

**ГАКМАН Анна**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>  
[an.hakman@chnu.edu.ua](mailto:an.hakman@chnu.edu.ua)

**ТІВЕЛІК Марина**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
<https://orcid.org/0009-0005-7076-4772>  
[m.tivelik@chnu.edu.ua](mailto:m.tivelik@chnu.edu.ua)

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІТНЕС ПРОГРАМ ДЛЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

*Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування основних напрямків та принципів реалізації фітнес програм для осіб зрілого віку. Для досягнення цілей дослідження використовуються теоретичні методи, що включають аналіз наукової літератури, систематизацію даних та концептуальний аналіз. Вивчаються наукові публікації з області фітнесу для зрілого віку, а також аналізуються результати попередніх досліджень. Застосовується компаративний аналіз різних програм фітнесу для зрілого віку для визначення найефективніших підходів та принципів. Такі методи дозволяють обґрунтувати основні напрямки та принципи реалізації фітнес програм для цільової аудиторії. Сучасна рухова активність для жінок першого зрілого віку включає різноманітні напрямки, такі як танцювальний фітнес, силовий фітнес та бодібілдинг, які не лише поліпшують функціональний стан організму, але й коригують масу тіла. У літературі виокремлено понад 100 сучасних фітнес-програм, класифікованих за категоріями, такими як аеробна витривалість, силова витривалість, корекція фігури та координаційні здатності. Дослідники визначають важливість індивідуальності, безпеки, поступовості, різноманітності, адаптації та підтримки в розробці та впровадженні фітнес програм для цільової аудиторії. Принципи індивідуалізації, безпеки, поступовості, різноманітності, адаптації та підтримки визначаються як ключові для досягнення фізичного та психологічного благополуччя в зрілому віці. Висновки: На сьогодні, здоров'я та активний спосіб життя є пріоритетом, теоретичні засади фітнес-програм для зрілого віку актуальні та значущі. Індивідуалізація, безпека та поступовість тренувань, сприяння здоров'ю, соціальній інтеграції та психологічному комфорту – ключові аспекти. Різноманітні програми, враховуючи індивідуальні потреби, свідчать про актуальність фітнесу для зрілого віку. Теоретичні підходи сприяють створенню гнучких та ефективних стратегій для підтримки здоров'я та якості життя.*

**Ключові слова:** оздоровчо-рекреаційна рухова активність, фітнес, зрілий вік.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.14>

### 1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Теоретичні засади фітнес-програм для осіб зрілого віку нині є дуже актуальними, оскільки вони враховують унікальні потреби і можливості цієї категорії населення. Зі зростанням середнього віку населення та підвищенням свідомості про здоровий спосіб життя, фітнес стає важливим елементом підтримки фізичного та психічного здоров'я [1, 2, 11].

Основна актуальність теоретичних підходів полягає в їхньому спрямуванні на забезпечення безпеки та ефективності тренувань для цієї групи населення. Ці принципи враховують фізіологічні зміни, які супроводжують старіння, і спрямовані на збереження м'язової маси, підтримку гнучкості та покращення кардіоваскулярної системи [3].

Зрілі особи також мають різноманітні медичні і психологічні потреби, тому індивідуалізація фітнес-програм є надзвичайно важливою [10]. Теоретичні засади дозволяють розробляти програми, що враховують попередній досвід, наявність хронічних захворювань та інші індивідуальні особливості.

Враховуючи соціальні аспекти, фітнес для осіб зрілого віку може сприяти створенню сприятливих спільнот, підтримуючи соціальну інтеграцію та зменшуючи відчуття соціальної ізоляції [1].

Нові дослідження також наголошують на важливості рухової активності для когнітивних функцій і психічного здоров'я, що робить теоретичні підходи до фітнесу для зрілих людей ще більш актуальними в контексті загальної підтримки здоров'я та якості життя. Враховуючи ці аспекти, теоретичні засади фітнес-програм для осіб зрілого віку стають ключовим інструментом у

підтримці активного, здорового життя для цієї групи населення.

## 2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

У науковому фокусі досліджень особливостей занять фітнесом у зрілому віці зосереджено чи мало уваги дослідників вітчизняного та міжнародного простору. Так роботи Акімова М., Андрєєвої О., Мічуди Ю. були присвячені удосконаленню організаційно-управлінського забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку [1]. Пантік В. В. описав зміст, структуру та педагогічні принципи побудови фітнес-програм силового спрямування [7]. Мотиваційні та функціональні засади силового фітнесу було представлено у дослідженні Emini N.N., Bond M.J. [10]. Низька науковців досліджували сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості для осіб зрілого віку [4, 6, 8, 9].

Однак, в розрізі часу та специфікою реалізації, нами **виділено невирішені раніше частини** проблеми дослідження, а саме, визначення основних напрямків фітнес програм, принципів їх організації, які можна реалізувати з особами зрілого віку, в особливих умовах сьогодення для України.

## 3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

**Метою** нашого дослідження є теоретичне обґрунтування основних напрямків та принципів реалізації фітнес програм для осіб зрілого віку.

## 4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Сьогодні існує значна різноманітність форм рухової активності, які можуть впливати не лише на функціональний стан організму, але й коригувати масу тіла жінок першого зрілого віку. Згідно з висловленням Н. Еміні та М. Бонд, сучасні системи та

фітнес-технології в фізкультурно-оздоровчій індустрії переважно спрямовані на такі основні напрямки, як танцювальний фітнес, силовий фітнес та бодібілдинг [10]. Варто відзначити, що в науковій та методичній літературі існує значна різноманітність видів та класифікацій цих напрямків.

Погоджуючись з думкою вчених В. Ленової та Н. Хлус, ми визнаємо, що кожен з цих напрямків має важливі відмінності один від одного, такі як різні структури моделей занять, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, і техніка спеціалізованих фізичних вправ. Проте дослідники вважають, що ключовими для вирішення базових завдань є рівень підготовки, статеві та вікові особливості людини [4].

Давайте розглянемо поняття "фітнес-програми" та визначимо їхні цілі. Таким чином, за О. В. Онопрієнко, "фітнес-програма" - це організована послідовність дій, спрямована на розвиток фітнесу, мета якої полягає в максимальній підтримці людей у зробленні рухової активності необхідним компонентом їхнього життя. Учасники програми повинні свідомо обирати вид активності, адекватно оцінювати свої рухові навички для отримання задоволення від рухової активності [6].

На сьогодні існує понад 100 сучасних фітнес-програм, які дослідники поділяють на три категорії [9]. Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник та В. В. Субота [5] розглядають основні категорії фітнес-програм як програми аеробної витривалості, силової витривалості та корекції фігури, а також програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості (див. Рис. 1).

Фітнес-програми аеробної витривалості, такі як step aerobics, total body workout, high-impact, high-low impact, і rope skipping, належать до першої категорії за класифікацією Я. Олексієнка та його колег [5]. Детальний огляд кожної з цих програм подано на Рис. 2.



Рис. 3. Результати опитування питання «Які санкції щодо здобувачів вищої освіти Ви вважаєте доцільними у разі виявлення і доведення фактів прояву академічної недоброчесності»



Рис. 2 Фітнес-програми аеробної витривалості [5]

У другій групі фітнес-програм науковці об'єднали програми, що спрямовані на розвиток силової витривалості та корекцію фігури (Рис. 3).

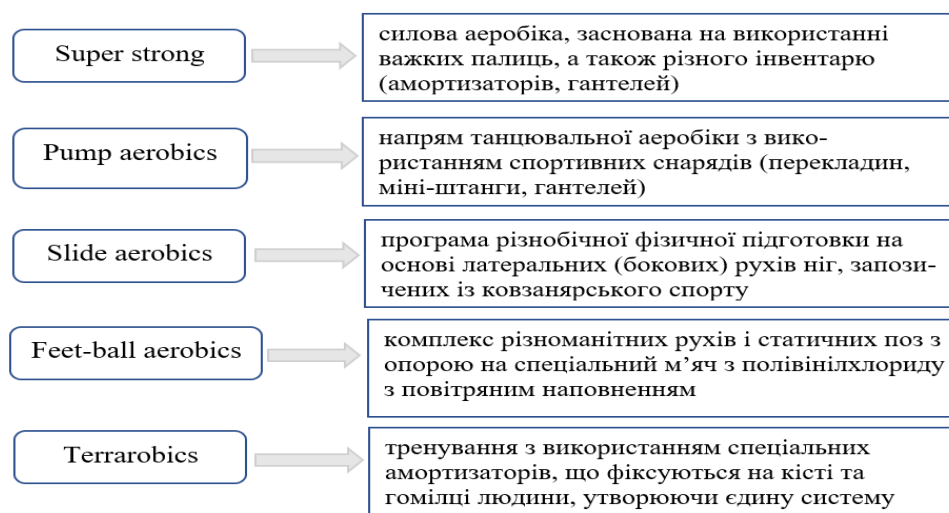


Рис. 3 Фітнес-програми силової витривалості та корекції фігури [5]

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник та В. В. Субота відзначають окремо фітнес-програми, які базуються на руховій активності силової спрямованості, такі як бодібілдинг, калланетика, слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг, шейпінг та вправи за системою

Пілатеса. У завершення вони пропонують третю категорію фітнес-програм, яка охоплює тренування координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації/розслаблення (див. Рис. 4).

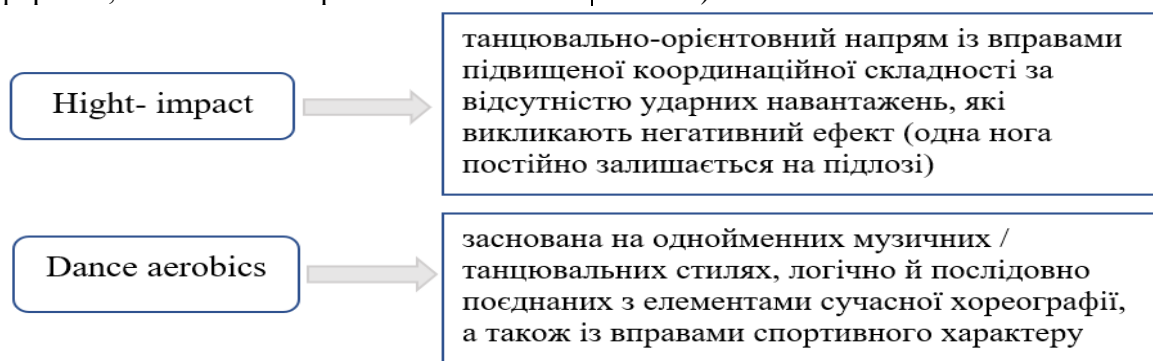


Рис. 4. Фітнес-програми координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації [5]

О. В. Онопрієнко розглядає сучасні фітнес-програми як поєднання раніше існуючих технологій, які об'єднують спеціально підібрані фізичні вправи комплексної дії або вибрану дію на конкретні функціональні системи організму [6] (Рис. 5).

Вчений В. Пантік рекомендує перед складанням програми силового фітнесу врахувати чотири основні аспекти: вибір типу фітнес-тренування; частоту занять; тривалість заняття; інтенсивність тренування [7].

Щодо структури силової фітнес-програми, на його думку, вона має включати такі складові: розминку; основний етап забезпечення енергією м'язів; силову частину;

розтяжку для розвитку гнучкості; заключну частину.

Після аналізу науково-методичної літератури з цього питання можемо погодитися з висновком Ю. О. Усачова, що фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні впроваджуються через різноманітні фітнес-програми як форми рухової активності, організовані для групових або індивідуальних занять. Ці програми можуть спрямовуватися на поліпшення здоров'я та підтримку фізичної форми або на розвиток рухових і спортивних здібностей на високому рівні [8].

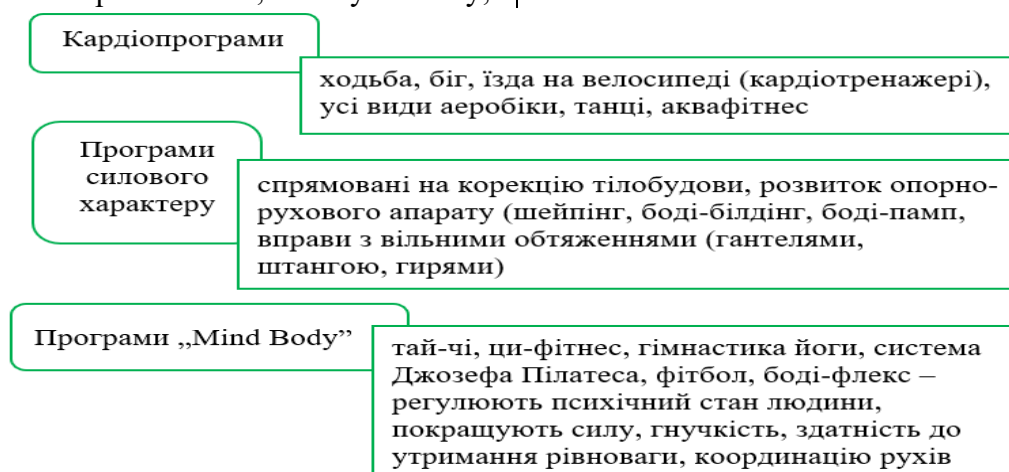


Рис. 5 Види сучасних фітнес-програм за О. Онопрієнко [6]

Загалом, фітнес програма для осіб зрілого віку повинна бути розроблена з урахуванням особливостей цільової аудиторії і спрямована на поліпшення загального здоров'я, фізичної форми і якості життя. На думку Пантіка В. [7]

ключовими принципами занять оздоровчим фітнесом є:

– індивідуалізації – кожна людина має свої унікальні потреби і обмеження. Фітнес програма повинна бути розроблена з

урахуванням індивідуальних особливостей, таких як рівень фізичної підготовки, наявність медичних протипоказань та попередній досвід тренувань.

– безпеки – під час тренувань для людей зрілого віку особливо важливо уникати травм і перенапружень. Програма повинна бути безпечною і містити елементи розминки, потягувань та навантаження, які відповідають фізичним можливостям кожної особи.

– поступовості – тренування повинні бути поступовими, з поступовим збільшенням інтенсивності та тривалості. Це дозволяє організму адаптуватися до нових навантажень і зменшує ризик перенапруження.

– різноманітності – фітнес програма має бути різноманітною, щоб уникнути монотонності і підтримувати інтерес до тренувань. Вона може включати різні види вправ, такі як аеробні вправи, силові тренування, розтяжки та вправи для підтримання рівноваги.

– адаптації – програма повинна бути здатна адаптуватися до змін у стані здоров'я та фізичній формі особи зрілого віку. Наприклад, при наявності медичних протипоказань або обмежень, тренування можуть бути змінені або модифіковані для забезпечення безпеки.

– підтримки і мотивації – важливо створити сприятливу атмосферу та надати підтримку для учасників програми. Це може включати індивідуальне консультування з тренером, мотиваційну підтримку та спільноту з іншими учасниками.

Загалом, фітнес програма для осіб зрілого віку повинна бути гнучкою,

індивідуалізованою і спрямованою на підтримку фізичного та психологічного благополуччя.

## 5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

У сучасному світі, де збереження здоров'я та активного способу життя стає все більшою пріоритетною задачею, теоретичні засади фітнес-програм для осіб зрілого віку виявляються надзвичайно актуальними та значущими. З урахуванням фізіологічних особливостей цієї групи населення, програми розробляються для підтримки загального здоров'я, поліпшення фізичної форми та попередження травм. Зокрема, вони індивідуалізовані, забезпечуючи безпеку та поступовість тренувань. Здоров'я, соціальна інтеграція та психологічний комфорт – ось ключові аспекти, які фітнес-програми для зрілого віку враховують. Зростаюча кількість різноманітних програм, враховуючи індивідуальні особливості та потреби, свідчить про їхню актуальність у сприянні активному та здоровому старінню. Загалом, теоретичні підходи до фітнес-програм для зрілого віку не лише реагують на потреби цільової аудиторії, але й допомагають створювати гнучкі та ефективні стратегії для підтримки здоров'я та якості життя у цьому важливому періоді.

Перспективи подальших розвідок будуть спрямовані на вивчення мотиваційних та методологічних засад фітнес занять осіб зрілого віку.

## Література

1. Акімова Марія, Андреева Олена, Мічуда Юрій. Удосконалення організаційно-управлінського забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* 1 (2022): 37-43.
2. Гакман А., Дудіцька С., Слобожанінов А., Ковтун О. Оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок першого зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. № 7 (127). С. 33–37. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33004>.
3. Гакман Анна, Мінтянська Олександра. Особливості занять фітнесом для жінок першого зрілого віку. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конференції (6-7 квітня 2023 р., м. Чернівці)/за ред. ЯБ Зоря. – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 168 с. : 137.*
4. Леонова В.А., Хлус Н.О. Модельні показники фізичного розвитку й рухової підготовленості студентської молоді північного регіону. Вінниця: Ландо ЛГД, 2012. 48 с.
5. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021 р., № 74, Т. 3. С. 49-54.
6. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

7. Пантік В. В. Зміст, структура та педагогічні принципи побудови фітнес-програм силового спрямування для студентів ЗВО. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. № 155. С. 187-191.
8. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум / Ю. О. Усачов, С. П. Пунда, В. В. Білецька. К. : НАУ, 2014. 56 с.
9. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.
10. Emini N.N., Bond M.J. Motivational and psychological correlates of bodybuilding dependence. *Journal of Behavioral Addictions*. 2014. 3 (3). P. 182-188.
11. Kashuba, V., Andriieva, O., Hakman, A., Grygus, I., Smoleńska, O., Ostrowska, M., ... & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 152-157.

#### Reference

1. Akimova Mariia, Andriieva Olena, Michuda Yurii. Udoslonaennia orhanizatsiino-upravlinskoho zabezpechennia ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti osob zriloho viku. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* 1 (2022): 37-43.
2. Hakman A., Duditska S., Slobozhaninov A., Kovtun O. Ozdorovchyi vplyv zaniat akvafitnesom na orhanizm zhinok pershoho zriloho viku. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. 2020. № 7 (127). S. 33-37. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33004>.
3. Hakman Anna, Mintianska Oleksandra. Osoblyvosti zaniat fitnesom dlia zhinok pershoho zriloho viku. *Fizychna kultura i sport: dosvid ta perspektyvy: mater. IV Mizhnar. nauk.-prakt. konferentsii (6-7 kvitnia 2023 r., m. Chernivtsi)/za red. YaB Zoriia.– Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha*, 2023. 168 s.: 137.
4. Leonova V.A., Khlus N.O. Modelni pokaznyky fizychnoho rozvytku y rukhovoï pidhotovlenosti studentskoi molodi pivnichnoho rehionu. *Vinnytsia: Lando LHD*, 2012. 48 s.
5. Oleksienko Ya. I., Dudnyk I. O., Subota V. V. Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy fitnes-tekhnologii. *Pedahohika formuvannia tvorchoï osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. 2021 r., № 74, T. 3. S. 49-54.
6. *Osnovy ozdorovchoho fitnesu: Navchalnyi posibnyk: posibnyk [Elektronnyi resurs] / uporiad. O.V. Onopriienko, O.M. Onopriienko; M-vo osvity i nauky Ukrainy, Cherkas. derzh. tekhnol. un-t. Cherkasy : ChDTU*, 2020. 194 s.
7. Pantik V. V. Zmist, struktura ta pedahohichni pryntsyipy pobudovy fitnes-prohram syloвого spriamuvannia dlia studentiv ZVO. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky*. 2018. № 155. S. 187-191.
8. *Fizyчне vykhovannia. Fitnes-tekhnologii sylovoi spriamovanosti: praktykum / Yu. O. Usachov, S. P. Punda, V. V. Biletska*. K. : NAU, 2014. 56 s.
9. Shkola O.M., Osipsov A.V. Suchasni fitnes-tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti: navchalnyi posibnyk. *Komunalnyi zaklad «KhHPA» KhOR. Kharkiv*, 2017. 217 s.
10. Emini N.N., Bond M.J. Motivational and psychological correlates of bodybuilding dependence. *Journal of Behavioral Addictions*. 2014. 3 (3). R. 182-188.
11. Kashuba, V., Andriieva, O., Hakman, A., Grygus, I., Smoleńska, O., Ostrowska, M., ... & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 152-157.

#### Abstract

HAKMAN Anna, TIVELIK Maryna

#### THEORETICAL FOUNDATIONS OF FITNESS PROGRAMS FOR THE ELDERLY

*The aim of our research is to theoretically substantiate the main directions and principles of implementing fitness programs for the elderly. The research employs theoretical methods, including the analysis of scientific literature, data systematization, and conceptual analysis. Scientific publications on fitness for the elderly are studied, along with an analysis of previous research findings. A comparative analysis of various fitness programs for the elderly is applied to determine the most effective approaches and principles. Contemporary physical activity for first-age women encompasses diverse realms such as dance fitness, strength training, and bodybuilding, improving both the functional state of the body and body weight correction. Over 100 modern fitness programs are classified into categories like aerobic endurance, strength endurance, figure correction, and coordination abilities. Researchers emphasize the importance of individualization, safety, progression, variety, adaptation, and support in developing and implementing fitness programs for the target audience. The principles of individualization, safety, progression, variety, adaptation, and support are identified as crucial for achieving physical and psychological well-being in mature age. Conclusions: Today, health and an active lifestyle are a priority, making the theoretical foundations of fitness programs for the elderly relevant and significant. Individualization, safety, and gradual progression of training, promoting health, social integration, and psychological comfort are key aspects. Diverse programs catering to individual needs underscore the relevance of fitness for the elderly. Theoretical approaches contribute to the creation of flexible and effective strategies to support health and quality of life.*

**Keywords:** health and recreational physical activity, fitness, elderly.

Стаття надійшла до редакції 01.01.2024 р.