диктує нові вимоги до фізичної підготовки та здорового способу життя, особливо серед чоловіків першого зрілого віку (від 22 до 35 років), які прагнуть покращити свою фізичну форму, витривалість і силові показники. Одним із найефективніших напрямів тренувань, що відповідає цим вимогам, є кросфіт - який поєднує елементи важкої атлетики, гімнастики та кардіо. Принцип кросфіт програм полягає у виконанні функціональних рухів з великою інтенсивністю, що сприяє загальному покращенню фізичної форми, сили, витривалості та гнучкості [31].

Актуальність дослідження зумовлена зростанням популярності кросфіту серед дорослого населення та необхідністю розробки оптимальних програм тренувань, спрямованих на розвиток м'язової сили визначається як максимальна сила, яку м'яз або група м'язів може генерувати із заданою або визначеною швидкістю [35]. Наукові дослідження підтверджують, що правильно структуровані тренувальні програми можуть значно покращити силові показники, а також мати позитивний вплив на загальний стан здоров'я, зокрема серцево-судинну систему та опорно-руховий апарат.

Кросфіт характеризується високою інтенсивністю навантажень та різноманітністю вправ, що сприяє розвитку функціональної сили та витривалості (покращує загальну фізичну форму, збільшує силу та м'язи, покращує здоров'я серцево-судинної системи, підтримує втрату ваги, сприяє психічному здоров'ю) [32]. Однак без належної побудови тренувальних програм існує ризик перетренованості та підвищеного травматизму. Тому дослідження принципів побудови силових програм для чоловіків першого зрілого віку має велике практичне значення для тренерів, спортсменів і звичайних прихильників здорового способу життя.

Ефективність силових програм у кросфіті визначається низкою ключових факторів, серед яких структура тренувального процесу, оптимальне співвідношення між навантаженням та відновленням, а також коректний

підбір вправ, що враховує фізіологічні особливості осіб різних вікових груп [33]. Важливим аспектом також є адаптація тренувальних програм до рівня фізичної підготовленості спортсменів, що сприяє зниженню ризику травматизму та підвищенню загальної ефективності тренувального процесу [34].

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати програму з кросфіту для покращення рівня прояву силових здібностей у чоловіків першого зрілого віку в оздоровчому фітнесі.

Завдання дослідження:

1) Провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури щодо особливостей побудови сучасних програм з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку.

2) Визначити практичний досвід щодо побудови програм з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку в сучасних умовах за допомогою анкетного опитування.

3) Оцінити рівень прояву силових здібностей різних груп м'язів у чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом.

4) Розробити програму для покращення рівня розвитку силових здібностей різних груп м'язів у чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом, та оцінити її ефективність.

5) Розробити практичні рекомендації щодо покращення побудови сучасних програм з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку в оздоровчому фітнесі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Об'єкт дослідження – сучасні програми з кросфіту у фітнесі.

Предмет дослідження – особливості побудови програм з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку для покращення рівня розвитку силових

здібностей різних груп м'язів.

Практична значущість роботи полягала у використанні результатів проведених досліджень, а саме практичних рекомендацій щодо покращення побудови сучасних програм з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку, які можуть бути використані тренерами та фітнес-інструкторами в роботі з клієнтами даної вікової категорії в оздоровчому фітнесі в сучасних умовах.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел літератури (40 найменувань) та 2 додатків. Бакалаврська робота викладена на 55 сторінках комп'ютерного тексту і ілюстрована 2 таблицями та 8 рисунками. Основний зміст роботи викладено на 47 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З ЧОЛОВІКАМИ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В КРОСФІТУ

1.1. Загальна характеристика специфіки використання програм тренувань з кросфіту з чоловіками у фітнесі

В наш час часто розповідають про фітнес як спосіб і стиль життя, що дозволяє зберігати відновлення та зміцнювати здоров'я, врівноважувати емоційний стан, удосконалювати фізичну форму й самопочуття людей. Тож давайте для початку розберемо, що ж означає слово «Фітнес»?

Фітнес (англ. *fitness*, від англійського дієслова «to fit» — пристосованість, здатність до витривалості, бути в гарній формі) — це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати [1]. Зможемо також виділити п'ять основних компонентів фітнесу: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцевосудинна витривалість), гнучкість та загальна особиста гігієна (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна навколишнього середовища та праці). Тобто, фітнес сприймається не як фізичне навантаження (постійне або періодичне), а як система життя, яка включає фізичну активність та навантаження, збалансовану урівноважену систему харчування, відмову від шкідливих та згубних звичок, здоровий спосіб життя, дбайливе і продумане ставлення до свого здоров'я, емоційного стану та зовнішності, іншими словами життя «в стилі фітнес» [2, 3]. Тож тепер

можемо плавно перейти до такого незвичного слова, як «кросфіт», що воно означає та специфіку використання програм тренувань з кросфіту з чоловіками у фітнесі.

Кросфіт – це комплекс вправ, виконання яких передбачає високу інтенсивність, практично не роблячи перерв під час тренування. Заняття з кросфіту включають в себе елементи важкої атлетики, гімнастики, гирьового спорту, пауерліфтіngu та легкої атлетики. Заняття такого виду є привабливим не тільки для молоді, адже в комплексі є ті вправи, які під силу виконати індивідуально кожній людині [4, 5]. Кросфіт, як система вправ, дозволяє задіяти всі групи м'язів, розвинути витривалість та фізичне здоров'я загалом. Через те, що комплекс вправ задіє одночасно м'язи різних груп спалювання калорій відбувається значно швидше, збільшення метаболізму при цьому можливо до 40%, ніж при стандартному занятті фізичною культурою. Тобто дана система вправ підходить для позбавлення від зайвої ваги, а це питання є актуальним на даний час. Основною метою занять кросфітом є підвищення рівня фізичної підготовленості та удосконалення фізичного стану організму.

Заняття кросфітом є незамінним засобом зарядки людського організму, необхідної в наш вік стресів, які викликають хронічне нервово напруження і ряд інших захворювань. Психологічний стрес не розвивається, або ж вчасно нейтралізується, що є кращім засобом профілактики нервової системи. Також кросфіт має сприятливий вплив на серцево-судинну систему: поліпшується кровообіг внутрішніх органів, скелетних м'язів і головного мозку. Поряд із тим могутній вплив відчуває на собі система крові: зростає кількість еритроцитів і гемоглобіну, що є пристосувальним чинником, також стимулюється кровотворна функція [6]. Специфіка Кросфіт полягає саме у відмові від будь-якої спеціалізації. Комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування дає широкий спектр різних тренувань на кожен день, що дозволяють внести різноманітність і зробити тренувальний процес набагато цікавішим і ефективнішим. Кросфіт адаптується для людей з різним рівнем підготовки та

спрямований на покращення загальної фізичної форми, витривалості й сили. Вправи високої інтенсивності залучають максимум м'язових волокон, пришвидшують обмін речовин і сприяють зниженню жирової тканини. Програма тренувань варіюється за навантаженням та складністю залежно від віку й рівня підготовки. Завдяки кросфіту розвивається координація, зміцнюється серцево-судинна й дихальна система, а також формується гарна фізична база для будь-якого виду спорту [7].

1.2. Особливості методики розвитку силових здібностей з чоловіками першого зрілого віку в залежності від поставленої мети в кросфіті

Під розвитком м'язів можна розуміти різні речі. У силу специфіки дисципліни ми зупинимось на таких взаємодоповнюючих і взаємозалежних характеристиках, як м'язова маса і сила.

Кількісно-структурна якість м'язів – маса, обсяг – обумовлює функціональну якість – силу. Як правило, їх пов'язує практично пряма залежність – великі м'язи частіше виявляють велику силу.

Під **силою** розуміється здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Досліджуючи силу як фізичну якість, багато фахівців розглядають її в чотирьох формах:

Абсолютна сила – найвищі можливості, які людина здатна проявити при максимальному довільному м'язовому скороченні;

Швидкісна сила – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили у максимально короткий час

Вибухова сила – здатність м'язів виявляти значні зусилля в найкоротший час.

Силова витривалість – здатність організму тривалий час підтримувати достатньо високі силові показники, долаючи втому[8,9]. Фахівцям виділено два шляхи збільшення м'язової сили. Перший – за рахунок збільшення товщини м'язових волокон, у його основі лежить така організація тренувального процесу, при якому відбувається інтенсивне розщеплення білків працюючих м'язів у ході виконання вправ з обтяженнями. Другий – за рахунок збільшення іннервації м'язових волокон, у цьому випадку відбувається удосконалювання координаційних зв'язків у нервовій системі, що забезпечує поліпшення внутрішньом'язової координації.

Внутрішньом'язова координація – вміння керувати руховими одиницями м'язів синхронно, а міжм'язова координація – взаємодія м'язів м'язових груп що беруть участь у русі.

В.Н.Платонов виділяє наступні режими силових роботи м'язів.

1. Ізотермічний режим – напруга м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба. При роботі в ізотермічному режимі приріст сили спостерігається тільки стосовно тієї частини траєкторії руху, що відповідає застосуванням вправи.

2. Концентричний режим – заснований на виконанні рухових дій з акцентом на характер роботи, тобто з одночасною напругою і скороченням м'язів. При виконанні вправи з традиційним обтяженням опір є постійним протягом усього руху. Вправи повинні виконуватися з постійною швидкістю, тільки в цьому випадку забезпечується навантаження по всій амплітуді руху, і то в окремих фазах вона не відповідає реальним можливостям, які утягують у роботу.

3. Екцентричний режим – передбачає виконання рухових дій уступаючого, характеру, з опором навантаження, гальмуванням і одночасно розтягуванням м'яза. Рухи уступаючого характеру виконуються з великими обтяженнями недоступні при роботі переборюючого характеру. Робота в екцентричному режимі є ефективним шляхом максимального розтягування

м'язів при рухах під дією сили ваги, що забезпечує сполучення розвитку силових якостей і гнучкості.

4. Пліометричний режим заснований на використанні для стимуляції скорочення м'язів кінетичної енергії тіла, накопиченій при його падінні з визначеної висоти. Гальмування падіння тіла на відносно короткому шляху викликає різке розтягування м'язів, стимулює інтенсивність центральної імпульсації мотонейронів і створює в м'язах пружний потенціал напруги. При виконанні рухової дії відбувається переключення від уступаючого до переборюючого режиму роботи, в умовах максимального динамічного зусилля.

5. Ізокінетичний режим – в основі лежить такий режим рухових дій, при якому при постійній швидкості руху м'язи переборюють опір, працюючи з близькограничною напругою, не дивлячись на зміну в різних суглобних кутах співвідношення важелів або моментів обертання. Тренування в ізотермічному режимі припускають роботу з використанням спеціальних тренажерних пристроїв, що дозволяють спортсмену виконувати рухи в широкому діапазоні швидкості, виявляти максимальні зусилля в будь-якій фазі руху.

6. Режим перемінних опорів – пов'язаний з використанням тренажерів, конструктивні особливості яких дозволяють змінювати величину опору в різних суглобних кутах по всій амплітуді руху і пристосовувати її до реальних силових можливостей м'язів, які беруть участь у роботі в кожен конкретний момент руху. Істотною перевагою тренування в режимі перемінних опорів є те що, вправи виконуються з великою амплітудою [8].

1.2.1. Розвиток силової витривалості з чоловіками першого зрілого віку засобами кросфіту

Що таке “силова витривалість” та як її розвинути поєднуючи з кросфіт тренуваннями. Силова витривалість - це її здатність тривалий час

підтримувати достатньо високі силові показники в конкретних умовах виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності. Стосовно фізичного виховання та спорту рівень силової витривалості проявляється в здатності долати втому, у виконанні великої кількості повторень рухів, здатності до тривалого прояву сили в умовах протидії опору [10].

В основі розвитку силової витривалості лежить виконання вправ з подоланням додаткового, відносно звичайних умов, зовнішнього опору протягом тривалого часу. Величина зовнішнього опору повинна знаходитись у межах 20-70% від індивідуального максимуму у конкретній вправі. При більшій величині обтяження тренувальний ефект буде проявлятися у переважному розвитку максимальної сили, а при меншій - у переважному розвитку загальної витривалості. Кількість повторень вправи у одному підході залежить від величини обтяження та рівня підготовленості людини і може коливатися у широких межах - від 15-20 до 150 разів і навіть більше. Оптимальна тривалість вправ у одному підході за часом становить 15-120 с. Кількість підходів у серії та кількість серій залежить від рівня підготовленості і об'єму м'язів, що задіяні у виконанні відповідних вправ. Коли до роботи залучається понад дві третини скелетних м'язів, оптимальна кількість підходів буде у межах від 4-6 до 10-12. Ця кількість підходів може бути виконана у одній або у 2-3 серіях. При локальному розвитку силової витривалості окремих груп м'язів загальна кількість підходів може досягти 40-50 за одне заняття. Вони групуються у серії вправ з 4-6 підходів для окремих груп м'язів. Оптимальна тривалість інтервалів відпочинку між підходами становить 20-90 с. При цьому слід також орієнтуватися на динаміку відновлення ЧСС. Коли тренувальний ефект досягається внаслідок кумулятивного впливу серії вправ з кількох короточасних (15-20 с) підходів, черговий підхід необхідно здійснювати у стані неповного відновлення оперативної працездатності (ЧСС = 130-120 уд/хв). Коли ж тривалість вправи в окремому підході значна (понад 2 хв) і тренувальний ефект досягається у кожному підході, відпочинок збільшують до відносно повного (ЧСС = 120-100 уд/хв).

Аналогічно визначається тривалість відпочинку між серіями вправ. Відпочинок між вправами – активний (повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на розслаблення, масаж м'язів тощо). Ефективними, наприклад, можуть бути такі серії: 1) 6х(6х15с), паузи між вправами – 10с, між серіями – 90с; 2) 4х(4х30с), паузи між вправами – 15с, між серіями – 3хв; 3) 4х(4х60с), паузи між вправами – 30с, між серіями – 4-5хв. Одним з найбільш поширених методів розвитку силової витривалості є метод колового тренування, характерною ознакою якого є почергове (по колу) виконання 6-10 вправ, об'єднаних у комплекс. Наприклад, для розвитку силової витривалості методом колового тренування може бути застосований такий комплекс вправ:

- 1) вистрибування із напівприсіду (20 разів);
 - 2) підтягування на перекладині (12 разів);
 - 3) піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах обличчям вниз, ноги зафіксовані (20 разів);
 - 4) згинання-розгинання рук в упорі лежачи (20 разів);
 - 5) глибокі присідання на одній нозі, тримаючись за руки в парах (по 5 разів на кожній нозі);
 - 6) піднімання тулуба з положення лежачи, ноги зафіксовані (20 разів)
- [11].

1.2.2. Додання рельєфу м'язів та корекція фігури з чоловіками першого зрілого віку засобами кросфіту

Зараз з вами розберомося як все ж таки за допомогою кросфіт тренувань можна додати рельєф в м'язах та покращити корекцію фігури.

Це можна зробити за допомогою **WOD** (workout of the day) - певний обсяг набір вправ, які необхідно виконати сьогодні [37] – це поєднання вправ кросфіту, які виконуються протягом певного часу. Це лише одна частина всього тренування, яке складається з розминки, частини, яка опрацьовує певні навички, WOD та заминки.

Під час опрацювання навичок виконуються вправи, які допомагають покращити техніку виконання вправ для WOD. Залежно від дня, ця частина заняття може бути присвячена силовим вправам, але також буде пов'язана з основними вправами WOD.

Чим це не є: день рук, день ніг або день роботи над кором. У кросфіті робиться все це, і «це» виглядає по-різному кожного дня. Адже для тих, хто бажає розвинути свою фізичну форму з усіх боків, рутина – це ворог. Людське тіло надзвичайно пристосовується, і щоб стати кращим, йому потрібно постійно кидати виклик новим і прогресивним способам тренувань.

ВИДИ WOD.Рівень складності:

RX – це складна версія. Призначена для спортсменів із солідною базою тренувань і технічними знаннями вправ.

SCALED – модифікований варіант. Це робиться для того, щоб його могли виконувати й початківці. Зазвичай тренування мають щонайменше 2 рівні: початковий та середній.

Мета

Не всі WOD мають однакову структуру, вона змінюється залежно від мети тренінгу.

AMRAP (As Many Rounds (or Reps) As Possible) – “якомога більше раундів або повторень” в межах ліміту часу або часового обмеження.

Приклад: **AMRAP** 15 хвилин: 20 присідань, 10 підтягувань, 5 бурпі

Результат: 4 R + 23, тобто ви виконали 4 повних раунди + 20 присідань і 3 підтягування наступного раунду до того, як закінчився таймер.

EMOM (Every Minute On a Minute) або кожної хвилини по хвилині. Ці тренування визначають роботу, яку потрібно виконати протягом кожної хвилини. Час між закінченням вправи та завершенням цієї хвилини – це твій відпочинок. Чим швидше ти виконуєш описану вище роботу, тим більше часу на відпочинок в тебе буде.

Приклад: **EMOM**: 1 snatch PR pull + 1 повний ривок

Це означає, що, якщо ти витратиш 25 секунд на тягу і ривок, у тебе залишиться 35 секунд до завершення хвилини на відпочинок. Іноді використовуються інші часові інтервали. Наприклад, ЕМОМ кожні 2 хвилини.

Табата. Ці вправи завжди виконуються за однаковою схемою: 20 секунд роботи + 10 секунд відпочинку. Всього 8 підходів по 4 хвилини.

Це може бути одна і та ж вправа весь час або чергування різних. Приклад: розгинання спини + «човник».

У першому раунді ти виконуєш вправу на спину — розгинання на 20 секунд, відпочиваєш 10 секунд, наступні 20 секунд виконуєш «човник» й знову відпочиваєш ще 10 джоймів. І так доти, поки не будуть виконані всі 8 раундів.

DEATH BY — ти починаєш з певної кількості повторень і з кожною хвилиною додаєш по одному повторенню. Коли ти вже не можеш виконати роботу, яка повинна бути виконана за хвилину, тренування закінчується.

Death by burpees: хвилина 0-1: 1 бурпі, хвилина 1-2: 2 бурпі, хвилина 2-3: 3 бурпі.

Рахунок 12 балів означає, що твоє тренування закінчилося на 12 раунді, тому що ти не встигаєш зробити 13 бурпі за одну хвилину[12].

Табата і Death By є оптимальними підходами для додання рельєфу м'язів і корекції фігури чоловіків першого зрілого віку завдяки своїй ефективності, універсальності та адаптивності.

Табата є анаеробним тренінгом, при якому інтервали інтенсивного навантаження і відпочинку змінюють один одного з чітким дотриманням їх тривалості. Використовуватися можуть вправи різного виду: стрибки та присідання, планка та віджимання, поєднання кількох рухів, типу берпі, імітація завдавання ударів ногами і руками та інші способи фізичної активності. При цьому виконувати вправи можна з використанням гантелей або без обтяження [13]. **Death By**, зі свого боку, додає поступову прогресію інтенсивності, що дозволяє досягати кращих результатів у спалюванні жиру та поліпшенні фізичної форми.

Обоє методів сприяють збереженню та розвитку м'язової маси, поєднуючи анаеробне - націлене на виконання високоінтенсивних короточасних вправ, під час яких енергія виробляється за рахунок запасу готового палива – фосфорних сполук (АТФ - Органічна сполука що переносить енергію для багатьох процесів, таких як скорочення м'язів, передача нервових імпульсів і відтворення клітин [38], креатинфосфат - це важлива фосфорильована молекула креатину, функція якої полягає в забезпеченні м'язів енергією [39] і глікоген - це резерв вуглеводів , що накопичується в м'язах (і в печінці), що використовується як первинне джерело енергії при фізичних тренуваннях [40]), що містяться в м'язах і печінці [14] та аеробне - це фізичні навантаження від низької до високої інтенсивності, які насамперед залежать від аеробного енергогенеруючого процесу навантаження [15]. Це дозволяє не лише сформувати рельєф м'язів, а й значно покращити витривалість. Завдяки такому підходу м'язова маса зберігається, а тіло набуває естетичного вигляду.

Психологічний аспект також відіграє значну роль. Death By створює азарт і прагнення досягати нових рівнів, а Табата дозволяє відчувати задоволення від чіткої структури тренування, яке займає мінімум часу.

Таким чином, Табата і Death By є ідеальними підходами, що враховують фізіологічні та психологічні особливості чоловіків першого зрілого віку, допомагаючи досягати поставлених цілей у розвитку рельєфу м'язів і корекції фігури.

1.2.3. Підготовка до участі у змаганнях з «CrossFit» з чоловіками першого зрілого віку

Ігри Кросфіт (змагання) проводяться щоліта з 2007 року. В яких саме дисциплінах проводяться змагання, стає відомо лише за кілька годин до початку Ігор. До дисциплін включаються в тому числі несподівані елементи, які не входять до типового набору Кросфіт-тренувань. З 2011 року ігри стали проводитися зональною онлайн-системою «Cross. Fit Open» [36], щоб

залучити до участі спортсменів з усього світу. Щотижня в Інтернеті публікується програма нового тренування. У спортсменів є кілька днів, щоб виконати програму та представити свої результати онлайн, з відео чи підтвердженням афілійованого залу. Найкращі індивідуальні спортсмени та команди з цього регіону запрошуються на зональні змагання, що проводяться протягом наступних двох місяців. Ігри включають змагання для осіб кожної статі, командні змагання, змагання для майстрів і підліткової вікової групи. У нашій країні кросфіт розвивається величезними кроками.

Підтвердженням цього є Всеукраїнський турнір «Cross. Fit Tonus Open Cup», який вже другий рік поспіль відбувається у Запоріжжі. Найближчим масштабним стартом для кросфітерів з усієї України стане столичний турнір «Banda Open Games» [16].

Підготовка до змагань з кросфіту подібна до підготовки до змагань з будь-якого іншого виду спорту. Ми можемо розділити це на тривалу підготовку та короткострокову підготовку - безпосередньо перед змаганнями. У цій статті ми зупинимось на короткочасній підготовці. Під короткостроковою підготовкою можна розуміти останні тиждень-два перед самими змаганнями.

Перше, про що повинен знати кожен учасник змагань, це те, що він не намагається зробити під час тривалої підготовки - це за тиждень до змагань. Це означає, що в короткостроковій підготовці ми зосереджуємося переважно на регенерації, Решта та набирання сил для досягнення максимальних результатів у день змагань.

Передостанній тиждень перед змаганнями з кросфіту.

Передостанній тиждень перед змаганнями ми все ще тренуємось нормально, але вже ми зменшуємо обсяг тренувань. Ми не беремося до розвитку максимальної сили, скоріше робимо акцент на підтримку витривалості. Ми все ще намагаємось утримувати максимальну інтенсивність. Ми також намагаємось стабілізуватися в окремих технічних та координаційних більш вимогливих вправах (мускулатура,

присідання на одній нозі, подвійні махи, нахили метеликом або кіпами, трекс, ходьба на руках тощо)

За тиждень до змагань з кросфіту.

Останній тиждень перед змаганнями ми орієнтуємось повна регенерація з попереднього періоду навчання. Знову ж таки, марно будь-яким чином розвивати максимум сили. Останні 4-5 днів ми будемо зменшувати обсяг тренувань, зберігаючи інтенсивність, тобто. ми використовуємо короткі інтенсивні меткуни. За два дні до змагань ми можемо включити активний відпочинок у форму легкий біг, веслування або схема простих вправ (настінні м'ячі, гойдалки КВ тощо) а вправи для мобілізації та розтяжки. Останній день перед змаганнями ми просто відпочиваємо і ми поповнюємо запаси енергії. Це відіграє важливу роль у виконанні змагань з кросфіту стан запасів глікогену. Вищі запаси глікогену допомагають затримка дефіциту енергії і сприяють підвищенню продуктивності. Ви збільшите свої запаси глікогену за допомогою високого споживання вуглеводів з їжею (5-6 г/кілограм маси тіла на день) приблизно за 3 дні до змагань [17].

1.3. Характеристика загальних положень щодо змісту та структури сучасних фітнес-програм з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку

Кросфіт – це система тренувань, спрямована на розвиток всіх фізичних якостей: витривалості, сили, гнучкості, швидкості, координації, рівноваги та точності рухів. Вона є особливо ефективною, оскільки сприяє підвищенню загальної фізичної підготовленості та адаптації організму до навантажень. Основними аспектами кросфіту є різноманітність вправ, які включають біг, стрибки, підйоми гир, роботу зі штангою, віджимання, лазіння по канату та подолання перешкод. Він використовується для розвитку витривалості, вибухової сили, швидкості та координації, а тренувальний процес складається

з п'яти основних блоків, кожен з яких спрямований на розвиток певних фізичних якостей. Вправи виконуються у форматі комплексів на час або кількість повторень. Наприклад, комплекс **«Freak»** поєднує жим, підтягування, біг, махи гирі, стрибки на ящик і роботу з набивним м'ячем, а **«Predator 40 kg»** акцентує увагу на становій тязі, силових взяттях штанги та присіданнях. Комплекс **«Loves torment»** включає берпі, випади та стрибки на скакалці. Таким чином, кросфіт є ефективною системою фізичної підготовки, що дозволяє рівномірно розвивати різні фізичні якості та забезпечує всебічний фізичний розвиток [18, 19].

1.4. Використання технічних засобів в тренувальному процесі для розвитку силових здібностей різних груп м'язів з чоловіками першого зрілого віку у кросфіті

У сучасному спортивному тренуванні кросфіт займає особливе місце завдяки своїй ефективності у розвитку загальної фізичної підготовки. Використання технічних засобів у тренувальному процесі дозволяє оптимізувати навантаження, підвищити ефективність тренувань та мінімізувати ризик травматизму. Особливо це важливо для чоловіків першого зрілого віку (від 22 до 35 років), які прагнуть покращити силові показники та загальний рівень фізичної підготовки.

Основні технічні засоби у кросфіті:

- **Вільні ваги (штанги, гирі, гантелі)** – незакріплений інвентар, за допомогою якого виконують вправу. З міркувань біомеханіки – найбільш природний напрямок руху снаряда, за умови найбільшої амплітуди. Головною особливістю їхнього застосування у своїх тренуваннях – залучення значної кількості м'язів. Крім основних, підключаються допоміжні м'язи-стабілізатори, які активізуються для зростання та розвитку сили [20].
- **Функціональні тренажери (канати, петлі trx, кувалди)** –

заняття для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки й ефективно сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості й рівноваги [21].

- **Кардіотренажери (гребний тренажер, аеробайк, бігова доріжка)** – кардіотренажери найбільш кращим чином моделюють тіло, зміцнюють дихальну систему, сприяють схудненню за рахунок плавного спалювання жирових відкладень, яка є важливим компонентом силовій підготовки у кросфіті [22].

- **Механізовані тренажери** – використовуються для ізолюваного впливу на певні групи м'язів.

Методика використання технічних засобів:

- **Комбіновані вправи:** це прокачування різних груп м'язів за один раз. Такий вид тренувань підвищує інтенсивність, розвиває координацію, силу, витривалість[23].

- **Кругове тренування** – це тренування, яке передбачає чергування всіляких вправ, спрямованих на різні частини тіла, з короткими проміжками відпочинку. Воно набуває дедалі більшої популярності, адже поєднує в собі кардіо- та силові вправи для швидкого та ефективного тренування. Ще один бонус – воно може тривати 30 хвилин, тож ідеально підходить, якщо в тебе не так багато вільного часу [24].

- **Високоінтенсивні інтервальні тренування (hiit):** (hiit; англ. High-intensity interval training, hiit) — один із видів фізичного тренування, основною характеристикою якого є зміна короткотермінових інтенсивних анаеробних вправ менш напруженими ще коротшими періодами відпочинку. Зазвичай hiit тренування тривають не більш, ніж півгодини, загальний час залежить від рівня фізичної підготовки виконувача. Тривалість тренування у стилі hiit залежить від інтенсивності сеансу [25].

- **Контрольоване навантаження:** використання датчиків руху та сенсорних пристроїв для контролю амплітуди, швидкості руху та рівня втоми [26].

1.5. Профілактика травматизму на заняттях з кросфіту та перша долікарська допомога

В малому форматі зможу вам зараз розповісти профілактику травматизму на заняттях з кросфіту:

Розминка та заминка є ключовими етапами тренувального процесу, що сприяють підготовці організму до навантажень та відновленню після них. Перед тренуванням рекомендується проводити 10-15 хвилинну розминку, яка включає кардіонавантаження (легкий біг, стрибки на скакалці або робота на гребному тренажері) для підвищення температури тіла та покращення кровообігу, динамічні вправи (махи ногами, кругові рухи руками, випади) для збільшення гнучкості та амплітуди рухів, активацію основних м'язових груп (присідання, віджимання, підтягування) для підготовки м'язів до основного навантаження. Після завершення тренування важливо провести заминку, яка включає легке кардіо (5-10 хвилин ходьби або повільного бігу) для поступового зниження частоти серцевих скорочень, статичні розтяжки (утримання позицій протягом 20-30 секунд) для розслаблення та зменшення напруги в м'язах, дихальні вправи (глибоке та повільне дихання) для нормалізації роботи серцево-судинної системи.

Виконання вправ з правильною технікою є основою безпечних та ефективних тренувань. Основні принципи: вивчення техніки рухів – перед виконанням нових або складних вправ необхідно ознайомитися з правильною технікою їх виконання, бажано під керівництвом досвідченого тренера; використання допоміжного обладнання – застосування еластичних стрічок, лямок або рукавиць може полегшити виконання вправ та зменшити навантаження на суглоби; контроль положення тіла – під час виконання вправ важливо стежити за правильною поставою, уникати надмірних прогинів або скручувань, що можуть призвести до травм.

Поступове збільшення навантаження є ключовим для запобігання перенапруження та травм. Принципи прогресії: поступове збільшення ваги – починайте з легких ваг та поступово підвищуйте навантаження, даючи тілу час

адаптуватися; контроль інтенсивності – стежте за своїм самопочуттям та не перевищуйте власні фізичні можливості; достатній відпочинок – забезпечте достатній час для відновлення між підходами та тренуваннями, щоб уникнути перетренованості [27].

Тепер можемо перейти до першої долікарської допомоги. Але спочатку розберемося які є види травм.

Види травм. По складності травми діляться на важкі, середньої ступені складності й легкі. **Важкі травми** - це травми, які викликають різко виражені порушення здоров'я й призводять до втрати спортивної працездатності, строком понад 30 днів. Потерпілих госпіталізують. Прикладом таких травм може бути розрив зв'язок задньої поверхні стегна. **Травми середньої ступені складності** - це травми з вираженою зміною в організмі, які приводять до втрати спортивної працездатності строком від 10 до 30 днів.

Легкі травми - це травми, які не викликають значних порушень в організмі й втрати спортивної працездатності. До них відносяться удари, потертості, поверхневі рани, легкі забиті місця, розтягнення 1-го ступеня та ін., які потребують надання першої медичної допомоги[28].

Що таке забій? При забитті страждають м'які тканини або внутрішні органи. Ми відчуваємо біль, забите місце може набрякнути, може виникнути підшкірний розрив судин і утворитися гематома. При забитті м'язів рук або ніг, може спостерігатися скутість й обмеженість їх руху. Набагато небезпечніші забої внутрішніх органів. Вони можуть істотно порушити їх роботу та навіть призвести до смерті.

Перша допомога при забитті:

- — забезпечте спокій травмованій ділянці тіла
- прикладіть холод до ураженого місця — так ви зменшите біль і запалення
- щоб зупинити підшкірні крововиливи, накладіть тугу пов'язку і підніміть травмовану ділянку відносно вашого тіла
- якщо є подряпини — продезінфікуйте їх

- при сильному забитті внутрішніх органів зверніться до травмпункту.

Як допомогти при розтягненнях?

Коли говорять про розтягнення, то частіше мають на увазі частковий розрив сухожиль або зв'язок суглоба. Але може відбуватися й розтягнення м'язів. Його причини: надмірні фізичні навантаження, а також удари і падіння, під час яких виникає різкий рух в суглобі. Коли навантаження на зв'язки, сухожилля або м'язи підвищується, вони спочатку максимально розтягуються, а після — частково рвуться.

Хороша новина в тому, що наші м'язи і зв'язки можуть самостійно відновлюватися, а щоб прискорити цей процес:

- прикладіть лід — так ви зменшите біль і набряк
 - підніміть ділянку з розтягненням вище рівня серця — так можна уникнути набряку
 - накладіть тугу пов'язку на ушкоджений суглоб. Фіксуючи кінцівку, пам'ятайте, що в ній повинна зберегтися нормальна циркуляція крові
- Якщо через кілька днів больові відчуття не проходять, а набряк став більше — зверніться до лікаря-травматолога.

Перша допомога при вивиху

При вивиху відбувається зміщення суглобових кінців кісток. Його причиною може стати різкий рух, що перевищує нормальну рухливість суглоба. Наприклад, при позіханні може статися вивих нижньої щелепи.

Головні симптоми вивиху — сильний біль, деформація суглоба, повне або часткове порушення його рухливості. Також може спостерігатися неприродне положення кінцівки, зміна її довжини. При відкритому вивиху утворюється рана.

Головне, що потрібно зробити при вивиху — знерухомити травмований суглоб за допомогою шини (якщо мова йде про суглоби ніг) або косинки (при вивиху суглобів рук). Також можна прикласти холод, щоб зменшити біль [29].

Що робити при втраті свідомості ? При втраті свідомості потрібно:

- оцінити стан: голосно запитати про самопочуття та делікатно потрясти, щоб перевірити реакцію на подразнення;
- відновити прохідність дихальних шляхів, якщо є травми — без запрокидування та рухів голови;
- підняти ноги догори, якщо немає зупинки серцебиття, травм і судом;
- вкласти людину в безпечну позицію, якщо зомління триває, але вона дихає самостійно й травм немає;
- викликати ШМД, якщо втрата свідомості не минула за 10 хвилин.

Яких загальних правил слід дотримуватись при наданні домедичної допомоги?

Перше правило: не зашкодити собі. Оцініть, наскільки безпечно підходити до людини. Через фізичну слабкість, паніку та страх багато хто стає агресивним.

Далі оцініть фізіологічний стан: чи є травми, переломи, чи можна людину підіймати, чи це просто запаморочення й т.д. Якщо необхідно, викличте ШМД та опишіть ситуацію. Коли ви не можете допомогти самостійно, просто перебувайте біля постраждалого.

Це загальні правила, актуальні в будь-якій ситуації. Інші дії залежать від того, що сталося [30].

Висновок до розділу 1

Фітнес як стиль життя поєднує фізичні вправи, правильне харчування, особисту гігієну та психологічну рівновагу. Одним із найефективніших його напрямків є кросфіт — система високоінтенсивних тренувань, що охоплює елементи важкої атлетики, гімнастики, пауерліфтингу та легкої атлетики. Кросфіт розвиває силу, витривалість, координацію та пришвидшує обмін речовин, сприяючи загальному зміцненню організму, профілактиці стресів і хронічних захворювань. Завдяки адаптивності вправ кросфіт підходить для людей різного віку та рівня фізичної підготовки. Для чоловіків першого

зрілого віку тренування можуть бути спрямовані на збільшення м'язової маси, розвиток вибухової сили або покращення силової витривалості. Залежно від мети використовуються різні режими роботи м'язів: ізометричний, концентричний, ексцентричний, пліометричний, ізокінетичний та перемінних опорів. Розвиток силової витривалості базується на виконанні вправ із зовнішнім опором у межах 20–70% від максимального, що дозволяє адаптувати організм до тривалих навантажень. Методи кругового тренування, варіативні підходи до навантажень та інтервальні програми WOD, такі як Табата й Death By, ефективно поєднують анаеробні та аеробні вправи, що сприяє зниженню жирової тканини та зміцненню м'язів. Підготовка до змагань включає довгостроковий розвиток фізичних якостей і короткострокову підготовку перед виступами, акцентуючи увагу на відновленні організму та стабілізації технічних навичок. Важливу роль відіграє правильне планування регенераційного періоду та оптимізація енергетичних запасів. Комплексний підхід до тренувань, що поєднує функціональні вправи, кардіонавантаження та роботу з вільними вагами, забезпечує всебічний фізичний розвиток. Використання сучасних тренажерів підвищує ефективність тренувань і знижує ризик травм, а дотримання правильної техніки виконання вправ і поступове збільшення навантажень мінімізують травматизм.

Отже, кросфіт – це ефективна методика фізичної підготовки, що дозволяє покращити силу, витривалість, координацію та загальний фізичний стан чоловіків першого зрілого віку, сприяючи їхній функціональній готовності до фізичних навантажень і змагань.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет;
2. Анкетування;
3. Педагогічне тестування;
4. Педагогічний експеримент;
5. Методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

В процесі дослідження була вивчена спеціалізована науково-методична література, яка розкриває питання особливостей побудови програм силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку в кросфіту. Отримані відомості дозволили визначити мету, завдання та методи дослідження. Всього було проаналізовано 40 літературних джерел, серед них: автореферати, дисертації, журнальні статті, методичні рекомендації, збірники наукових праць, навчальні посібники та ін.

2.1.2. Анкетування

Анкетування проводилось з метою отримання інформації про вивчення популярності та ефективності програм з гросфіту серед чоловіків першого зрілого віку.

В анкетному опитуванні приймали участь 10 осіб віком від 22 до 35 років. Анкета містила питання про фізичне та психічне здоров'я респондентів, шкідливі звички, рівень фізичної активності, наявність хронічних

захворювань, досвід участі у тренувальних програмах з кросфіту та ставлення до них

Форма анкети наведена у додатку А.

2.1.3. Педагогічне тестування

Педагогічне тестування використовувалося з метою рівня оцінювання фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку та ефективності тренувальної програми з кросфіт, спрямованої на покращення динаміки в присіданні зі штангою та жимі лежачі на (1ПМ), а також у підтягуваннях на перекладині на кількість повторів. Респонденти виконували певний перелік тестів, такі як : присід зі штангою, жим лежачі та підтягування на перекладині. Оцінюється від початкових показників до кінцевих (загальний приріст).

2.1.4. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент проводився з метою оцінки ефективності спеціально розроблених тренувальних програм з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку. У дослідженні взяли участь 5 осіб, які протягом 3 місяців виконували запропоновані тренувальні плани. Аналіз динаміки їх результатів у присіданні зі штангою, жимі лежачі на (1ПМ) та підтягуваннях на кількість повторів дозволив визначити вплив програми на розвиток силових показників та загальну фізичну підготовленість.

Мета: Програма спрямована на розвиток загальної фізичної підготовки, сили, витривалості та вибухової потужності. Вона поєднує класичні силові вправи та функціональні тренування у форматах AMRAP, EMOM і WOD.

Тривалість: Програма розрахована на **4 мікроцикли** (12 тренувальних сесій), з частотою **3 тренування на тиждень** (понеділок, середа, п'ятниця).

Організаційні моменти:

- Тренування розділені за фокусом:
Жим лежачи + допоміжні вправи
Присідання + вибухова сила

Підтягування + комплексне силове тренування

- Кожне заняття триває 50-52 хвилини.
- Використовуються різні формати:

AMRAP (As Many Rounds As Possible, 10 хв) – максимальна кількість повторень за час

EMOM (Every Minute On the Minute, 12 хв) – вправи з фіксованою частотою

WOD (Workout of the Day, 3-5 раундів на час) – високоінтенсивне тренування

Методичні особливості:

- Кожен мікроцикл містить повторювані вправи з прогресією навантажень.
- Поєднання базових (жим, присідання, підтягування) та функціональних вправ (берпі, махи гирею, планка).
- Висока інтенсивність за рахунок поєднання силових і кардіонавантажень.

Додаю зразок першого місяця (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Початкові результати респондентів ($n = 5$)

Учасник	Стать	Вік	Присід зі штангою	Жим лежачи	Підтягування
1	Чоловік Володимир	30	60 кг	40 кг	0 разів
2	Чоловік Арсен	22	40 кг	25 кг	4 разів
3	Чоловік Назар	25	120 кг	80 кг	8 разів
4	Чоловік Тарас	25	70 кг	50 кг	3 рази
5	Чоловік Стас	22	40 кг	40 кг	2 рази

2.1.5. Методи математико-статистичної обробки отриманих даних

Методи математико-статистичної обробки отриманих даних. За допомогою методів математичної статистики було спрощено процес

групування результатів досліджуваних. За допомогою використання програмного забезпечення (“Microsoft” – “Excel для Windows XP”) визначались: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, стандартні помилки середньої величини тощо), що дало змогу спостерігати за динамікою даних та їх відсотковим співвідношенням. Застосовувались загальноприйняті статистичні методи. При проведенні аналізу керувалися загальними положеннями, викладеними в посібниках з математичної статистики.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилися в три етапи відповідно до поставлених завдань.

На *першому етапі* (жовтень 2024 року) вивчалася науково-методична та спеціальна література відповідно до поставлених завдань, підбиралися методи досліджень.

Другий етап (грудень 2024 року) включав розробку форми анкети для чоловіків першого зрілого віку для вивчення популярності та ефективності програм з кросфіту; здійснення педагогічного тестування та його послідуочий аналіз отриманих результатів; розроблялася програма розвитку силових здібностей та перевірялася її ефективність.

На *третьому етапі* (квітень - червень 2025 року) виконувалося написання бакалаврської роботи в цілому та підготовка до її захисту.

Дослідження проводилися на базі фітнес клубу «Apollo NEXT» м. Київ. Всього в дослідженні взяло участь 10 чоловік, віком від 22 до 35 років.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСОВАНОЇ ПРОГРАМИ З КРОСФІТУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ПРОЯВУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Аналіз отриманих результатів анкетування щодо використання програм з кросфіту з чоловіками першого зрілого віку у фітнесі

Провівши в очному форматі анкетування, я для себе зміг обрати 5 головних питань, які зможуть розкрити тему самого анкетування та зробити аналіз отриманих даних у вигляді діаграм.

Аналіз отриманих даних свідчить, що переважна більшість респондентів (80%) оцінили свій стан здоров'я як задовільний, тобто вони інколи стикаються з проблемами, такими як біль у спині чи втома, проте намагаються підтримувати фізичну активність. Лише (10%) опитаних вважають свій стан добрим, тоді як ще (10%) оцінюють його як незадовільний, що може вказувати на певні проблеми, які впливають на їхнє повсякденне життя. Жоден з респондентів не оцінив свій стан здоров'я як відмінний або такий, що має серйозні проблеми (рис. 3.1).

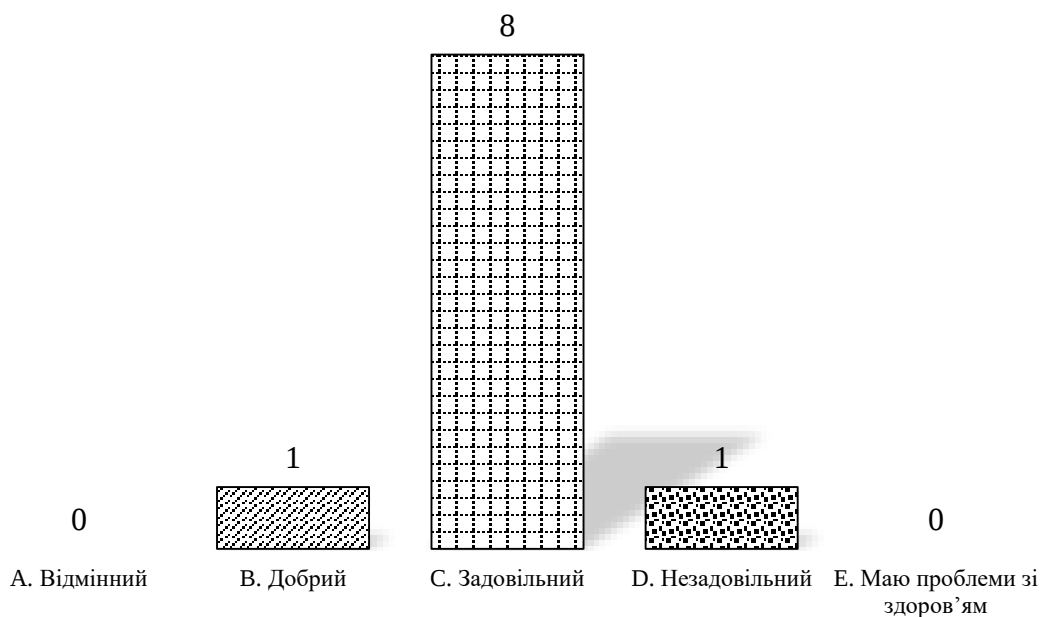


Рис. 3.1. Відповіді респондентів відносно саморефлексії щодо оцінки стану здоров'я на момент опитування ($n = 10$)

Результати опитування показують, що (30%) респондентів займаються фізичною активністю регулярно (щодня). Це свідчить про достатньо високий рівень залученості до спорту та активного способу життя серед опитаних. Водночас (20%) респондентів мають регулярні / нерегулярну фізичну активність (3-5 рази на тиждень / 1-2 рази на тиждень або рідше ніж раз на тиждень), що може бути недостатнім для підтримки оптимального рівня фізичного здоров'я. Ще (10%) опитаних взагалі не займаються фізичною активністю, що може свідчити про низьку мотивацію або наявність певних перешкод для залучення до спорту (рис 3.2).

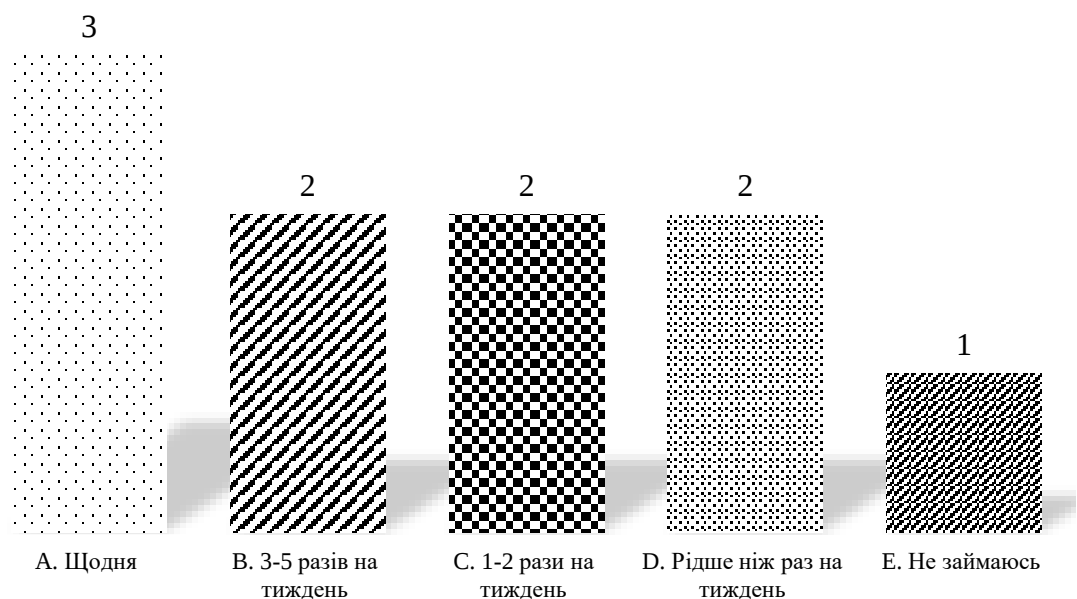


Рис. 3.2. Відповіді респондентів відносно того скільки разів на тиждень вони займалися фізичною активністю ($n = 10$)

Отримані результати свідчать, що жоден із респондентів не відвідує тренування з кросфіту. Водночас (80%) опитаних висловили бажання спробувати тренувальні програми з кросфіту, що вказує на високий рівень потенційного інтересу до цього виду фізичної активності.

Лише (10%) респондентів зазначили, що вони не зацікавлені у кросфіті, а ще (10%) вперше почули про нього. Це може свідчити про недостатню обізнаність щодо кросфіту серед частини чоловіків першого зрілого віку (рис 3.3).

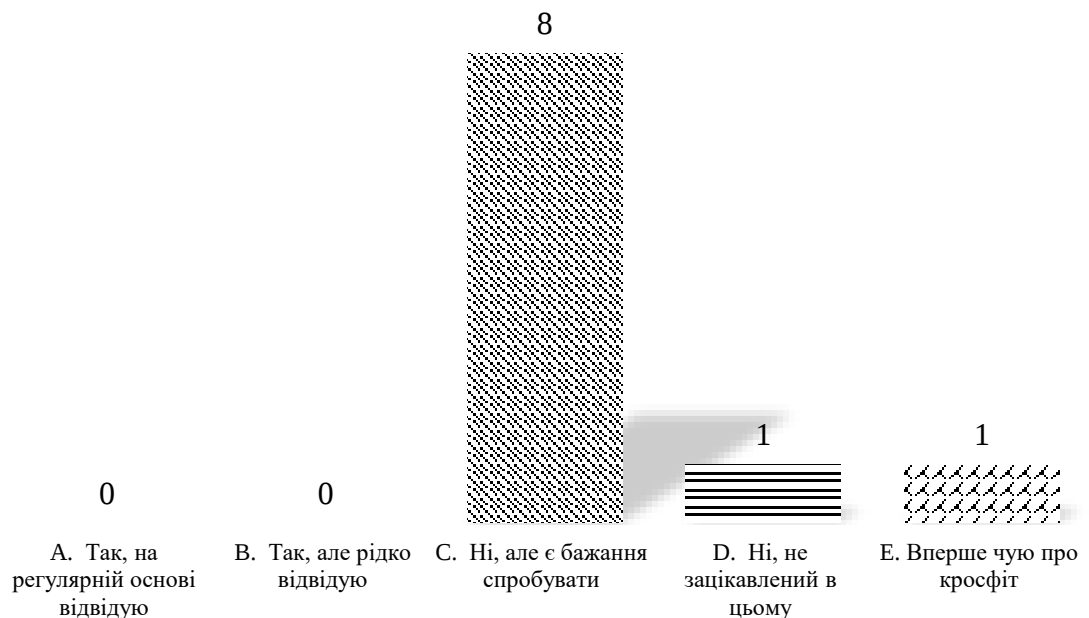


Рис. 3.3. Відповіді респондентів відносно того чи відвідували вони тренувальні програми з кросфіту ($n = 10$)

Результати опитування показують, що основною метою занять кросфітом для більшості респондентів є розвиток сили та витривалості (50%). Також значна частина опитаних (40%) прагне знизити вагу, що свідчить про важливість кросфіту як засобу контролю маси тіла. 30% респондентів розглядають заняття кросфітом як спосіб покращення загальної фізичної форми, а (20%) хочуть набрати м'язову масу. Жоден з опитаних не зазначив інших цілей, що свідчить про чітке усвідомлення переваг цього виду тренувань (рис. 3.4).

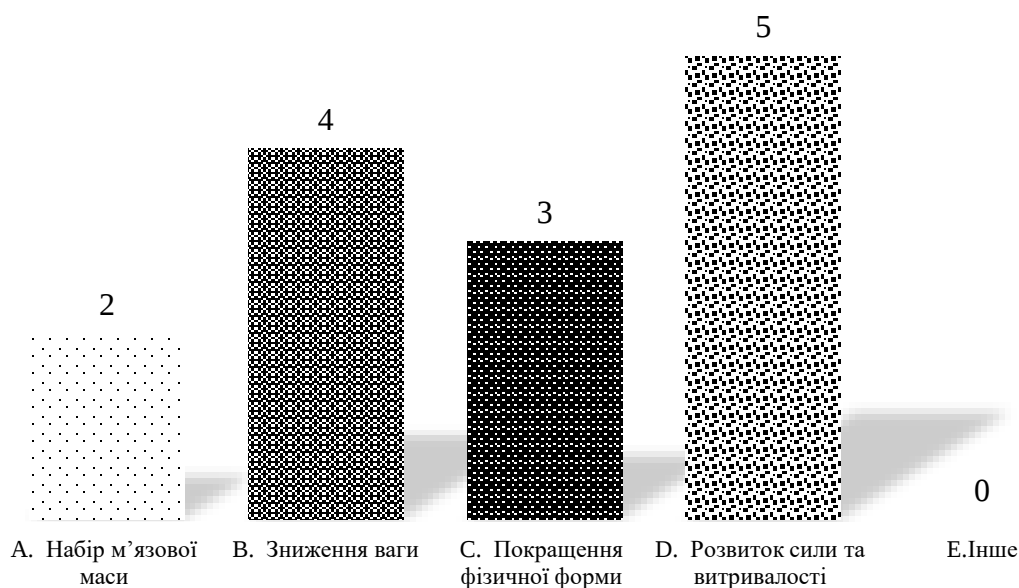


Рис. 3.4. Відповіді респондентів відносно того чого б саме хотіли вони досягти, займаючись кросфітом ($n = 10$)

Результати опитування показують, що найпопулярнішим способом вибору тренувальних програм є використання інтернет-ресурсів (40%), що свідчить про доступність та довіру до онлайн-матеріалів серед респондентів. 30% опитаних віддають перевагу рекомендаціям тренера, що підкреслює важливість професійного супроводу у тренувальному процесі. 20% респондентів обирають програми самостійно, що може вказувати на певний рівень обізнаності в методиках тренувань з кросфіту. 10% учасників не цікавляться вибором програм кросфіту, що підтверджує наявність частини людей, які не залучені до цього виду тренувань. Жоден з респондентів не зазначив альтернативних варіантів вибору програм (рис. 3.5).

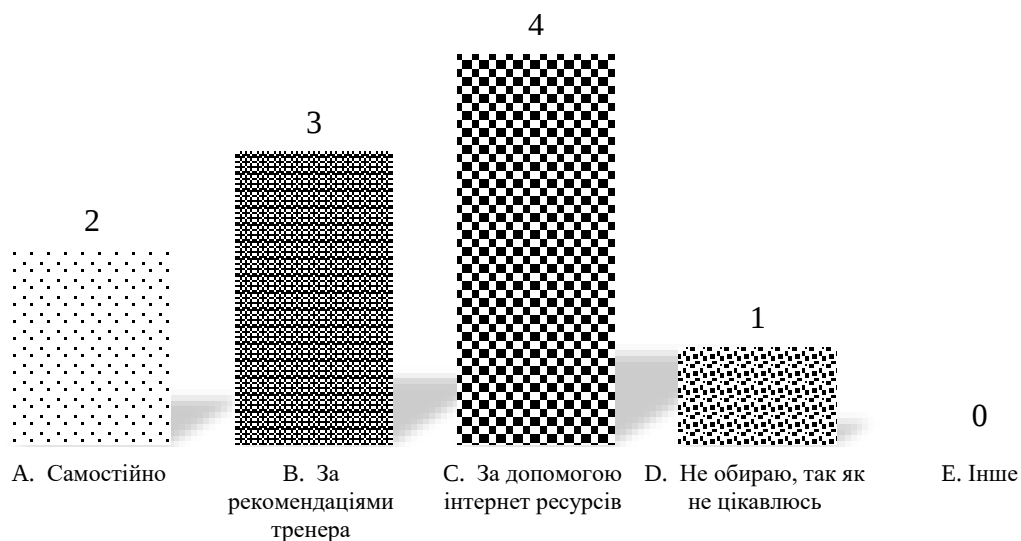


Рис. 3.5. Відповіді респондентів стосовно того як вони обирали тренувальні програми з кросфтіу ($n = 10$)

3.2 Аналіз результатів педагогічного тестування чоловіків першого зрілого віку, які займалися кросфітом

На даному етапі додаю загальну таблицю результатів за жовтень, листопад та грудень:

Таблиця 3.1

Силові показники досліджуваних на період випробування ($n = 5$)

№	Ім'я досліджуваного	Вік	Вправи	Жовтень	Листопад	Грудень
1.	Респондент 1	30	Присідання зі штангою.	60 кг	70 кг	85кг
			Підтягування.	0	1	4
			Жим лежачи.	40 кг	60 кг	75 кг
2.	Респондент 2	22	Присідання зі штангою.	40 кг	68кг	78 кг
			Підтягування.	4	8	12

			Жим лежачи.	25 кг	34 кг	45 кг
3.	Респондент 3	25	Присідання зі штангою.	120 кг	134 кг	150 кг
			Підтягування.	8	8	10
			Жим лежачи.	80 кг	95 кг	100 кг
4.	Респондент 4	25	Присідання зі штангою.	70 кг	78 кг	80 кг
			Підтягування.	3	7	10
			Жим лежачи.	50 кг	64 кг	78 кг
5.	Респондент 5	22	Присідання зі штангою.	40 кг	48 кг	54 кг
			Підтягування.	2	6	8
			Жим лежачи.	25 кг	30 кг	34 кг

А тепер перейдемо до загального аналізу :

Зараз розглянемо динаміку силового показника (на 1 ПМ) з проміжком часом (жовтень – грудень).

Як ми можемо побачити, що у **Респондента 1** на початку місяця 1ПМ склав 60 кг. На проміжному етапі він збільшив свій максимум до 70 кг, а в кінцевому результаті досяг 85 кг. Абсолютний приріст склав 25 кг (з жовтня по грудень), що відповідає 41,7% відносного зростання.

У **Респондента 2** на початку місяця 1ПМ склав 40 кг. Завдяки тренувальній програмі з кросфіту, він суттєво покращив свої результати, досягнувши 68 кг на проміжному етапі та 78 кг у кінцевому тестуванні. Абсолютний приріст склав 38 кг (з жовтня по грудень), а відносний приріст – 95%, що також є рекордним показником серед всіх.

У **Респондента 3** на початку місяця 1 ПМ склав 120 кг. На проміжному етапі він збільшив свій максимум до 134 кг, а в кінцевому результаті досяг до

150 кг. Його абсолютний приріст склав 30 кг (з жовтня по грудень), а відносний – 25%.

У **Респондента 4** на початку місяця 1 ПМ склав 70 кг. На проміжному етапі він збільшив свій максимум до 78 кг, а в кінцевому результаті досяг до 80 кг. Абсолютний приріст склав 10 кг (з жовтня по грудень), а відносний приріст – 14,3%.

У **Респондента 5** на початку місяця 1 ПМ склав 40 кг. На проміжному етапі він збільшив свій максимум до 48 кг, а в кінцевому результаті досяг до 54 кг. Абсолютний приріст склав 14 кг (з жовтня по грудень), а відносний приріст – 35% (рис.3.6).

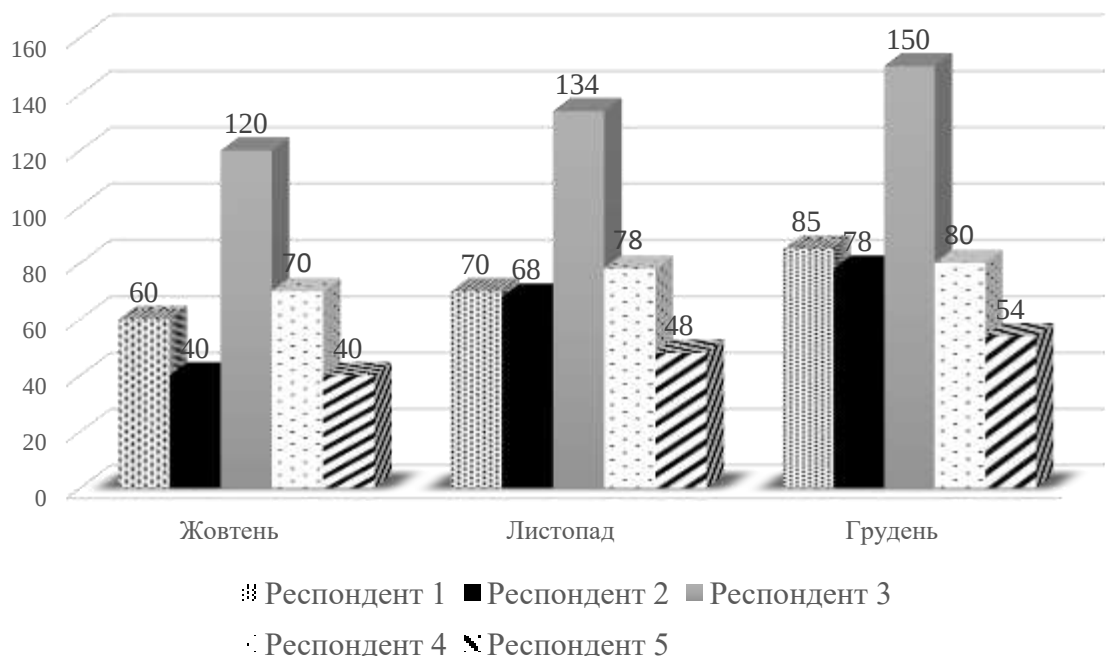


Рис. 3.6. Показники респондентів з присядом зі штангою на 1 ПМ ($n = 5$)

Зараз розглянемо динаміку силового показника (на 1 ПМ) з проміжком часом (жовтень – грудень).

Як ми можемо побачити, що у **Респондента 1** на початку місяця 1ПМ склав 40 кг. На проміжному етапі він збільшив свій максимум до 60 кг, а в кінцевому результаті досяг 75 кг. Абсолютний приріст склав 35 кг (з жовтня по грудень), що відповідає 87.5% відносного зростання.

У **Респондента 2** на початку місяця 1ПМ склав 25 кг. На проміжному етапі він збільшив свій максимум до 34 кг, а в кінцевому результаті досяг 45 кг. Абсолютний приріст склав 20 кг (з жовтня по грудень), що відповідає 80% відносного зростання.

У **Респондента 3** на початку місяця 1ПМ склав 80 кг. На проміжному етапі він збільшив свій максимум до 95 кг, а в кінцевому результаті досяг 100 кг. Абсолютний приріст склав 20 кг (з жовтня по грудень), що відповідає 25% відносного зростання.

У **Респондента 4** на початку місяця 1ПМ склав 50 кг. На проміжному етапі він збільшив свій максимум до 54 кг, а в кінцевому результаті досяг 78 кг. Абсолютний приріст склав 28 кг (з жовтня по грудень), що відповідає 56% відносного зростання.

У **Респондента 5** на початку місяця 1ПМ склав 25 кг. На проміжному етапі він збільшив свій максимум до 30 кг, а в кінцевому результаті досяг 34 кг. Абсолютний приріст склав 9 кг (з жовтня по грудень), що відповідає 36% відносного зростання (рис. 3.7).

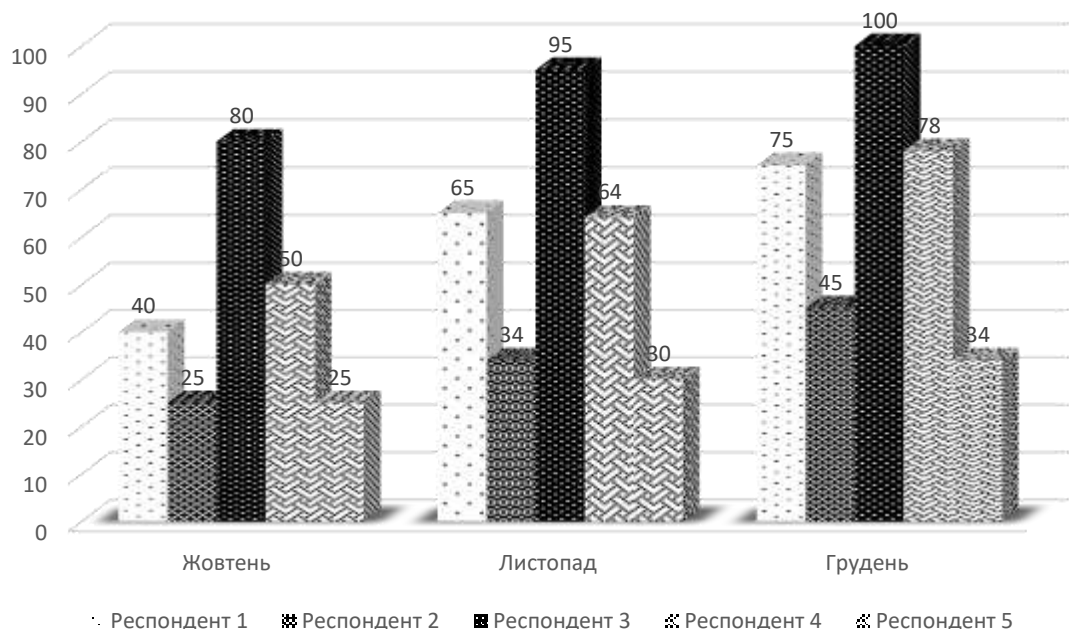


Рис. 3.7. Показники респондентів з жиму штанги лежачі на 1 ПМ ($n = 5$)

Зараз розглянемо динаміку силового показника на кількість повторів з

проміжком часом (жовтень – грудень).

Як ми можемо побачити, що у **Респондент 1** на початку місяця кількість підтягувань було 0 разів. На проміжному етапі він збільшив свою кількість до 1 разу, а в кінцевому результаті досяг повторень на 4 рази. Абсолютний приріст склав 4 рази (з жовтня по грудень).

У **Респондент 2** на початку місяця кількість підтягувань було 4 рази. На проміжному етапі він збільшив свою кількість до 8 повторів, а в кінцевому результаті досяг повторень до 12 разів. Абсолютний приріст склав 8 разів (з жовтня по грудень).

У **Респондента 3** на початку місяця кількість підтягувань було 8 разів. На проміжному етапі він залишився на такому ж показнику, а в кінцевому результаті досяг повторень до 10 разів. Абсолютний приріст склав 2 рази (з жовтня по грудень).

У **Респондента 4** на початку місяця кількість підтягувань було 3 рази. На проміжному етапі він збільшив свою кількість до 7 повторів, а в кінцевому результаті досяг повторень до 10 разів. Абсолютний приріст склав 7 разів (з жовтня по грудень).

У **Респондента 5** на початку місяця кількість підтягувань було 2 рази. На проміжному етапі він збільшив свою кількість до 6 повторів, а в кінцевому результаті досяг повторень до 8 разів. Абсолютний приріст склав 6 разів (з жовтня по грудень) (рис. 3.8).

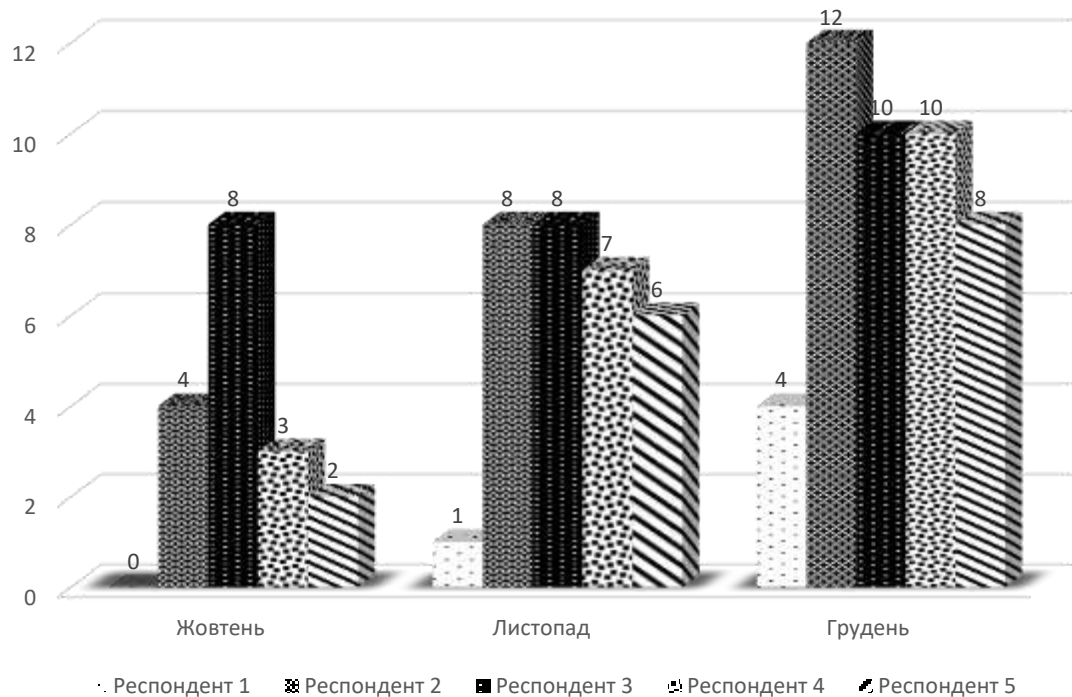


Рис. 3.8. Показники респондентів з підтягуванням на перекладині на кількість повторів ($n = 5$)

3.3 Аналіз ефективності розробленої програми з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку для покращення рівня прояву їх силових здібностей

В додатку Б представлено місячну програму тренувань для чоловіків першого зрілого віку для покращення рівня прояву їх силових здібностей з елементами кросфіту. Завдання мезоциклу в цій пробграмі були такі : сприяння покращенню форми у спортсменів та рівня прояву їх силових здібностей, а також сприяння підвищенню динаміки силових показників в спортсменів. Параметри тренування такі:

- 1) Кратність тренувань – 3 рази на тиждень;
- 2) Тривалість – 1 місяць тренувань (час тренування основної частини заняття – від 50 до 60 хв);
- 3) співвідношення цільових блоків – силовий (70%), витривалість (20%), на розвиток гнучкості (5%), на розвиток координації (5%);
- 4) інтенсивність навантажень – 55-85% від МСК;

- 5) пульсовий режим тренувальних навантажень – 130-160 уд./хв;
- 6) необхідний інвентар: силові тренажери та вільні ваги (гантелі, штанги, гири).

На мою думку розглянута програма тренувань є добре структурованим підходом до розвитку силових здібностей у чоловіків першого зрілого віку (22-35 років). Вона включає багатосуглобові вправи, допоміжні вправи для м'язового балансу, а також функціональні тренування високої інтенсивності, що в комплексі сприяє всебічному розвитку фізичної підготовленості.

1. Орієнтація на базові силові вправи

Однією з ключових особливостей програми є використання багатосуглобових рухів, таких як жим лежачи, присідання зі штангою, підтягування та тяга штанги. Ці вправи активують велику кількість м'язових груп, що дозволяє розвивати не лише загальну силу, але й витривалість. Доведено, що включення комплексних вправ у тренувальний процес підвищує продуктивність та сприяє ефективному росту м'язової маси.

2. Використання методу 5х5 для розвитку максимальної сили

Програма передбачає використання схеми 5х5 із навантаженням 80-85% від 1ПМ (одного повторного максимуму). Цей метод широко застосовується у силовому тренуванні завдяки його ефективності у розвитку абсолютної сили, збільшенні м'язової маси та покращенні міжм'язової координації. Завдяки відносно невеликій кількості повторень при високому навантаженні забезпечується стимуляція центральної нервової системи, що є важливим фактором у підвищенні силових показників.

3. Включення допоміжних вправ для збалансованого розвитку м'язів

Окрім базових вправ, програма містить допоміжні рухи, такі як жим гантелей на похилій лаві, гоблет-присідання та румунська тяга. Їх основна функція — покращення рухової функції, профілактика м'язових дисбалансів та зміцнення стабілізуючих м'язів. Це забезпечує більш гармонійний розвиток

мускулатури та знижує ризик травм, що є особливо важливим для тренувань серед чоловіків першого зрілого віку.

4. Функціональні тренування для вибухової сили та витривалості

Програма передбачає використання AMRAP (as many rounds as possible) та EMOM (every minute on the minute) тренувальних форматів, які спрямовані на розвиток вибухової сили, кардіореспіраторної витривалості та загальної працездатності. Вправи, такі як берпі, махи гирею та стрибки на тумбу, дозволяють створювати значне метаболічне навантаження, що позитивно впливає на фізичну форму та енергетичні системи організму.

5. Поєднання силових і високої інтенсивності навантажень (WOD)

Ще одним ефективним елементом програми є використання WOD-комплексів (Workout of the Day), які сприяють розвитку загальної фізичної підготовленості та адаптації до високоінтенсивних навантажень. Ця методика дозволяє підтримувати високий рівень витривалості, одночасно з покращенням силових характеристик. Подібні тренувальні формати використовуються у кросфіті та довели свою ефективність у підвищенні функціональної сили.

6. Оптимальний розподіл навантаження та відпочинку

Програма містить чітко структурований розподіл навантаження та відпочинку, що забезпечує збалансовану роботу всіх м'язових груп та енергетичних систем. Чергування важких силових тренувань із функціональними вправами дає змогу уникнути перетренованості та сприяє ефективному відновленню. Згідно з дослідженнями, оптимальне чергування навантаження та відпочинку є критично важливим для довготривалого прогресу в силовому тренінгу.

Висновки до розділу 3

Узагальнюючи питання, які обговорювали вище, можемо дійти до такого висновку, що аналіз отриманих результатів свідчить про високий рівень зацікавленості чоловіків першого зрілого віку у кросфіті (80%), але водночас про недостатню обізнаність щодо цього виду тренувань (10% вперше почули про нього). Більшість респондентів мають середній рівень фізичної активності, проте 10% не займаються спортом зовсім, що може потребувати додаткової мотивації та залучення. Кросфіт розглядається переважно як спосіб розвитку сили та витривалості (50%) або засіб контролю маси тіла (40%). Найпопулярнішим джерелом вибору програм є інтернет (40%), а 30% орієнтуються на тренерів, що підкреслює важливість професійного супроводу.

Переходячи до аналізу динаміки силових показників та витривалості серед учасників за період з жовтня по грудень показав суттєвий прогрес у їхніх результатах. Всі респонденти продемонстрували приріст в одноразовому максимальному підйомі (1ПМ), що свідчить про ефективність застосованої тренувальної програми. Найбільший відносний приріст показав Респондент 2 (95%), тоді як абсолютне збільшення ваги найзначнішим було у Респондента 3 (+30 кг).

Також спостерігалось покращення витривалості – всі учасники збільшили кількість підтягувань. Суттєвий прогрес був у Респондента 1, який з нуля підтягувань досяг чотирьох, та у Респондента 2, що покращив свій результат на 8 повторів, а це є гарним результатом.

Отримані дані свідчать про позитивний вплив систематичних тренувань на фізичні показники, підтверджуючи ефективність кросфіт-програми для розвитку сили та загальної фізичної підготовки. Тож розглянута програма тренувань є ефективним підходом до розвитку силових здібностей у чоловіків першого зрілого віку (22-35 років). Її структура поєднує базові багатосуглобові вправи, методику 5х5, допоміжні рухи для м'язового балансу та функціональні тренування високої інтенсивності.

Використання багатосуглобових рухів сприяє комплексному розвитку сили та витривалості, а метод 5х5 забезпечує ефективне збільшення силових показників. Допоміжні вправи сприяють гармонійному розвитку мускулатури та знижують ризик травм, а функціональні тренування (AMRAP, EMOM) покращують кардіореспіраторну витривалість та вибухову силу.

Поєднання силових навантажень із високоінтенсивними WOD-комплексами підвищує загальну фізичну підготовленість, а збалансований розподіл навантажень і відпочинку сприяє стабільному прогресу. Загалом, ця програма є комплексним рішенням для розвитку сили, витривалості та загальної фізичної підготовки.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Загальні положення.

При розробці програм силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку (від 22 до 35 років) у CrossFit необхідно враховувати фізіологічні особливості, рівень підготовленості та цілі тренувального процесу. Основною метою є розвиток максимальної та вибухової сили, силової витривалості та функціональної підготовленості спортсмена.

2. Принципи побудови тренувальної програми.

- Принцип прогресивного навантаження – поступове збільшення інтенсивності та обсягу навантаження.
- Принцип варіативності – використання різних видів вправ та методик (комплексні багатосуглобові вправи, вправи з обтяженням, робота з власною вагою).
- Принцип періодизації – чергування навантажень за інтенсивністю та спрямованістю (базовий, розвитковий, піковий і відновлювальний періоди).
- Принцип індивідуалізації – корекція навантаження відповідно до рівня підготовленості та фізичного стану спортсмена.

3. Структура тренувального процесу.

Тренувальні заняття доцільно проводити 3-5 разів на тиждень, використовуючи такі компоненти:

- Розминка (10-15 хв): загальнорозвиваючі вправи, мобілізація суглобів, динамічні розтягування.
- Основна частина (45-60 хв): силові вправи (станові тяги, присідання, жими, підтягування), робота на витривалість (комплекси WOD), вправи на стабілізацію.

- Заключна частина (10-15 хв): вправи на гнучкість, відновлення, дихальні техніки.

4. Вибір силових вправ.

Програма має містити:

- Базові вправи: присідання, жим лежачи, підтягування.
- Функціональні рухи: ривки, поштовхи, штовхання саней, канат.
- Корекційні вправи: робота з петлями TRX, зміцнення корпусу (планка, скручування, підйоми ніг).

- Контроль та моніторинг прогресу

Рекомендується використовувати наступні методи контролю:

- Об'єктивні показники (1ПМ у базових вправах, тест Купера, рівень витривалості).
- Суб'єктивні показники (відчуття втоми, рівень мотивації, показники відновлення).
- Регулярне тестування (кожні 4-6 тижнів) для корекції програми.

6. Відновлення та профілактика травм.

- Забезпечення достатнього часу для відпочинку (сон 7-9 годин, дні відновлення).
- Використання методів активного відновлення (масаж, сауна, холодні ванни).
- Дотримання принципів безпеки та правильної техніки виконання вправ.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет показав, що процесі дослідження була вивчена спеціалізована науково-методична література, яка розкриває питання особливостей побудови програм силової спрямованості для чоловіків першого зрілого віку в кросфіту. Отримані відомості дозволили визначити мету, завдання та методи дослідження. Всього було проаналізовано 40 літературних джерел серед них: автореферати, дисертації, журнальні статті, методичні рекомендації, збірники наукових праць, навчальні посібники та ін.

2. Анкетування проводилось з метою отримання інформації про вивчення популярності та ефективності програм з кросфіту серед чоловіків першого зрілого віку. В анкетному опитуванні приймали участь 10 осіб віком від 22 до 35 років. Аналіз отриманих результатів свідчить про високий рівень зацікавленості чоловіків першого зрілого віку у кросфіті (80%), але водночас про недостатню обізнаність щодо цього виду тренувань (10% вперше почули про нього). Більшість респондентів мають середній рівень фізичної активності, проте 10% не займаються спортом зовсім, що може потребувати додаткової мотивації та залучення. Кросфіт розглядається переважно як спосіб розвитку сили та витривалості (50%) або засіб контролю маси тіла (40%). Найпопулярнішим джерелом вибору програм є інтернет (40%), а 30% орієнтуються на тренерів, що підкреслює важливість професійного супроводу.

3. Педагогічне тестування використовувалося з метою рівня оцінювання фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку та ефективності тренувальної програми з кросфіт, спрямованої на покращення динаміки в присіданні зі штангою та жимі лежачі на (1ПМ), а також у підтягуваннях на перекладині на кількість повторів. Досліджувані виконували певний перелік тестів, такі як : присід зі штангою, жим лежачі та підтягування на перекладині. Оцінюється від початкових показників до кінцевих (загальний приріст).

4. Педагогічний експеримент проводився з метою оцінки ефективності спеціально розроблених тренувальних програм з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку. У дослідженні взяли участь 5 осіб, які протягом 3 місяців виконували запропоновані тренувальні плани. Аналіз динаміки їх результатів у присіданні зі штангою, жимі лежачі на (1ПМ) та підтягуваннях на кількість повторів дозволив визначити вплив програми на розвиток силових показників та загальну фізичну підготовленість. Аналізу динаміки силових показників та витривалості серед учасників за період з жовтня по грудень показав суттєвий прогрес у їхніх результатах. Всі чоловіки продемонстрували приріст в одноразовому максимальному підйомі (1ПМ), що свідчить про ефективність застосованої тренувальної програми. Найбільший відносний приріст показав Арсен (95%), тоді як абсолютне збільшення ваги найзначнішим було у Назара (+30 кг).

5. Були розроблені практичні рекомендації щодо покращення побудови сучасних програм з кросфіту для чоловіків першого зрілого віку, які можуть бути використані тренерами та фітнес-інструкторами в роботі з клієнтами даної вікової категорії в оздоровчому фітнесі в сучасних умовах.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

Ця анкета створена з метою вивчення популярності та ефективності програм з кросфіту серед чоловіків першого зрілого віку

Вкажіть вашу стать _____

Вкажіть ваш вік _____

1) Як б ви оцінили свій стан здоров'я на даний момент?

- A.** Відмінний: не маю проблем зі здоров'ям, регулярно займаюсь спортом, почуваюсь добре як фізично так і морально
- B.** Добрий: проблем зі здоров'ям не маю, веду здоровий спосіб життя, але іноді відчуваю втому
- C.** Задовільний: інколи виникають проблеми зі здоров'ям такі як біль у спині або втома, намагаюсь підтримувати фізичну активність час від часу
- D.** Незадовільний: присутні проблеми зі здоров'ям, відчуваю дискомфорт чи обмеженість в повсякденному житті
- E.** Маю проблеми зі здоров'ям:

2) Чи є у вас хронічні захворювання ?

- A.** Серцево-судинні захворювання
- B.** Захворювання дихальної системи
- C.** Цукровий діабет
- D.** Відсутні хронічні захворювання
- E.** Інше :

3) Чи присутні у вас шкідливі звички ?

- A.** Вживання алкоголю
- B.** Паління
- C.** Вживання заборонених препаратів
- D.** Надмірне вживання шкідливої їжі
- E.** Відсутні

4) Який на даний момент ваш психоемоційний стан ?

- A.** Відчуваю себе спокійно та задоволено
- B.** Іноді відчуваю стрес
- C.** Постійно відчуваю стрес або тривожність
- D.** Присутнє вигорання
- E.** На даний момент мені складно оцінити свій стан

5) Чи використовуєте ви фізичну активність, щоб зняти стрес ?

- A.** Постійно
- B.** Часто

- С. Інколи
D. Майже ніколи
Е. Ніколи
- 6) Скільки разів на тиждень, ви займаєтесь фізичною активністю ?
- А. Щодня
В. 3-5 разів на тиждень
С. 1-2 рази на тиждень
D. Рідше ніж раз на тиждень
Е. Не займаюсь
- 7) Чи відвідували ви тренувальні програми з кросфіту ?
- А. Так, на регулярній основі відвідую
В. Так, але рідко відвідую
С. Ні, але є бажання спробувати
D. Ні, не зацікавлений в цьому
Е. Вперше чую про кросфіт
- 8) Що вам подобається в програмах з кросфіту ?
- А. Ефективність тренування
В. Збільшення сили та витривалості
С. Методика тренування певного тренера
D. Не цікавить кросфіт
Е. Інше:
-
-
- 9) Чого б ви хотіли досягти займаючись кросфітом ?
- А. Набір м'язової маси
В. Зниження ваги
С. Покращення фізичної форми
D. Розвиток сили та витривалості
Е. Інше:
-
-
- 10) Як ви обираєте тренувальні програми з кросфіту ?
- А. Самостійно
В. За рекомендаціями тренера
С. За допомогою інтернет ресурсів
D. Не обираю, так як не цікавлюсь
Е. Інше:
-
-

Дуже вдячні за співпрацю!

Орієнтовна програма тренувань для чоловіків першого зрілого віку для покращення рівня прояву їх силових здібностей з елементами кросфіту

Завдання мезоциклу:

1. Сприяти покращенню фізичної форми у спортсменів та рівня прояву їх силових здібностей.
2. Сприяти підвищенню динаміки силових показників в спортсменів.

Параметри занять:

3. Кратність тренувань – 3 рази на тиждень;
4. Тривалість – 1 місяць тренувань (час тренування основної частини заняття – від 50 до 60 хв);
5. співвідношення цільових блоків – силовий (70%), витривалість (20%), на розвиток гнучкості (5%), на розвиток координації (5%);
6. інтенсивність навантажень – 55-85% від МСК;
7. пульсовий режим тренувальних навантажень – 130-160 уд./хв;
8. необхідний інвентар: силові тренажери та вільні ваги (гантелі, штанги, гирі).

[illegible]

[illegible]