



Фізична освіта і спорт

УДК 796.015.82-053.8:613.71

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18166406>

**Контроль фізичної підготовленості осіб зрілого віку в процесі
фізкультурно-оздоровчих занять**

Сушко Руслана Олександрівна,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м.Київ, Україна,
r.sushko@kubg.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0003-3256-4444>

В'яла Оксана Миколаївна,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спорту та фітнесу
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м.Київ, Україна,
o.viala@kubg.edu.ua, <https://orcid.org/0009-0003-5743-1645>

Гаврилова Наталія Григорівна,

старший викладач кафедри спорту та фітнесу,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м.Київ, Україна,
n.havrylova@kubg.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-6983-6170>

Цикоза Євгенія Валеріївна,

старший викладач кафедри фізичного виховання і базової
загальношкільської підготовки,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м.Київ, Україна,
y.tsykoza@kubg.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-5327-6762>



Прийнято: 12.12.2025 | Опубліковано: 29.12.2025

Анотація: Сучасна система фізичного виховання дорослого населення вимагає переходу від загальних підходів до індивідуалізованих стратегій оздоровлення. Ключовою ланкою в реалізації такого переходу є контроль фізичної підготовленості. Без об'єктивної оцінки рівня розвитку витривалості, сили, гнучкості та інших рухових здібностей неможливо забезпечити безпеку занять та адекватність фізичних навантажень функціональному стану організму.

Метою нашого дослідження є визначення особливостей контролю фізичної підготовленості осіб зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять для підвищення їхньої ефективності.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне тестування, констатуючий педагогічний експеримент, методи статистичної обробки даних. Оцінка фізичної підготовленості здійснювалася за результатами тестів і нормативів, затверджених Наказом Міністерства молоді та спорту України 04 жовтня 2018 року № 4607. У дослідженнях брали участі чоловіки віком 31-35 років ($n=16$) та 36-40 років ($n=21$).

Результати дослідження. Аналіз вихідних даних чоловіків 31-35 років ($n=16$) виявив переважання низького та середнього рівнів фізичної підготовленості (75-81 % вибірки). Найбільш проблемним є рівень розвитку загальної витривалості: 50,0 % осіб мають низький рівень, що свідчить про низький рівень функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. У тестах на силу (підтягування на перекладині) та вибухову силу (стрибок у довжину з місця) низькі показники зафіксовані у 37,5 % та 50,0 % обстежених чоловіків відповідно. Рівень гнучкості виявився найнижчим: жоден з обстежених чоловіків не досяг високого балу, а 43,8 % мають незадовільні



результати. Відносно краща ситуація спостерігається у рівні розвитку силової витривалості - 43,8 % чоловіків мають середній рівень.

У групі чоловіків 36-40 років ($n=21$) зафіксовано подальше погіршення стану внаслідок гіподинамії. За результатами тесту «біг на 3000 м» частка осіб із низьким рівнем зросла до 57,2 %, при повній відсутності високих результатів. Силова витривалість плечового поясу та гнучкість залишаються на низькому рівні у 38,1 % та 47,6 % осіб відповідно. Важливим детермінантом є ІМТ: лише 9,5 % чоловіків мають оптимальну масу тіла, тоді як 38,2 % страждають на надлишкову масу тіла, що корелює з низькими функціональними можливостями. Низький рівень фізичної підготовленості вимагає розробки диференційованих програм із акцентом на енерговитратні аеробні навантаження та стабілізацію м'язового корсета.

Обґрунтовано необхідність диференціації фізкультурно-оздоровчих занять залежно від вікової підгрупи. Для чоловіків першого зрілого віку (31-35 років) пріоритетом має бути зміцнення функціональних резервів засобами аеробної спрямованості та розвиток вибухової сили. Для чоловіків другого зрілого віку (36-40 років) основний фокус слід змістити на корекцію маси тіла, підтримку здоров'я хребта та еластичності зв'язкового апарату за допомогою низькоінтенсивних тривалих навантажень, статичних вправ та стретчингу.

Висновки. Констатовано загальний незадовільний рівень фізичної підготовленості чоловіків першого періоду зрілого віку. Більшість обстежених продемонстрували недостатній рівень розвитку основних рухових якостей, серед яких найбільш проблемними є загальна витривалість та гнучкість. Такі результати вказують на суттєвий дефіцит рухової активності та початкові прояви інволюційних змін опорно-рухового апарату. Виявлено регресивну динаміку фізичного стану при переході до другого періоду зрілого віку. У групі чоловіків 36-40 років спостерігається посилення негативних тенденцій: суттєве зниження аеробних можливостей організму, слабкість м'язового



корсета та схильність до накопичення надлишкової маси тіла. Це підтверджує кумулятивний вплив гіподинамії та зниження адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи.

Ключові слова: фітнес, фізкультурно-оздоровчі заняття, чоловіки зрілого віку, фізична підготовленість, педагогічний контроль.

Monitoring Physical Fitness of Adults in the Process of Health-Oriented Physical Activity.

Ruslana Sushko

Doctor of Sciences in Physical Education and Sport, Professor,
Professor of the Department of Physical Education and Sports Pedagogy,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

r.sushko@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-3256-4444>

Oksana Viala

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Sport and Fitness,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

o.viala@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0009-0003-5743-1645>

Nataliia Havrylova

Senior Lecturer of the Department of Sport and Fitness,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

n.havrylova@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-6983-6170>



Yevheniia Tsykoza

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Basic

General Military Training,

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

y.tsykoza@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-5327-6762>

Abstract. Objective. *The modern system of physical education for the adult population necessitates a shift from generalized approaches to individualized, health-oriented strategies. A key component of this transition is the systematic monitoring of physical fitness. Without an objective assessment of endurance, strength, flexibility, and other motor abilities, it is impossible to ensure training safety and to match physical loads to the body's functional state adequately. The objective of this study was to identify specific features of physical fitness monitoring in adults participating in health-oriented physical activity programs, to enhance their effectiveness.*

Methods. *The study employed analysis and synthesis of specialized scientific and methodological literature, pedagogical testing, a confirmatory pedagogical experiment, and statistical data processing methods. Physical fitness was assessed using tests and standards approved by the Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine dated October 4, 2018, No. 4607. The participants included men aged 31–35 years ($n = 16$) and 36–40 years ($n = 21$).*

Results. *Analysis of baseline data in men aged 31–35 years revealed a predominance of low and moderate levels of physical fitness, accounting for 75–81% of the sample. General endurance was identified as the most problematic component, with 50.0% of participants demonstrating a low level, indicating limited cardiorespiratory capacity. Low performance in strength (pull-ups) and explosive strength (standing long jump) tests was observed in 37.5% and 50.0% of participants, respectively. Flexibility showed the poorest results, with no participants achieving a*



high score and 43.8% demonstrating unsatisfactory outcomes. A relatively better situation was observed for strength endurance, where 43.8% of men showed a moderate level.

In the group of men aged 36–40 years, further deterioration associated with hypodynamia was observed. According to the 3000 m running test, the proportion of individuals with a low endurance level increased to 57.2%, with no high results recorded. Shoulder girdle strength, endurance, and flexibility remained low in 38.1% and 47.6% of participants, respectively. Body mass index was identified as an essential determinant: only 9.5% of men had optimal body weight, while 38.2% were overweight, which correlated with reduced functional capacity.

The generally low level of physical fitness necessitates the development of differentiated programs that emphasize energy-demanding aerobic loads and stabilization of the muscular core. The need for differentiating health-oriented physical activity programs by age subgroup was substantiated. For men aged 31–35 years, priority should be given to strengthening functional reserves through aerobic exercise and developing explosive strength. For men aged 36–40 years, the focus should shift toward correcting body weight, maintaining spinal health, and improving ligament elasticity through prolonged low-intensity exercise, static training, and stretching.

Conclusions. An overall unsatisfactory level of physical fitness was identified in men of the first period of mature age. Most participants demonstrated insufficient development of key motor abilities, with general endurance and flexibility being the most significant areas of concern. These findings indicate a substantial deficit in physical activity and early manifestations of involutional changes in the musculoskeletal system. A regressive trend in physical condition was observed with the transition to the second period of mature age. Men aged 36–40 years exhibited intensified negative tendencies, including a marked decline in aerobic capacity, weakened muscular support, and a predisposition to accumulating excess body weight.



This confirms the cumulative effects of hypodynamia and reduced adaptive potential of the cardiovascular system.

Keywords: *fitness, health-oriented physical activity, mature-age men, physical fitness, pedagogical monitoring.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стійкою тенденцією до старіння населення та збільшення частки осіб зрілого віку в загальній демографічній структурі. Водночас спостерігається зниження рівня рухової активності цієї вікової групи, що призводить до передчасного розвитку інволюційних процесів, погіршення стану здоров'я та зниження якості життя. У цьому контексті фізкультурно-оздоровчі заняття постають як ключовий інструмент підтримання функціональних резервів організму та профілактики неінфекційних захворювань. Проте ефективність таких занять безпосередньо залежить від раціональної побудови системи контролю, яка б дозволяла об'єктивно оцінювати поточний стан індивіда та своєчасно корегувати фізичні навантаження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання вдосконалення системи фізичного виховання дорослого населення перебуває у центрі уваги науковців, що зумовлено необхідністю розробки ефективних програм оздоровлення. Нормативним підґрунтям для проведення моніторингу фізичного стану в Україні є Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4607, який регламентує тести та нормативи для оцінювання фізичної підготовленості осіб на добровільних засадах [1].

Теоретико-методологічні засади моделювання занять для осіб зрілого віку розкрито у праці В.М. Мірошніченко, де підкреслено значущість врахування соматотипів при побудові тренувального процесу [2]. Важливим аспектом залучення дорослого населення до рухової активності є психологічна складова, зокрема мотивація до занять, яку досліджували Т.В. Павлова та співавтори [3].



Сучасні наукові розвідки акцентують увагу на виборі оптимальних форм і засобів оздоровлення. Д.В. Бермудес та В.А. Гордієнко провели аналіз пріоритетних засобів фітнесу для чоловіків молодого віку [4], тоді як Р.Чубко обґрунтував ефективність кросфіту для корекції складу тіла чоловіків зрілого віку [5]. Вплив функціональних тренувань на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку детально описано у роботах О.О. Довгича та колег [6]. Своєю чергою, В.В. Дубовой розкриває специфіку силових тренувань для чоловіків різних вікових груп: від 25-35 років до 40-50 років [7, 8], наголошуючи на важливості раціонального планування навантажень.

Значна частина досліджень присвячена контролю біогеометричного профілю постави та функціональній оцінці рухів. Фундаментальні напрацювання В. Кашуби та співавторів доводять, що стан постави є ключовим фактором функціональної оцінки рухів у ранньому середньому віці, використання корекційних технологій у фітнесі дозволяє ефективно виправляти порушення біогеометричного профілю [9, 10, 11], а превентивні заходи щодо офісного синдрому запропоновано О. Лазько [12]. Об'єктивізація контролю неможлива без антропометричних та гоніометричних вимірювань. В. Беседа та А. Єфімова розглядають антропометричні дані як базис контролю та самоконтролю [13]. І. Григус та М. Долішній пропонують методики функціональної оцінки рухів та гоніометричного профілю тіла чоловіків [14, 15, 16]. Додатково, С.В. Ватаманюк дослідив зв'язок між типом постави та рівнем фізичної підготовленості чоловіків 26-35 років [17].

Окрему увагу вчені приділяють індивідуалізації занять. С.Х. Канаан та ін. розкрили структуру технологій оздоровчих занять з урахуванням просторової організації тіла [18], а закордонні дослідники, такі як D. Ohlendorf, фокусуються на встановленні стандартних референтних значень постави для дорослих [19].

Незважаючи на широкий спектр досліджень, питання оптимізації оперативного контролю фізичної підготовленості чоловіків у віковому діапазоні



31-40 років у процесі фізкультурно-оздоровчих занять потребує подальшого уточнення та систематизації.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність ґрунтовних праць, присвячених методиці оздоровчого тренування та моніторингу фізичного стану різних груп населення, аналіз наукової літератури та практичного досвіду дозволяє констатувати, що ряд аспектів контролю фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку залишається недостатньо вивченим. Існує суперечність між високими вимогами до об'єктивності контролю та реальним станом його впровадження у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Більшість існуючих систем тестування орієнтовані на констатацію результату, а не на оперативне управління тренувальним навантаженням. Зокрема, бракує алгоритмів швидкої корекції програм занять на основі поточних показників фізичної підготовленості чоловіків першого та другого періодів зрілого віку.

Формулювання цілей статті. Метою нашого дослідження є визначення особливостей контролю фізичної підготовленості осіб зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять для підвищення їхньої ефективності.

Зв'язок з науковими планами, програмами, темами. Дослідження виконано відповідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спорту та фітнесу і кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0124U000490).

Методи дослідження. Для досягнення мети в роботі використовувалися наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне тестування, констатуючий педагогічний експеримент, методи статистичної обробки даних.

Оцінка фізичної підготовленості здійснювалася за результатами тестів і нормативів для осіб, оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, які затверджені Наказом Міністерства молоді та спорту України 04 жовтня 2018 року № 4607 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n19>. У дослідженнях брали участі чоловіки віком 31-35 років (n=16) та 36-40 років (n=21).

Виклад основного матеріалу дослідження. Контроль у процесі оздоровчих занять з особами зрілого віку слід розглядати як багатокomпонентну систему, що охоплює педагогічний, медико-біологічний та самоконтроль. Пріоритетним завданням є визначення «критичних» параметрів фізичної підготовленості (аеробна витривалість, силова витривалість, гнучкість), які найбільше корелюють із рівнем фізичного здоров'я.

Аналіз вихідних даних фізичної підготовленості чоловіків першого та другого періодів зрілого віку засвідчив переважно низький та середній рівні розвитку основних фізичних якостей. Узагальнені результати констатувального етапу експерименту наведено у таблицях 1 та 2.

Таблиця 1.

**Розподіл чоловіків 31-35 років за рівнем фізичної підготовленості
(n=16)**

№ з/п	Тест	Рівень фізичної підготовленості			
		5 балів (високий)	4 бали (достатній)	3 бали (середній)	2 бали (низький)
		кількість осіб (%)			
1	біг 3000 м	1 (6,3%)	2 (12,5%)	5 (31,2%)	8 (50,0%)
2	підтягування на перекладині	1 (6,3%)	3 (18,7%)	6 (37,5%)	6 (37,5%)
3	стрибок у довжину з місця	2 (12,5%)	2 (12,5%)	4 (25,0%)	8 (50,0%)



4	нахил тулуба вперед з положення сидючи	0 (0%)	4 (25,0%)	5 (31,2%)	7 (43,8%)
5	підіймання тулуба в сід за 30 с	1 (6,3%)	3 (18,7%)	7 (43,8%)	5 (31,2%)

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості чоловіків віком 31-35 років свідчить про загальну тенденцію до переважання низького та середнього рівнів розвитку основних фізичних якостей (таблиця 1).

Рівень загальної витривалості визначали за результатами тесту «біг 3000 м». Цей показник виявився одним із найбільш проблемних. Рівно половина чоловіків – 8 осіб (50,0 %) – продемонстрували низький рівень підготовленості. Високий результат зафіксовано лише у 1 особи (6,3 %). Це вказує на недостатній стан розвитку серцево-судинної та дихальної систем у більшості обстежених чоловіків, що є характерним для осіб із низьким рівнем повсякденної рухової активності.

Рівень розвитку силових якостей оцінювали за результатами тесту «підтягування на перекладині». Розподіл сил у цьому тесті більш рівномірний, проте зміщений у бік негативних оцінок. Сумарно 75 % чоловіків мають середній та низький рівні (по 37,5 % відповідно). Лише 18,7 % (3 особи) досягли достатнього рівня, що свідчить про зниження силових показників м'язів плечового поясу.

Результати тесту на вибухову силу ніг «стрибок у довжину з місця» дублюють ситуацію з витривалістю: 50,0 % (8 осіб) мають низький рівень. Хоча кількість осіб із високим балом тут дещо вища (12,5 %), загальний стан розвитку потужності поштовху залишається незадовільним для більшості групи.

Рівень розвитку гнучкості у чоловіків 31-35 років визначали за результатами тесту «нахил тулуба вперед». Це єдиний тест, де жоден (0 %) із обстежених чоловіків не зміг досягти високого рівня. Більшість чоловіків зосереджена в категоріях низького (43,8 %) та середнього (31,2 %) рівнів. Це свідчить про вікові

зміни в еластичності зв'язкового апарату та м'язів задньої поверхні стегна, які вже починають проявлятися в цьому віці без спеціальних вправ.

Показники силової витривалості м'язів живота за результатами тесту «піднімання тулуба в сід за 30 с» виявилися найкращими серед усіх тестів за середнім балом. Найбільша кількість обстежених чоловіків (7 осіб або 43,8 %) мають середній рівень. Проте частка осіб із низьким рівнем залишається значною – 31,2 %.

Статистичний аналіз виявив, що від 75 % до 81 % чоловіків віком 31-35 років мають низький та середній рівень фізичної підготовленості за більшістю показників. Найбільш критичний стан спостерігається у розвитку загальної витривалості та гнучкості. Отримані дані підтверджують необхідність впровадження спеціалізованих фізкультурно-оздоровчих програм, спрямованих на комплексну корекцію фізичного стану цієї категорії населення.

Аналіз результатів тестування чоловіків другої вікової групи (36-40 років) вказує на подальше погіршення показників фізичного стану порівняно з молодшою групою, що свідчить про кумулятивний ефект гіподинамії та вікових інволюційних процесів (таблиця 2).

Таблиця 2.

**Розподіл чоловіків 36-40 років за рівнем фізичної підготовленості
(n=21)**

№ з/п	Тест	Рівень фізичної підготовленості			
		5 балів (високий)	4 бали (достатній)	3 бали (середній)	2 бали (низький)
		кількість осіб (%)			
1	біг 3000 м	0 (0%)	2 (9,5%)	7 (33,3%)	12 (57,2%)
2	підтягування на перекладині	1 (4,8%)	4 (19,0%)	8 (38,1%)	8 (38,1%)
3	нахил тулуба вперед з положення сидячи	2 (9,5%)	3 (14,3%)	6 (28,6%)	10 (47,6%)



4	підіймання тулуба в сід за 30 с	1 (4,8%)	5 (23,8%)	9 (42,8%)	6 (28,6%)
5	індекс маси тіла (ІМТ)	2 (9,5%)	4 (19,0%)	7 (33,3%)	8 (38,2%)

Показник загальної витривалості («біг 3000 м») має найбільш негативну динаміку. Жоден (0 %) із обстежених чоловіків не зміг виконати норматив на високий рівень. Переважна більшість – 12 осіб (57,2 %) – мають низький рівень витривалості. Лише 9,5 % чоловіків продемонстрували достатній рівень. Такі дані свідчать про суттєве зниження аеробних можливостей організму та потребують особливої уваги при дозуванні кардіонавантажень.

Результати оцінки силових витривалості («підтягування на перекладині») вказують на низький рівень відносної сили м'язів плечового поясу. Сумарно 76,2 % досліджених знаходяться в зонах середнього (38,1 %) та низького (38,1 %) рівнів. Високий результат зафіксовано лише у 1 особи (4,8 %).

Незважаючи на те, що 9,5 % обстежених чоловіків другого зрілого віку показали високий результат у тесті «нахил тулуба вперед з положення сидячи», майже половина групи – 10 осіб (47,6 %) – мають низький рівень рухливості хребта та суглобів. Це підтверджує необхідність включення вправ на розтягування як обов'язкового компонента кожного оздоровчого заняття для профілактики остеохондрозу та травматизму.

У тесті «підіймання тулуба в сід» для оцінки силових витривалості м'язів преса спостерігається відносно краща ситуація: найбільша частка чоловіків (42,8 %) мають середній рівень, а 23,8 % – достатній. Проте 28,6 % все ще не справляються з базовими вимогами, що вказує на слабкість м'язового корсета.

Показники індексу маси тіла корелюють із результатами фізичних тестів. Лише 9,5 % чоловіків мають оптимальне співвідношення маси тіла до зросту. Натомість 38,2 % осіб мають показники, що відповідають низькому балу



(надлишкова маса тіла), що є серйозним чинником ризику розвитку серцево-судинних патологій.

Таким чином, у віці 36-40 років спостерігається дефіцит функціональних можливостей за всіма контрольними вправами вправами. Особливо критичним є поєднання низького рівня розвитку витривалості (57,2 %) та надлишкової маси тіла (38,2 %), що вимагає розробки диференційованої методики занять з акцентом на енерговитратні вправи помірної інтенсивності.

На основі отриманих результатів (домінування низького рівня витривалості та гнучкості, а також тенденції до зростання ІМТ у чоловіків другого зрілого віку), нами були розроблені рекомендації щодо фізкультурно-оздоровчих занять, спрямовані на корекцію найбільш слабких ланок фізичного стану і фізичної підготовленості.

Для чоловіків першого зрілого віку (31-35 років) фокус фізкультурно-оздоровчих занять має бути спрямований на підвищення функціональних резервів та профілактику перших ознак гіподинамії. Оскільки 50 % осіб мають низький рівень розвитку загальної витривалості, рекомендуються вправи аеробної спрямованості: біг підтюпцем, плавання або їзда на велосипеді 3 рази на тиждень по 30-40 хвилин (ЧСС 130-150 уд·хв⁻¹). Враховуючи низькі показники в тесті «підтягування на перекладині» (37,5 %), необхідно включати вправи з обтяженнями або власною вагою на всі м'язові групи. Особливу увагу слід приділити вправам для зміцнення м'язів плечового поясу. Для покращення рівня розвитку швидко-силових здібностей рекомендуються пліометричні вправи (стрибки на тумбу, багатоскоки). Після кожного заняття виконувати заминку (10-15 хв) з акцентом на розтягнення великих м'язових груп, оскільки саме в цій групі зафіксовано 0 % чоловіків з високим рівнем гнучкості.

Для чоловіків другого зрілого віку (36-40 років) фокус фізкультурно-оздоровчих занять має бути спрямований на корекцію маси тіла, підтримку здоров'я серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. Через високий



відсоток осіб із надлишковою вагою (38,2 % за ІМТ) та вкрай низький рівень витривалості (57,2 %), пріоритетом є тривалі аеробні навантаження низької інтенсивності (ходьба, скандинавська ходьба, плавання), при цьому ЧСС не повинна перевищувати 120-140 уд·хв⁻¹ на початкових етапах. Враховуючи слабкість м'язів пресу та низький рівень силової витривалості, рекомендується впровадження статичних вправ та вправ системи Pilates. Це критично важливо для підтримки м'язів хребта при зростанні маси тіла. Через вікове зниження еластичності зв'язок (майже 50 % обстежених чоловіків другого зрілого віку має низький рівень розвитку гнучкості), доцільно виділяти окремі заняття з йоги або стретчингу.

Висновки. Результати дослідження свідчать про незадовільний стан фізичної підготовленості чоловіків 31-35 років. Статистичний аналіз засвідчив, що від 75 % до 81 % обстежених чоловіків мають низький та середній рівні розвитку основних фізичних якостей. Найбільш критичними є показники загальної витривалості (50,0 % осіб із низьким рівнем) та гнучкості (0 % осіб із високим рівнем). Такі результати свідчать про виражений дефіцит рухової активності та початкові дегенеративні зміни в еластичності опорно-рухового апарату, що потребує негайної корекції засобами фізичної культури.

Також виявлено негативну динаміку фізичної підготовленості при переході до другого періоду зрілого віку (36-40 років). У цій групі спостерігається кумулятивний ефект гіподинамії: частка осіб із низьким рівнем розвитку витривалості зростає до 57,2 %, а кількість чоловіків із надлишковою масою тіла (за ІМТ) становить 38,2 %. Виявлено стійку слабкість м'язового корсета та суттєве зниження адаптаційних можливостей серцево-судинної системи, що підтверджує необхідність диференційованого підходу до вибору тренувальних режимів.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості чоловікам зрілого віку надано практичні рекомендації щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчих



занять. Для чоловіків 31-35 років запропоновано акцент на підвищенні функціональних резервів через аеробні навантаження (ЧСС 130-150 уд·хв⁻¹) та пліометричні вправи. Для категорії чоловіків 36-40 років рекомендовано змістити фокус на корекцію маси тіла та стабілізацію м'язів хребта за допомогою тривалих навантажень низької інтенсивності (ЧСС 120-140 уд·хв⁻¹) у поєднанні зі статичними вправами системи Pilates та стретчингом.

Список використаних джерел

1. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04 жовт. 2018 р. № 4607. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n19>.
2. Мірошніченко В.М. Теоретико-методологічні засади моделювання фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку різних соматотипів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2024. 43 с. https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/referat_1.pdf
3. Павлова Т.В., et al. Мотивація до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості осіб другого зрілого та похилого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 24. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1515>.
4. Бермудес Д.В., Гордієнко В.А. Аналіз пріоритетних форм і засобів фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків молодого віку. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. № 1. С. 19-25. <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/247>



5. Чубко Р. Особливості програмування занять кросфітом для корекції складу тіла чоловіків зрілого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 24.
6. Вплив функціональних тренувань на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку / О. О. Довгич та ін. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 23. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17389261>.
7. Дубовой В. В., Іщенко П. В. Специфіка планування силових тренувань для чоловіків вікової групи 40-50 років, які займаються атлетизмом. *Students and teachers of universities: learning trends : materials of XVII Intern. scient. and pract. conf. (Zaragoza, Spain, December 23-25, 2024)*. Zaragoza, 2024. P. 155–158.
8. Дубовой В. В., Оліфіренко А. В. Особливості побудови оздоровчих фітнес-програм для чоловіків першого зрілого віку (25-35 років). *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : матеріали VII Міжн. конф. (Полтава-Лубни, 17-18 квіт. 2025 р.)*. Полтава, 2025. С. 284.
9. Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age / V. Kashuba et al. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19 (2). P. 35-39.
10. Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports / V. Kashuba et al. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. Vol. 8 (5). P. 249-257. DOI: 10.13189/saj.2020.080513.
11. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture / V. Kashuba et



- al. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020. Vol. 6 (4). P. 45-55. DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>.
12. Prerequisites for the Development of Preventive Measures Against Office Syndrome Among Women of Working Age / O. Lazko et al. *Teoriâ ta Metodika Fîzičnogo Vîhovannâ*. 2021. Vol. 21 (3). P. 227-234. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06>.
13. Бесєда В., Єфімова А. Контроль та самоконтроль у фізичному вихованні студентів (частина 1. Особливості фізичного розвитку – антропометричні дані). *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 197-201.
14. Григус І., Долішній М. Функціональна оцінка рухів чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць*. 2024. Вип. 18 (37). С. 12-24.
15. Grygus I., Dolishnyi M. Functional assessment of movements of men in the first period of adulthood who are engaged in health fitness. *Journal of Education, Health and Sport*. 2022. Vol. 12, no. 6. P. 444-460. DOI: <https://doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.06.044>.
16. Grygus I., Dolishnyi M., Rebrov V. Goniometric body profile of men 26–31 years old engaged in health-improving fitness. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 2024. Vol. 9, no. 5. P. 362-369. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(5\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(5).03).
17. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості чоловіків 26-35 років із різними типами постави, які займаються оздоровчим фітнесом / С.В. Ватаманюк та ін. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2021. № 9. С. 29-36. DOI: 10.32782/2522-1795.2021.9.4.



- 18.Зміст та структура технології фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 36-40 років з урахуванням індивідуальних особливостей просторової організації їхнього тіла / С. Х. Канаан та ін. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 17. С. 207-215.
- 19.Standard reference values of the upper body posture in healthy young female adults in Germany: an observational study / D. Ohlendorf et al. *BMJ Open*. 2018. Vol. 8. e022236. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-022236.