

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№2 (14) 2025

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal
**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)
DOI: 10.28925/2664-2069.2025.2

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2025. – № 2(14). – 198 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Випускові редактори:

Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тімашева Олена, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Браніслав, професор (Словацька республіка);

Ляхова Інна, д.пед.н., професор (Україна);

Бакіко Ігор, д.фіз.вих., професор (Україна);

Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);

Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);

Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Полева-Секеряну Анжела, к.пед.н., доцент (Молдова);

Девесіглу Себахаттін, професор (Туреччина);

Приходько Володимир, д.пед.н., професор (Україна);

Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);

Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);

Лаца Зомбор, професор (Угорщина);

Тимрук-Скоропад Катерина, д.фіз.вих., професор (Україна);

Лисенко Олена, д.б.н., професор (Україна);

Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);

Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 10 від 30 жовтня 2025 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Верстка та дизайн – Олена Тімашева.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





З М І С Т

<i>Арсене Ігор, Тімашева Олена</i>	Кореляція між екологічною освітою в сім'ї, закладах дошкільної й загальної середньої освіти та екологічною свідомістю і поведінкою	5
<i>Багас Олег, Алексєєва Олександра</i>	Форми та психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах	14
<i>Бакіко Ігор, Малімон Олександр, Касарда Ольга, Герасимюк Петро</i>	Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у здобувачів, які займаються спортом	27
<i>Дяченко Андрій, Рабін Мохамед Фахмі Хашім</i>	Моніторинг швидкісних можливостей юних футболістів Іраку	35
<i>Кунінець Олеся</i>	Особливості ведення документообігу для організації та здійснення навчально-тренувальної роботи в дитячо-юнацькій спортивній школі	46
<i>Мандюк Андрій, Сороколіт Наталя, Ханікянц Олена, Андрес Андрій</i>	Порівняльний аналіз нормативно-правового забезпечення фізичного виховання в закладах вищої освіти України та країнах європейського союзу	54
<i>Петрова Наталя, Латишев Микола</i>	Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування	67
<i>Позмогова Наталія, Кальонова Ірина, Соломенчук Катерина</i>	Оцінка просторово-часових параметрів ходьби у осіб юнацького віку жіночої статі з нормальним та підвищеним рівнем тривожності	76



З М І С Т

<i>Приходько Володимир</i>	Проект реформи спорту вищих досягнень у контексті наслідків повномасштабної війни Росії проти України	84
<i>Рожкова Тетяна, Горбунова Єсенія</i>	Оптимізація тренувального процесу у спортивних танцях на основі врахування медико-біологічних особливостей спортсменок	100
<i>Ружанська Анна, Рожкова Тетяна</i>	Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями дітей 6-7 років	110
<i>Саутов Рахмет, Тищенко Валерія</i>	Функціональна підготовленість юних футболістів різних амплуа на етапі попередньої базової підготовки	120
<i>Скалозуб Андрій, Шинкарук Оксана</i>	Визначення значущості сфер протидії тильтуванню у кіберспорті	130
<i>Хорошуха Михайло</i>	Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на розвиток основних психічних функцій спортсменів: оглядова стаття	145
<i>Чередниченко Інна, Мельникова Людмила, Захаріна Євгенія, Захаріна Аліса, Чухланцева Наталя</i>	Специфіка змісту фізичної підготовки у процесі занять спортивними бальними танцями	164
<i>Чубко Роман</i>	Оцінка фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом	178
<i>Ярмоленко Максим</i>	Вплив тильту як емоційного стану гравців на результативність в кіберспорті	188

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ

Чубко Роман ^(ABCDEF)

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. В статті розглянуто особливості розвитку рухових якостей у чоловіків першого періоду зрілого віку в процесі оздоровчих занять кросфітом. Актуальність дослідження обумовлена тим, що, попри широку популярність кросфіту серед дорослих, існує нестача наукових даних про фізичну підготовленість чоловіків першого зрілого віку (22-35 років) в процесі оздоровчих занять кросфітом. Хоча кросфіт приваблює мільйони людей по всьому світу, більшість досліджень зосереджені на вивченні особливостей тренувальної і змагальної діяльності в кросфіті.

Мета дослідження – визначення особливостей розвитку рухових якостей у чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом.

Матеріал і методи. В ході дослідження здійснювався аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет, контент-аналіз, синтез, проводилося педагогічне тестування для оцінки рівня розвитку рухових якостей у чоловіків 22-35 років, результати оброблювалися методами статистичної обробки даних. У дослідженні брали участь чоловіки 22-35 років (n=54), які займаються кросфітом у спортивному клубі Central Fitness Hub (м. Київ).

Результати. В ході дослідження визначено, що більшість чоловіків першого зрілого віку мають середній або початковий рівень швидко-силових якостей. Це свідчить про значний потенціал для їх розвитку, оскільки лише невелика частина чоловіків досягла високого рівня. Аналіз силової витривалості виявив, що більшість обстежених знаходяться на аматорському рівні, а майже чверть — на середньому, тобто більшість чоловіків не мають високого рівня силової витривалості, але володіють достатнім початковим рівнем для подальшого прогресу. Переважна більшість чоловіків також продемонстрували аматорський рівень анаеробної витривалості, що зумовлює необхідність цілеспрямованих тренувань для покращення цієї якості. Незважаючи на піковий фізичний потенціал у віці 22-35 років, більшість обстежених чоловіків не реалізують його повністю. Їхні показники знаходяться на середньому або початковому рівні, що робить актуальним розробку науково обґрунтованих тренувальних програм з кросфіту. Такі програми допоможуть не лише покращити фізичну підготовленість, а й підвищити загальну працездатність, знизити ризики для здоров'я та зберегти фізичну активність у цьому віковому періоді.

Висновки. В ході дослідження визначено, що фізична підготовленість чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом, переважно характеризується середнім та аматорським рівнями розвитку швидкісно-силових якостей, сили та анаеробної витривалості, що зумовлює необхідність індивідуалізації тренувальних програм, врахування початкового рівня розвитку рухових якостей для підвищення рівня фізичної підготовленості чоловіків в процесі оздоровчих занять кросфітом.

Ключові слова: фізична культура і спорт, фітнес, кросфіт, фізична підготовленість, рухові якості, чоловіки зрілого віку.

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS IN EARLY ADULT MEN ENGAGED IN CROSSFIT

Chubko Roman ^(ABCDEF)

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. The article examines the features of motor skills development in men of early adulthood during health-oriented CrossFit training. The significance of this study is determined by the fact that, despite the widespread popularity of CrossFit among adults, there is a lack of scientific data on the physical fitness of men in early adulthood (22–35 years) within the framework of recreational CrossFit practice. Although CrossFit attracts millions worldwide, most research has focused on the specifics of training and competitive activities in CrossFit.

The aim of the article is to determine the characteristics of motor skills development in men of early adulthood engaged in CrossFit.

Materials and methods. The study involved analyzing and generalizing scientific and methodological literature and online data, content analysis, synthesis, and pedagogical testing to assess the level of motor skills development in men aged 22–35. The results were processed using statistical methods. The study participants were men aged 22–35 years (n=54) who practiced CrossFit at the Central Fitness Hub sports club (Kyiv).

Results. The study found that most men of early adulthood demonstrate an average or initial level of speed-strength abilities. This indicates significant potential for further development, as only a small proportion of men achieved a high level. The analysis of strength endurance revealed that most participants were at an amateur level, with nearly one-quarter at a medium level, suggesting that while most men do not possess high strength endurance, they have a sufficient baseline for further progress. The vast majority of participants also demonstrated an amateur level of anaerobic endurance, highlighting the need for targeted training to improve this quality. Despite being at the peak of physical potential in the 22–35 age range, most men did not fully realize it. Their indicators remained at medium or

initial levels, underscoring the need for scientifically grounded CrossFit training programs. Such programs can improve physical fitness, enhance overall working capacity, reduce health risks, and help maintain physical activity in this age period.

Conclusions. The study determined that medium and amateur levels of speed-strength abilities, strength, and anaerobic endurance predominantly characterize men's physical fitness in early adulthood who engage in CrossFit. This highlights the necessity of individualizing training programs, considering the initial level of motor skills development to improve physical fitness during recreational CrossFit training.

Key words: physical culture and sports, fitness, CrossFit, physical fitness, motor skills, men of early adulthood.

Вступ

У сучасному світі фізична активність відіграє ключову роль у підтримці здоров'я, підвищенні якості життя та профілактиці низки хронічних захворювань.

Зростання урбанізації, гіподинамія та зміни в способі життя актуалізують питання пошуку ефективних та привабливих форм рухової активності, здатних забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей.

Серед різноманіття фітнес-програм та спортивних напрямів особливої популярності останнім часом набуває кросфіт – високоінтенсивна тренувальна система, що поєднує елементи гімнастики, важкої атлетики, кардіотренувань та інших видів фізичної активності [6]. Його філософія базується на розвитку всіх фізичних якостей: витривалості, гнучкості, силових, швидкісних та координаційних якостей [11].

Кросфіт позиціонується як універсальний метод підготовки. Проте, інтенсивність та специфіка навантажень, характерних для кросфіту, вимагають глибокого розуміння його впливу на організм, особливо для різних вікових груп [10].

У цьому контексті особливий інтерес становить дослідження впливу

кросфіту на осіб першого зрілого віку, для яких підтримка високого рівня фізичної підготовленості є важливою передумовою успішної професійної діяльності, активного довголіття та збереження здоров'я [7, 14].

Аналіз літературних джерел показав, що значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей функціонального стану спортсменів, які беруть участь у змаганнях з кросфіту [1], оцінці фізіологічного профілю високотренованих спортсменів у кросфіті [2], вивченню впливу занять кросфітом на склад тіла та м'язову силу чоловіків під час функціонального тренування високої інтенсивності [5], взаємозв'язків між складом тіла та результатами виконання тренування у форматі високоінтенсивного функціонального тренування у чоловіків [8].

Фахівцями розглядалися питання щодо особливостей втоми та відновлення спортсменів різної кваліфікації при використанні тренувань з кросфіту різної модальності [12, 13], а також щодо впливу занять кросфітом на змагальну діяльність спортсменів різних видів спорту [3, 9].

Кросфіт активно розвивається по всьому світу, залучаючи мільйони прихильників. Однак, більшість наукових досліджень зосереджені на оцінці рівня фізичної підготовленості та

особливостях тренувальної діяльності спортсменів високої кваліфікації. Незважаючи на широке розповсюдження цієї системи серед дорослого населення, даних щодо об'єктивної оцінки фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом, недостатньо, що і обумовило актуальність даного дослідження.

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).

Мета дослідження

Мета дослідження – визначення особливостей розвитку рухових якостей

у чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом.

Матеріал і методи дослідження

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет, контент-аналіз, синтез, педагогічне тестування, методи статистичної обробки даних.

У дослідженні брали участь чоловіки 22-35 років (n=54), які займаються кросфітом у спортивному клубі Central Fitness Hub (м. Київ).

Для первинного визначення рівня фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом, було проведено педагогічне тестування.

В ході педагогічного тестування використовувалися наступні рухові тести: кросфіт-комплекс Cindy, кросфіт-комплекс Grace, комплексний кардіо-тест [CrossFit Training. Level one certificate course. CrossFit Inc., 2019. 260 р.]. Опис рухових тестів представлено у таблиці 1.

Таблиця 1 – Опис рухових тестів для оцінки фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом

№	Назва рухового тесту	Вправи, з яких складався руховий тест	Кількість повторів в 1 раунді	Завдання рухового тесту
1	Кросфіт-комплекс Cindy (оцінка силової витривалості)	підтягування на перекладині	5	Виконати максимальну кількість повторів за 10 хвилин
		згинання-розгинання рук в упорі лежачи	10	
		«повітряні» присідання	15	
2	Кросфіт-комплекс Grace (оцінка швидкісно-силових якостей)	взяття-поштовх 2 гантелей вагою 15 кг	30	Виконати 30 повторів за максимально короткий час

Продовження Таблиці 1

№	Назва рухового тесту	Вправи, з яких складався руховий тест	Кількість повторів в 1 раунді	Завдання рухового тесту
3	Комплексний кардіо-тест (оцінка анаеробної витривалості)	Веслувальний тренажер Concept 2 Model D PM5	max	Витратити максимальну кількість калорій за 1 хв
		Відпочинок		1 хв.
		Велотренажер Rogue Echo Bike	max	Витратити максимальну кількість калорій за 1 хв
		Відпочинок		1 хв.
		Лижний тренажер Concept 2 SkiErg 2	max	Витратити максимальну кількість калорій за 1 хв
		Відпочинок		1 хв.
		Бурпі	Max	Виконати максимальну кількість повторів за 1 хв

Результати тестування оцінювали за шкалою, яка складається з 4 рівнів: початковий (beginner), аматорський (amator), середній (medium) та атлетичний (atlet). В ході статистичної обробки даних визначалися середнє арифметичне ($\bar{x}$), середнє квадратичне відхилення (σ), медіана (Me), мода (Mo), коефіцієнт варіації (V), мінімальне (min) та максимальне значення (max), перший квартиль ($Q1$) - 25-й перцентиль (P_{25}), другий квартиль ($Q2$) - 50-й перцентиль (P_{50}), третій квартиль ($Q3$) - 75-й перцентиль (P_{75}).

Результати дослідження та їх обговорення

У віці 22-35 років більшість чоловіків досягають максимальних

показників сили і витривалості. Це обумовлено найвищим рівнем тестостерону, оптимальною м'язовою масою та щільністю кісток. Організм має високу здатність до відновлення після фізичних навантажень, що дозволяє витримувати значні тренувальні та робочі навантаження. Гормональна система працює стабільно, що сприяє підтримці метаболізму та енергетичного рівня. Перший зрілий вік – це період високої фізичної працездатності, який є оптимальним для покращення та підтримки фізичної форми.

Статистичні показники фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом, представлено в таблиці 2.

Таблиця 2 – Статистичні показники фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом

Назва тестів	x	Me	Mo	σ	V	Min	Max	Квартилі		
								Q ₁	Q ₂	Q ₃
Кросфіт-комплекс Cindy (оцінка силової витривалості), загальна кількість виконаних повторів за 10 хвилин	218,36	213,5	185	74,28	34,02	93,0	375,0	160,7	213,5	261,25
Кросфіт-комплекс Grace (оцінка швидкісно-силових якостей), сек	131,72	124,5	115	49,11	37,28	57,0	244,0	89,0	124,5	174,25
Комплексний кардіо-тест (оцінка анаеробної витривалості), бали	72,44	73,5	75	16,05	22,17	41,0	103,0	62,0	73,5	84,50
Тест на веслувальному тренажері, калорії	23,72	24,5	19	5,64	23,80	12,0	35,0	19,0	24,5	27,75
Тест на велотренажері, калорії	18,44	18,5	15	4,90	26,57	9,0	29,0	15,0	18,5	21,75
Тест на лижному тренажері, калорії	15,94	15,0	15	3,60	22,59	11,0	24,0	13,0	15,0	18,00
Тест бурпі, кількість повторів за 1 хв.	14,33	15,0	15	4,38	30,62	5,0	23,0	12,0	15,0	17,00

При аналізі результатів «кросфіт-комплексу Cindy (оцінка силової витривалості)» встановлено, що середнє значення (218,36) майже

дорівнює медіані (213,5), що вказує на відносно симетричний розподіл даних. Мода (185) дещо нижча, що може свідчити про невелике відхилення від

ідеальної симетрії. Високе стандартне відхилення (74,28) і коефіцієнт варіації (34,02%) свідчать про значний розкид результатів, що може бути пов'язано з різним рівнем підготовки учасників. Процентілі показують, що 25% результатів менше за 160,75, а 75% менше за 261,25.

Аналіз результатів «кросфіт-комплексу Grace (оцінка швидкісно-силових якостей)» показав, що середнє (131,72) і медіана (124,5) є відносно близькими, але середнє трохи вище, що може вказувати на позитивну асиметрію, тобто наявність декількох високих результатів. Стандартне відхилення (49,11) та коефіцієнт варіації (37,28%) є значними, що вказує на велику різноманітність результатів.

Середнє (72,44) і медіана (73,5) в «комплексному кардіо-тесті (оцінка анаеробної витривалості)» майже ідентичні, що свідчить про симетричний розподіл. Стандартне відхилення (16,06) і коефіцієнт варіації (22,17%) є найнижчими серед усіх кросфіт-комплексів. Це вказує на відносно однорідну групу учасників, тобто їхні результати були більш схожими.

В ході дослідження також визначалися рівні фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом.

Для оцінки рівня силової витривалості у чоловіків зрілого віку використовували тест «Кросфіт комплекс Cindy». В ході тестування необхідно було виконати максимальну кількість раундів за 10 хвилин, використовуючи наступні вправи підтягування на перекладині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, «повітряні» присідання.

За результатами тестування половина обстежених чоловіків

першого зрілого віку (50%) мали аматорський рівень силової витривалості, майже чверть учасників дослідження (24%) показали середній рівень. Початковий та атлетичний рівні фізичної підготовленості мали відповідно по 13% обстежених чоловіків першого зрілого віку.

Для оцінки рівня розвитку швидкісно-силових якостей у чоловіків зрілого віку використовували тест «Кросфіт-комплекс Grace». В ході тестування необхідно було виконати вправу «взяття-поштовх 2 гантелей вагою 15 кг» - 30 повторів за максимально короткий час. Результати виконання рухового тесту «Кросфіт-комплекс Grace» показують, що 35% обстежених чоловіків першого зрілого віку мали середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей, 30% учасників дослідження - початковий рівень фізичної підготовленості.

Середній рівень фізичної підготовленості спостерігався у 19% обстежених чоловіків, а атлетичний - у 16% чоловіків першого зрілого віку.

Анаеробна лактатна витривалість є важливою у видах діяльності, де потрібні вибухові, швидкісні або високоінтенсивні дії протягом обмеженого часу (в тому числі і кросфіті). Вона дозволяє чоловікам виконувати максимальну роботу, незважаючи на накопичення втоми. Незважаючи на те, що повсякденна діяльність рідко вимагає таких екстремальних навантажень, розвинена анаеробна витривалість підвищує загальну працездатність, здатність переносити короточасні інтенсивні навантаження (наприклад, швидко піднятися сходами), покращує метаболічні процеси.

Для оцінки рівня розвитку

анаеробної лактатної витривалості використовували «Комплексний кардіо-тест», який включав послідовне виконання вправ на веслувальному тренажері Concept 2 Model D PM5, лижному тренажері Concept 2 SkiErg 2 та виконання вправи Бурпі. Вправи виконувалися протягом однієї хвилини з перервою.

Результати «Комплексного кардіо-тесту» виявили у 37% обстежених чоловіків першого зрілого віку аматорський рівень анаеробної (лактатної) витривалості. Початковий рівень був притаманний 26 % обстежених, середній – 24 %. Найменша кількість учасників показала атлетичний рівень анаеробної (лактатної) витривалості – 13 % обстежених чоловіків першого зрілого віку.

Дискусія

Результати статистичного аналізу тестів для оцінки фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом, свідчить, що рівень варіативності результатів суттєво відрізняється залежно від типу тесту.

Найбільша варіативність спостерігається в тестах, які вимірюють силову витривалість (Cindy) та швидко-силові якості (Grace). Це може свідчити про те, що ці здібності у вимірюваній групі розвинені нерівномірно.

Найменша варіативність — у кардіо-тестах та тестах на тренажерах, що свідчить про більшу однорідність підготовки учасників саме в цих видах фізичної активності.

У всіх тестах медіана є дуже близькою до середнього значення, що вказує на переважно симетричний розподіл результатів. Це говорить про відсутність сильних аномалій (викидів) у

виміряних даних, незважаючи на загальний розкид.

Результати досліджень показали, що більшість обстежених чоловіків першого зрілого віку мають середній рівень розвитку швидко-силових якостей. Значна частка чоловіків перебуває на початковому рівні фізичної підготовленості за цим показником, що свідчить про необхідність подальшого розвитку цієї якості. Менша кількість чоловіків продемонструвала середній та атлетичний рівні, що підкреслює наявність резервів для покращення швидко-силових характеристик у цій віковій групі.

За результатами тестування половина обстежених чоловіків характеризується аматорським рівнем розвитку силових витривалості. Майже чверть досягла середнього рівня. Лише незначні частки чоловіків мали початковий та атлетичний рівні, що вказує на переважання середнього та аматорського рівнів розвитку силових витривалості у даній вибірці.

Також найбільша група обстежених чоловіків першого зрілого віку демонструє аматорський рівень анаеробної (лактатної) витривалості. Значна кількість чоловіків перебуває також на початковому та середньому рівнях. Найменша частка учасників досягла атлетичного рівня, що свідчить про значний потенціал для покращення цієї ключової якості в контексті кросфіт-тренувань.

Перший зрілий вік є періодом активної соціальної та професійної реалізації, коли фізична підготовленість є критично важливою для підтримки високої працездатності, стресостійкості та профілактики вікових змін.

Разом з тим, цей період може

характеризуватися зниженням адаптаційних резервів та потенційним ризиком розвитку хронічних захворювань на фоні низького рівня рухової активності.

Результати нашого дослідження дозволять надати науково обґрунтовані рекомендації щодо інтенсивності, обсягу та структури тренувань у кросфіті для чоловіків першого зрілого віку з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості.

Висновки

Фізична підготовленість чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом, переважно характеризується середнім та аматорським рівнями за основними показниками (швидкісно-силові якості, силова та анаеробна витривалість).

Хоча кросфіт є високоінтенсивною та комплексною системою, значна частина обстежених чоловіків не досягає високих або атлетичних рівнів у зазначених тестах. Це підкреслює необхідність індивідуалізації тренувальних програм, врахування початкового рівня підготовленості та акцентування уваги на цілеспрямованому розвитку слабких ланок для досягнення більш високих показників фізичної підготовленості та потенціалу в кросфіті.

Перспективи подальших досліджень

В подальшому планується розробка індивідуальних та групових програм занять кросфітом для чоловіків першого зрілого віку з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості.

Література:

1. Adami, P. E., Rocchi, J. E., Melke, N., & Macaluso, A. (2020). Physiological profile of high intensity functional training athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(3). <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.163.16>
2. D'Hulst, G., Hodžić, D., Leuenberger, R., Arnet, J., Westerhuis, E., Roth, R., Schmidt-Trucksäss, A., Knaier, R., & Wagner, J. (2024). Physiological Profiles of Male and Female CrossFit Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 19(8), 780–791. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2023-0386>
3. Gómez-Landero, L. A., & Frías-Menacho, J. M. (2020). Analysis of Morphofunctional Variables Associated with Performance in Crossfit® Competitors. *Journal of Human Kinetics*, 73(1), 83–91. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0134>
4. CrossFit Training. Level one certificate course. CrossFit Inc., 2019. 260 p.
5. Kapsis, D. P., Tsoukos, A., Psarraki, M. P., Douda, H. T., Smilios, I., & Bogdanis, G. C. (2022). Changes in Body Composition and Strength after 12 Weeks of High-Intensity Functional Training with Two Different Loads in Physically Active Men and Women: A Randomized Controlled Study. *Sports*, 10(1), 7. <https://doi.org/10.3390/sports10010007>
6. Leitão, L., Dias, M., Campos, Y., Vieira, J. G., Sant'Ana, L., Telles, L. G., Tavares, C., Mazini, M., Novaes, J., & Vianna, J. (2021). Physical and Physiological Predictors of FRAN CrossFit® WOD Athlete's Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4070. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084070>
7. Liang, W., Wang, X., Cheng, S., Jiao, J., Zhu, X., & Duan, Y. (2024). Effects of High-Intensity Interval Training on the Parameters Related to Physical Fitness and Health of Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine - Open*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00767-9>
8. Mangine, G., Feito, Y., Tankersley, J., McDougale, J., & Kliszczewicz, B. (2021). Workout Pacing

- Predictors of Crossfit® Open Performance: A Pilot Study. *Journal of Human Kinetics*, 78, 89–100. <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0043>
9. Mangine, G. T., McDougale, J. M., & Feito, Y. (2022). Relationships Between Body Composition and Performance in the High-Intensity Functional Training Workout “Fran” are Modulated by Competition Class and Percentile Rank. *Frontiers in Physiology*, 13, 893771. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.893771>
 10. Mangine, G. T., & Seay, T. R. (2022). Quantifying CrossFit®: Potential solutions for monitoring multimodal workloads and identifying training targets. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 949429. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.949429>
 11. Martinho, D. V., Rebelo, A., Gouveia, É. R., Field, A., Costa, R., Ribeiro, A. S., Casonatto, J., Amorim, C., & Sarmento, H. (2024). The physical demands and physiological responses to CrossFit®: A scoping review with evidence gap map and meta-correlation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 196. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00986-3>
 12. Maté-Muñoz, J. L., Budurin, M., González-Lozano, S., Heredia-Elvar, J. R., Cañuelo-Márquez, A. M., Barba-Ruiz, M., Muriarte, D., Garnacho-Castaño, M. V., Hernández-Lougedo, J., & García-Fernández, P. (2022). Physiological Responses at 15 Minutes of Recovery after a Session of Functional Fitness Training in Well-Trained Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8864. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148864>
 13. Sousa Neto, I. V. D., Sousa, N. M. F. D., Neto, F. R., Falk Neto, J. H., & Tibana, R. A. (2022). Time Course of Recovery Following CrossFit® Karen Benchmark Workout in Trained Men. *Frontiers in Physiology*, 13, 899652. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.899652>
 14. Stern, G., Psycharakis, S. G., & Phillips, S. M. (2023). Effect of High-Intensity Interval Training on Functional Movement in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 9(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00551-1>

Автор засвідчує про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про автора:

Чубко Роман

здобувач вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня
кафедри спорту та фітнесу,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0009-0007-5532-1003
E-mail: r.chubko.asp@kubg.edu.ua

Отримано: 20.07.2025

Прийнято: 30.08.2025

Опубліковано: 30.10.2025

Чубко, Р. (2025). Оцінка фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2(14), 178-187. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.216>