

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Сумський національний аграрний університет  
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І СПОРТСМЕНІВ  
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ  
ВИДАХ СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

*21 жовтня 2022 року, м. Суми*

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
(протокол № 3 від 31.10.2022 року)*

**Редакційна колегія:**

- М.О. Лянной** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор;
- Д.В. Бермудес** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- В.В. Ворона** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- Н.А. Кулик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
- І.М. Скрипка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

**Рецензенти:**

- С. А. Лазоренко** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- П. Ф. Рибалко** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

**А43** Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. – 252 с.

У збірнику презентовано апробацію результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму, а також з питань теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1.

#### ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

**Бабич Владислав, Скрипка Ірина**

*ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА  
СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО  
ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ..... 8*

**Бермудес Діана, Балашов Дмитро**

*ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА  
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 15*

**Бермудес Діана**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ  
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ ..... 20*

**Бойко Андрій, Ворона Віта**

*СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ  
15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ  
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... 25*

**Бондаренко Інна, Лянной Юрій**

*ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ  
СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ  
КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ  
ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ..... 31*

**Вольченко Олег, Максименко Людмила**

*ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ ..... 37*

**Галета Артем, Максименко Людмила**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ  
ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ..... 42*

**Данильченко Артем, Лапицький Віталій**

*РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ  
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ..... 46*

<b>Дубровін Антон, Скрипка Ірина</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ.....	52
<b>Зайцева Валерія, Кулик Ніна</b> ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	57
<b>Заспа Лариса</b> УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ .....	65
<b>Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ.....	70
<b>Кисельов Валерій</b> ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ .....	84
<b>Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ .....	88
<b>Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай</b> ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	96
<b>Кошман Володимир, Ворона Віта</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ.....	103
<b>Кулик Ніна</b> ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ .....	108
<b>Лапицький Віталій</b> КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ .....	120

<b>Лапіна Юлія, Чхайло Микола</b> <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>125</i>
<b>Марченко Аріна</b> <i>АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....</i>	<i>130</i>
<b>Мигаль Максим, Максименко Людмила</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....</i>	<i>135</i>
<b>Мирошниченко Дар'я</b> <i>ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ .....</i>	<i>140</i>
<b>Олех Вікторія, Ворона Віта</b> <i>СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....</i>	<i>144</i>
<b>Олійник Карина, Скрипка Ірина</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</i>	<i>149</i>
<b>Пащенко Альона, Ворона Віта</b> <i>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>154</i>
<b>Плуговий Євген, Лапицький Віталій</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....</i>	<i>160</i>
<b>Редька Олена, Ворона Віта</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ.....</i>	<i>167</i>
<b>Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія</b> <i>ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</i>	<i>176</i>

<b>Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ .....</i>	<i>185</i>
<b>Тюх Микита, Чхайло Микола</b> <i>ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ .....</i>	<i>191</i>
<b>Чепульський Денис</b> <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....</i>	<i>197</i>
<b>Чередниченко Ірина, Ворона Віта</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....</i>	<i>203</i>
<b>Чхайло Микола</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ .....</i>	<i>210</i>

## РОЗДІЛ 2.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

<b>Гета Алла</b> <i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....</i>	<i>214</i>
<b>Гордієнко Вадим</b> <i>АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ .....</i>	<i>221</i>
<b>Кубатко Аліна</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	<i>227</i>

<b>Максименко Людмила, Зайцева Валерія</b> <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ .....</i>	<i>236</i>
<b>Скрипка Ірина</b> <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....</i>	<i>240</i>
<b>НАШІ АВТОРИ .....</b>	<i>246</i>

**Гордієнко Вадим**

## **АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті з'ясовано, що чоловіки молодого віку надають перевагу різним видам силового фітнесу, функціональним тренуванням, інтервальному і аеробному навантаженню та вправам з тренажерами, про що свідчать наукові дослідження.

**Ключові слова:** фітнес-технології, чоловіки, молодий вік, фізичні вправи.

**Gordienko Vadim. Analysis of the popularity of fitness technology among young men.**

**Abstract.** The article found out that young men prefer different types of strength fitness, functional training, interval and aerobic loading and exercises with simulators, as evidenced by scientific studies.

**Key words:** fitness technology, men, young age, exercise.

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні виклики у суспільстві, які відбуваються в останні місяці, змінили мотиви і ціннісні орієнтації людини у системі загально-суспільних відношень.

Складна соціальна, культурна і економічна ситуація в країні, яка зумовлена повномасштабним вторгненням і військовою агресією Російської федерації на території України стала причиною затяжного психоемоційного у стресу значного відсотку населення України, що знижує адаптаційні механізми, які підтримують здоров'я і працездатність організму.

Зазначимо, що в умовах воєнного стану важливим є питання свідомого розуміння цінностей здоров'я і здорового способу життя, дотримання принципів здоров'язберезливальної поведінки.

У рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського союзу, нормах національного законодавства наголошено на необхідності створити умови для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства і держави загалом.

**Мета статті полягає в аналізі популярності фітнес-технологій серед чоловіків молодого віку.**

**Основні результати дослідження.** Останнім часом в країні спостерігається незадовільне відношення до занять з використанням традиційних засобів фізичної культури у людей різного віку, статі і професій. Таким чином, закономірним є перехід вітчизняної фізичної культури від традиційних до варіативних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме до появи і розвитку фітнес-індустрії в Україні.

Фітнес-технології реалізуються у різних формах рухової активності і задовольняють потребу окремих соціальних груп населення за рахунок значного різноманіття засобів і методів, а також доступності і емоційної привабливості.

Результати наукових пошуків у сфері фітнесу вказують на прояв інтересу фахівців до фітнес-культури у нашій країні, а саме до проблематики, цінностей норм і ідеалів та філософії фітнесу як засобу здорового способу життя (А. Г. Дороганова (2020), В. А. Косяк (2016); Чеховська Л. Я. (2019) та ін.) [4; 8; 13].

Вітчизняні і зарубіжні науковці наголошують, що фітнес можна охарактеризувати як системний процес, який містить науково-обґрунтовані форми, методи та методичні прийоми, що спрямовані на підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу з використанням сучасних засобів, методів і організації занять, інноваційної апаратури, інвентарю та обладнання (Е. Т. Хоулі, Б. Д.Френкс (2000); О. Я. Дубинська (2017), Л. Я. Чеховська (2019) та ін.) [6; 13; 14].

Розуміння сутності фізкультурно-оздоровчих занять спонукає з'ясувати і охарактеризувати більш популярні фітнес-технології, що спрямовані на підвищення рухової активності серед чоловіків молодого віку.

В публікації С. Строганова, І. Копейко наголошено, що сучасні чоловіки прагнуть не лише залишатися здоровими, але і мати привабливий зовнішній вигляд [11]. Автори, аналізуючи різні погляди науковців визначають, що за даними В. Земцової, «найголовнішою ознакою успішної та стильної людини сьогодні є здоров'я та відмінна фізична форма, а «наймодніша» поведінка серед культурної та ділової еліти – це позитивний спосіб життя з обов'язковим відвідуванням фітнес-центрів». Також ними з'ясовано, що фахівці фізичної культури і спорту констатують зміни фітнес-аудиторії в сторону збільшення кількості людей зрілого віку, які налаштовані на досягнення оздоровчої мети занять. Ще у 2007 році О. Благій обґрунтував популярність індивідуальних тренувань серед відвідувачів фітнес-центрів, що дозволяють досягти поставленої мети за короткий проміжок часу [1].

У 2000 роках Е.Т. Хоулі, Б. Д.Френксом умовно було виділено три види фітнесу: загальний, фізичний та спортивно-орієнтований [14]. В цілому автори визначили «фітнес» як систему фізичних вправ оздоровчої спрямо-

ваності, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційній визначеності і особистою зацікавленістю.

В наукових публікаціях різних авторів визначено, що засоби фітнесу поділяють на окремі групи. А саме: *традиційні види аеробної спрямованості*: різновиди ходи, бігу, плавання різними способами, їзда на велосипеді, аеробіка, міні-альпінізм, рухові ігри помірної інтенсивності; *гімнастичні вправи*: безперервні рухи тіла, загально-розвивальні вправи (нахили, повороти тулуба, обертання, упори, махи), стрибки і підскоки, вправи з предметами та обтяженням (набивними м'ячами, гантелями, палицями, стрічками), що виконуються потоковим способом і змінюються в організованому комплексі; *вправи циклічного характеру*: вправи на доріжці, гребному тренажері, велотренажері та інших пристроях, що дозволяють регламентувати об'єм і інтенсивність навантаження, використовувати точний контроль за реакціями організму на циклічне навантаження, а в цілому аналізувати ступінь адекватності фізичної дії і потенційні можливості того, хто займається; *силові вправи*, які використовують у фітнесі – вони нетривалі і «малообтяжливі», направлені на збільшення м'язового тону, зміцнення м'язів (рідше – на нарощування м'язової маси), формування фігури [2; 3; 6; 7].

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

Так, в дослідженнях В. Головачук, з'ясовано, що популярним серед чоловіків є заняття за функціональним тренінгом програми BODY-PUMP. Унікальне комбінування силових і аеробних включає виконання вправ зі штангою і

проведення занять під музику в групі. Заняття дещо схожі на аеробіку або шейпінг, де опрацьовується кожна група м'язів по черзі, але замість танцювальних елементів використовуються жими, присідання, нахили та ін. [5].

Ю. Циба зазначає, що заняття силовим фітнесом є ефективним засобом фізичного виховання, такі заняття підходять чоловікам різного віку та рівня фізичної підготовленості, оскільки величина навантаження легко варіюється кількістю повторень вправи, величиною обтяжень, амплітудою рухів та тривалістю інтервалів відпочинку між окремими вправами, підходами та заняттями.

Також означене підтверджують дослідження динаміки показників фізичної підготовленості юнаків 15–17 років під час занять силовим фітнесом А. Медвідь, яка відстежила ефективність впливу вправ силового фітнесу на показники абсолютної м'язової сили юнаків [9].

В публікації І. Наконечного представлено аналіз добору засобів фітнесу до системи тренувальних занять з панкратіастами. Автором наголошено, що добір засобів фітнесу, різноманітних сучасних і цікавих вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності, необхідно здійснювати з урахуванням типу нервової системи і рівневих показників фізичних здібностей. Таким чином, при впровадженні засобів фітнесу основними є вправи силового фітнесу, інтенсивні вправи кросфіту, вправи аеробної спрямованості, а також інтервальне тренування з використанням статично-динамічних і аеробних вправ [10].

У дослідженнях В. Усиченко щодо застосування технологій баз даних у фізичному вихованні чоловіків першого зрілого віку встановлено, що серед найпоширеніших програм, що розроблені із метою оздоровлення чоловіків, чільне місце посідають програми занять оздоровчого фітнесу на основі фізичних вправ із застосуванням

тренажерних пристроїв [12]. Автор зазначає, що заняття силовими вправами вирішують не тільки завдання оздоровчої спрямованості, вони мають й значне естетичну значення завдяки вдосконаленню статури, пропорцій мускулатури, збільшенню обсягу м'язів та їх рельєфності.

**Висновки.** Отже, в ході аналізу наукових публікацій різних авторів з'ясовано, що чоловіки різного віку прагнуть бути здоровими і мати привабливий зовнішній вигляд, тому мають за мету урізноманітнити свою рухову активність. Визначено, що чоловіки молодого віку надають перевагу різним видам силового фітнесу, функціональним тренуванням, інтервальному і аеробному навантаженню та вправам з тренажерами, про що свідчать наукові дослідження.

### **Список використаної літератури**

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2007. № 1. С. 29–32.
2. Беляк, Ю. (2014). Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 11, 3–8.
3. Гармаш В. Є. Сучасні напрямки фітнесу як повноцінного тренування для підтримки фізичної форми. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах: збірник наукових праць*. Дніпро. 2020. С.13–14.
4. Дороганова А. Г. Фітнес в Україні: проблеми та перспективи. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах: збірник наукових праць*. Дніпро. 2020. С.44–46.
5. Головачук В. Фітнес – програма BODY PUMP як один із видів функціонального тренінгу для чоловіків та жінок. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* Чернівці. 2020. С. 115– 117.
6. Дубинська, О. Я. (2013). *Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч. метод. посіб. складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напряму 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання»*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.

7. Коваленко Є. В., Максименко П. К. Сучасні види фітнесу для чоловіків, як альтернатива класичним тренуванням. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах: збірник наукових праць*. Дніпро. 2020. С.63–64.
8. Косяк, В. А. (2016). *Эстетические интерпритации телесности и спорта [монография]*. Сумы: «ФОП Цьома С. П.».
9. Медвідь А., Ганжа С. Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків під час занять силовим фітнесом. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Чернівці*. 2020. С. 152– 154.
10. Наконечний І. Використання засобів фітнесу в системі підготовки юних спортсменів з панкратіону. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Чернівці*. 2020. С. 77– 80.
11. Строганов С. В., Копейко І. Ю. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту*. Харків. 2010. №7. С. 112–114.
12. Усиченко В. Застосування технологій баз даних у фізичному вихованні чоловіків першого зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник. Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. Луцьк. 2015. С. 117–121.
13. Чеховська, Л. (2019). *Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія*. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 296 с.
14. Хоули, Эдвард Т., Френкс, Дон Б. (2000). *Оздоровительный фитнес*. Киев: Олимпийская литература.

**Кубатко Аліна**

**ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ  
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ  
ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ  
ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі культури здоров'я та її формуванню в майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. Метою дослідження було