



Фізична освіта і спорт

УДК 796.035-053.9

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18663251>

Використання тренажерного пристрою CONCEPT2 в системі рекреаційно-оздоровчих занять осіб зрілого віку

Кошелева Олена Олександрівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» УДУНТ, 494094, м. Дніпро, Наб. Перемоги, 10

<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Микитчик Ольга Сергіївна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри водних видів спорту, ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» УДУНТ, 494094, м. Дніпро, Наб. Перемоги, 10

<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>

Сидорчук Тетяна Валеріївна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» УДУНТ, 494094, м. Дніпро, Наб. Перемоги, 10

<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>

Демідова Оксана Миколаївна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» УДУНТ, 494094, м. Дніпро, Наб. Перемоги, 10

<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>



Афанасьєв Сергій Миколайович

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» УДУНТ, 494094, м. Дніпро, Наб. Перемоги, 10

<https://orcid.org/0000-0001-7739-3461>

Прийнято: 02.02.2026 | Опубліковано: 16.02.2026

Анотація: *Мета.* Метою статті є розробка та перевірка ефективності комплексної системи планування фізичних навантажень на тренажерному пристрої Concept2 для підвищення фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

Методи. У процесі дослідження застосовано комплекс загальнонаукових і спеціально-педагогічних методів: аналіз і систематизацію науково-методичних джерел; порівняльно-зіставний аналіз наукових підходів до рекреаційно-оздоровчих занять з особами зрілого віку; педагогічне тестування; метод антропометрії; методи визначення функціонального стану; метод оцінки соматичного здоров'я та методи математичної статистики.

Результати. Впроваджено в систему рекреаційно-оздоровчих занять чоловіків першого періоду зрілого віку програму, яка передбачала використання вправ на тренажерному пристрої Concept2 з урахуванням рівня соматичного здоров'я чоловіків зрілого віку.

Висновки. Зроблено висновок, що під впливом експериментальної програми проведення рекреаційно-оздоровчих занять з переважним використанням вправ на тренажері Concept2 відбулось підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної систем (про що свідчить зменшення ЧСС у спокої, підвищення показників ЖЄЛ, тривалості затримки дихання в пробах Штанге та Генча, життєвого індексу), підвищення рівня соматичного здоров'я.



Ключові слова: чоловіки, соматичне здоров'я, рівень, заняття.

Using the CONCEPT2 training device in the system of recreational and health-improving classes for people of mature age

Olena Kosheleva

Candidate of Sciences in Physical Education and Sport, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education, SEI «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» USUST, 494094, Dnipro, Nab.

Peremohy, 10

<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Olga Mykytchyk

Candidate of Sciences in Physical Education and Sport, Professor, Professor of the Department of Water Sports, SEI «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» USUST, 494094, Dnipro, Nab. Peremohy, 10

<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>

Tetiana Sydorchuk

Candidate of Sciences in Physical Education and Sport, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, SEI «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» USUST, 494094,

Dnipro, Nab. Peremohy, 10

<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>

Oksana Demidova

Candidate of Sciences in Physical Education and Sport, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education,



SEI «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» USUST, 494094,
Dnipro, Nab. Peremohy, 10

<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>

Serhiy Afanasiev

Doctor of Sciences in Physical Education and Sport, Professor, Professor of the
Department of Physical Therapy, Occupational Therapy, SEI «Prydniprovsk State
Academy of Physical Culture and Sport» USUST, 494094, Dnipro, Nab. Peremohy,

10

<https://orcid.org/0000-0001-7739-3461>

Abstract: Purpose. The purpose of the article is to develop and test the effectiveness of a complex system of planning physical activity on the Concept2 training device to improve the physical state of men in the first period of mature age.

Methods. In the research process, a complex of general scientific and special pedagogical methods was applied: analysis and systematization of scientific and methodological sources; comparative analysis of scientific approaches to recreational and health-improving classes with people of mature age; pedagogical testing; anthropometric method; methods for determining functional status; method of assessing somatic health and methods of mathematical statistics.

Results. A program which provided for the use of exercises on the Concept2 training device was introduced into the system of recreational and health-improving classes for men in the first period of mature age. The program took into account the level of somatic health of men of mature age.

Conclusions. It was concluded that under the influence of the experimental program of recreational and health-improving classes with the predominant use of exercises on the Concept2 simulator, there was an increase in the functional capabilities of the cardiovascular and respiratory systems (as evidenced by a decrease in heart rate, an increase in vital capacity of lungs, duration of breath holding in the



Stange and Gench tests, and the vital index), an increase in the level of somatic health.

Keywords: men, somatic health, level, classes.

Постановка проблеми. Військові дії в Україні негативно впливають на психічне і на фізичне здоров'я населення зрілого віку, тому на сучасному етапі розвитку українського суспільства актуалізується проблема його збереження [1]. Це пов'язано з тим, що саме цей чинник наразі визначає соціальний, трудовий, оборонний, а також культурний потенціал нашої держави [2].

Науковці наголошують, що стан здоров'я осіб зрілого віку нині оцінюється як незадовільний. Спостерігається високий неухильно зростаючий рівень загальної смертності. Але навіть у довоєнний час Україна була лідером серед країн ЄС за рівнем смертності осіб даного віку. Передумовою цього є паління, зайва вага, брак фізичного навантаження, надмірне вживання алкоголю тощо [1, 3, 4].

Зважаючи на це, особливої уваги заслуговує питання збереження здоров'я осіб зрілого віку як головного трудового потенціалу країни, від якого залежать показники її соціально-культурного та економічного розвитку й національної безпеки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Відомо, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність є одним з факторів, який позитивно впливає на фізичний стан і роботоздатність людини. Фахівцями [4, 5, 6] встановлено, що регулярні, з адекватним навантаженням заняття фізичними вправами розширюють функціональні і адаптивні резерви найважливіших систем організму, сприяють збереженню та зміцненню здоров'я [7].

Останнім часом набули певної актуальності дослідження нових видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з чоловіками зрілого віку. Так



питанням організації профілактико-оздоровчих занять фітнесом із урахуванням їх морфо-функціональних і біомеханічних показників присвятили власні дослідження В.О. Кашуба зі співавторами [7, 8]. Динаміка рівня фізичної підготовленості чоловіків 20-25 років, які займаються оздоровчим плаванням була розкрита у наробках Л. Шейко [10]. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку детально проаналізовано у роботі С. Футорного зі співавторами [11].

Питання використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу були предметом досліджень С.М. Юрчук [12]. Особливості фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку вивчав З. Мамедов [13]. Науковці М.В. Данилевич, Є.Н. Приступа, В.Б. Чорний, Л.Я. Чеховська, І.Б. Грибовська досліджували вплив спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій діяльності чоловіків зрілого віку [14]. Таким чином науковими дослідженнями доведено, що адаптаційні зміни в організмі, які відбуваються під впливом рекреаційно-оздоровчих занять, є основою для підвищення показників фізичного стану осіб зрілого віку. У той же час, нераціональне планування фізичних навантажень може негативно вплинути на фізичний стан [15]. У зв'язку з цим, обґрунтування раціональних режимів фізичних навантажень в системі рекреаційно-оздоровчих занять дорослого населення є одним з найбільш важливих завдань для фахівців галузі фізичної культури.

Наразі одними з найбільш поширених засобів, що використовуються в системі фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення є фізичні вправи на тренажерах різних конструкцій. Популярність таких вправ обумовлюється їх доступністю, відносною простотою техніки виконання та зручністю використання. Серед тренажерних пристроїв в системі фізкультурно-оздоровчих занять в останні роки широко використовується Concept2, який початково був розроблений для спортсменів високого класу, які займались



академічним веслуванням [16, 17]. Проте на сьогодні, режими використання фізичних навантажень на цьому тренажері для підвищення фізичного стану осіб зрілого віку, не набули достатнього науково-методичного обґрунтування, що обумовлює доцільність проведення досліджень в даному напрямі.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми. Попри значний внесок проаналізованих наукових досліджень, аналіз літературних джерел виявляє певну кількість важливих прогалин. Головною з яких є відсутність наукового обґрунтування комплексної системи планування фізичних навантажень на тренажерному пристрої Concept2 для підвищення фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

Формулювання цілей статті (постановка завдання)

Метою статті є розробка та перевірка ефективності комплексної системи планування фізичних навантажень на тренажерному пристрої Concept2 для підвищення фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

Для досягнення мети дослідження сформульовано такі завдання:

1. За показниками фізичного розвитку та соматичного здоров'я визначити вихідний рівень фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.
2. Розробка та впровадження в систему рекреаційно-оздоровчих занять чоловіків першого періоду зрілого віку програми, яка передбачала використання вправ на тренажерному пристрої Concept2.
3. Визначити ефективність програми планування фізичних навантажень на тренажерному пристрої Concept2 в системі рекреаційно-оздоровчих занять чоловіків першого періоду зрілого віку.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Першим етапом нашого дослідження було визначення вихідного рівня фізичного стану 14 чоловіків зрілого віку за показниками фізичного розвитку та фізичного здоров'я. Для оцінки фізичного розвитку досліджуваних



вимірювались такі показники як: довжина та маса тіла. Також використовувались антропометричні індекси, які характеризують взаємозв'язок між різними антропометричними показниками: індекс маси тіла, життєвий та силовий індекси.

Аналіз показників фізичного розвитку досліджуваних, на початку експерименту свідчить про те, що ЧСС та АТ знаходилися в межах вікової норми, ближче до верхніх її значень, а середні значення ЖЄЛ та тривалість затримки дихання знаходилися на рівні нижньої межі вікової норми. Показники індексу маси тіла свідчили, що досліджувані мали нормальну масу тіла.

Рівень фізичного здоров'я чоловіків зрілого віку визначали за методикою Г.Л. Апанасенка. Розподіл досліджуваних за рівнями фізичного здоров'я на початку експерименту засвідчив, що низький рівень фізичного здоров'я мали 35,70% чоловіків; нижчий за середній – 50%, середній та вищий за середній – по 7,15%. Високого рівня соматичного здоров'я на початку експерименту не мав жоден з досліджених.

На наступному етапі було розроблено та впроваджено в систему рекреаційно-оздоровчих занять чоловіків зрілого віку програму, яка передбачала використання вправ на тренажерному пристрої Concept2 [18, 19, 20, 21, 22]. Метою програми було сприяти покращенню показників фізичного стану чоловіків.

Досягнення поставленої мети передбачало вирішення наступних завдань: навчання техніці виконання вправ на Concept2, розвиток основних рухових якостей, зміцнення здоров'я, формування стійкого інтересу до регулярних занять на Concept2, засвоєння методів самоконтролю під час виконання вправ.

Заняття проводились 3 рази на тиждень по 60 хв.

Структура окремого заняття будувалась відповідно до загальних принципів та складалась з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. У підготовчій частині заняття, тривалість якої складала 10-12 хв., проводився



комплекс вправ загальної та спеціальної розминки для підготовки серцево-судинної, дихальної та нервово-м'язової систем до основного навантаження. В основній частині вирішувались головні оздоровчі завдання. Тривалість основної частини заняття становила 40-45 хв. Навантаження основної частини заняття відрізнялося для осіб з різними рівнями соматичного здоров'я. Заклучна частина, тривалістю близько 3-5 хв., була спрямована на відновлення організму після навантажень. У заклучній частині застосовували комплекси вправ на розслаблення м'язових груп, які брали активну участь в роботі, дихальні вправи і вправи на розслаблення м'язів хребетного стовпа, яким відводилась до 50% часу. Найактивніше використовуються виси на перекладині, похилій лаві, вправи на розвиток гнучкості за допомогою партнера, ін. У цій частині заняття, на відміну від попередніх, вправи виконувалися в повільному темпі, з максимальною амплітудою, а нерідко і з невеликою затримкою в кінцевій точці траєкторії руху. Значення ЧСС в завершальній частині заняття складало 80-90 уд./хв.

Заняття планувались наступним чином: після проведення підготовчої частини чоловіки виконували вправи на Concept2 протягом 20-30 хв. В останній проміжок часу основної частини заняття виконували вправи на розтягування та розвиток сили з вагою власного тіла і з помірними обтяженнями для зміцнення м'язів рук, ніг спини, черевного пресу. Такий розподіл вправ повинен був забезпечити всебічний гармонійний розвиток тих, хто займається та запобігти травмам опорно-рухового апарату.

При плануванні навантажень на Concept2 та виборі методів виконання вправ ми враховували стан соматичного здоров'я тих, хто займається. Заняття планувались у три періоди, тривалість кожного становила 8 тижнів. Така тривалість періодів занять визначалась відповідно до теоретико-методичних положень оздоровчого тренування, згідно яким тривалість періоду занять, що



забезпечує перехід у більш високий функціональний клас фізичного стану становить 8-12 тижнів.

В першому періоді занять всі чоловіки виконували вправи на Concept2 в режимі безперервного навантаження. Для осіб, які мали низький та нижче середнього рівні соматичного здоров'я, перші 2 тижні тривалість безперервного навантаження становила 15 хв., при цьому використовувався перемінний метод виконання вправ, темп роботи варіювався від 18 до 22 гребків/хв., ЧСС від 110 до 130 уд/хв. Поступово навантаження збільшувалось і до восьмого тижня тривалість безперервного навантаження становила – 20 хв., темп роботи 20-22 гребка/хв., ЧСС – 130-140 уд/хв., метод виконання вправи – рівномірний.

Для чоловіків із середнім рівнем соматичного здоров'я на першому періоді занять тривалість безперервного навантаження становила – 20 хв., темп роботи варіювався від 20 до 22 гребків/хв., ЧСС від 120 до 140 уд/хв., чоловіки намагались виконувати вправу рівномірним методом, тобто, зберігаючи постійний темп роботи протягом усього періоду навантаження. До кінця 8-го тижня темп роботи повинен був становити – 24 гребка/хв., ЧСС – 140 – 150 уд/хв.

Вибір рівномірного методу виконання вправ в першому періоді занять пояснюється тим, що саме такий варіант виконання вправ здійснює найбільш сприятливий вплив на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем і, таким чином, готує організм до виконання вправ більш високої інтенсивності. Але, оскільки особи з низьким та нижчим за середній рівнями фізичного стану не були готові до виконання вправ протягом 20 хв. навіть на нижчому рівні тренувальної норм, їм пропонувалось зменшувати темп виконання вправи та потужність роботи та переходити до інтенсивності навантаження до 110-120 уд./хв. з метою активного відпочинку. По мірі адаптації до навантаження займаючимся пропонувалось зберігати рівномірний темп роботи та швидкість пересування протягом всього періоду виконання



вправи. Темп роботи протягом другого періоду пропонувалось збільшувати від 20 до 22 гребків/хв., ЧСС від 130 до 140 уд./хв. При цьому, на початку другого періоду пропонувалось використовувати рівномірний метод, виконуючи вправу у темпі 20 гребків/хв. при ЧСС 130 уд./хв., потім переходити до використання перемінного методу, виконуючи прискорення в режимі безперервного навантаження і виходячи в режим тренування, який передбачає виконання вправ в темпі 24 гребки/хв. при ЧСС 140 уд./хв. Тривалість таких періодів прискорення поступово збільшувалась і до кінця періоду ті, що займались повинні були виконувати вправу протягом 20 хв. в темпі 24 гребки/хв. при ЧСС 140 уд./хв.

Для осіб, які мали середній рівень соматичного здоров'я у другому періоді тренувань пропонувалось використовувати перемінний та рівномірний метод виконання вправ, поступово збільшуючи темп та швидкість роботи. Тривалість безперервного навантаження – 20 хв., темп поступово збільшувався від 22 до 26 гребків/хв. при ЧСС від 140 до 160 уд./хв.

Для чоловіків, які мали рівень соматичного здоров'я вище за середній, у першій половині другого періоду використовувався рівномірний метод виконання вправ, при якому тривалість навантаження становила 20 хв., темп 26-28 гребків/хв. при ЧСС 15-160 уд./хв. Потім в програму проведення занять впроваджувався перемінний метод виконання вправ, в якому пропонувалось виконувати 2-3 прискорення піднімаючи темп роботи до 32-34 гребків на хвилину, ЧСС до 180 уд/хв., тривалість таких прискорень визначалась займаючимися суб'єктивно за самопочуттям і становила від 30 с до 2 хв. Наприкінці другого періоду пропонувалось використовувати інтервальний метод виконання вправ, при якому виконувались 3 підходи по 2 хвилини роботи в темпі 34 гребка на хвилину, ЧСС – 180 уд./хв. через 2,5 хвилини відпочинку. Для відновлення після виконання цієї роботи пропонувалась



рівномірна робота протягом 5-7 хв. у темпі 20-22 гребка/хв., при ЧСС 120 уд./хв.

У третьому періоді занять для осіб, які мали низький та нижче за середній рівні здоров'я використовувався рівномірний метод виконання вправ, при якому тривалість навантаження становила 20 хв., темп 26-28 гребків на хвилину при ЧСС 150-160 уд./хв.

Особам, які мали середній рівень здоров'я пропонувалось виконувати навантаження за програмою, яка чоловіками з вище за середній рівнями здоров'я виконувалась у другому періоді.

Чоловікам, які на початку дослідження мали вищий за середній рівень здоров'я, пропонувалось виконувати вправи переважно перемінним методом, збільшуючи кількість та тривалість прискорень та інтервальним, збільшуючи кількість серій за одне заняття з однієї до двох.

На наступному етапі дослідження нами було проведено повторне визначення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я чоловіків, які брали участь у дослідженні.

Порівняння показників фізичного розвитку досліджуваних на початку та наприкінці експерименту свідчить про те, що показники довжини та маси тіла, індексу маси тіла не зазнали статистично достовірних змін ($p > 0,05$). Спостерігається достовірне зниження ЧСС у спокої, АТ, збільшення ЖЄЛ та тривалості затримки дихання в пробах Штанге та Генча, покращення динамометрії кісті, силового та життєвого індексів ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку чоловіків зрілого віку протягом експерименту (n=14)

Показники	До експерименту ($\bar{X} \pm S$)	Після експерименту ($\bar{X} \pm S$)
Довжина тіла, см	178,12±5,67	178,12±5,67
Маса тіла, кг	73,91±5,48	74,30±5,34
Індекс маси тіла, ум. од.	23,30±2,42	23,25±2,57



ЧСС, уд./хв.	75,41±6,27	68,22±4,81
АТ сист., мм рт. ст.	121,92±9,01	120,43±8,21
АТ діаст., мм рт. ст.	80,89±5,26	70,34±4,18
ЖСЛ, мл	3 500,68±421,16	3670±380,60
Життєвий індекс мл/кг	47,35±2,64	49,77±2,53
Проба Штанге, с	40,51±19,07	55,13±1879
Проба Генча, с	25,71±9,13	35,18±8,12
Динамометрія кисті, кг	42,56±7,17	47,76±7,26
Силовий індекс	57,58±4,89	61,65±4,75

Джерело: власна розробка авторів

Результати розподілу досліджуваних за рівнями фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка на початку та наприкінці експерименту свідчать, що переважна кількість чоловіків, які взяли участь у дослідженні на початку експерименту мали нижчий за середній та низький рівні фізичного здоров'я. Наприкінці експерименту спостерігається зменшення кількості досліджуваних, які мали низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я та збільшення кількості з середнім рівнем фізичного здоров'я.

Таблиця 2

Розподіл чоловіків зрілого віку за рівнями фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка протягом експерименту (n=14), %

Рівень	До експерименту	Після експерименту
Низький	35,70	–
Нижче за середній	50,00	35,70
Середній	7,15	50,00
Вище за середній	7,15	7,15
Високий	-	7,15

Джерело: власна розробка авторів

Висновки. Таким чином, порівняльний аналіз показників фізичного стану чоловіків зрілого віку, свідчить про те, що під впливом експериментальної програми проведення рекреаційно-оздоровчих занять з переважним використанням вправ на тренажері Concept2 відбулось підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної систем (про що



свідчить зменшення ЧСС у спокої, підвищення показників ЖЄЛ, тривалості затримки дихання в пробах Штанге та Генча, життєвого індексу), підвищення рівня соматичного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Микитчик О., Цуканов О. Мотиви осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2025. Вип 12(199). С.123-127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).25)

2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

3. Савіна С. Оцінка впливу оздоровчої фітнес-технології на фізичний стан жінок другого періоду зрілого віку за динамікою антропометричних показників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №. 2. С. 90–97. DOI:<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.90-97>

4. Шишкіна О., Бейгул І. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять на психофізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №3. С. 90-98. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-090>

5. Асаулюк І., Альошина А., Романюк В., Петрович В., Бичук О. Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця, 2023. № 15(34). С. 7–17. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-7-17](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17)

6. Москаленко Н., Ульїнська А., Микитчик О., Афанасьєв Д., Степанова І., Овчаренко С. Динаміка показників функціонального стану осіб першого періоду зрілого віку під впливом фізкультурно-оздоровчих занять «Kangoos Jumps». *Науковий часопис Українського державного університету*



імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2026. Вип. 1(200). С. 151-155. DOI:
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).28)

7. Акімова М., Мічуда Ю., Андрєєва О. Удосконалення організаційно-управлінського забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 37–43 DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.37-43>

8. Кашуба В., Ватаманюк С., Хабінець Т. Оцінка стану постави чоловіків першого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2022. № 12(6). С. 59-68

9. Кашуба В., Ткачова А., Футорний С. Диференційований підхід при організації профілактико-оздоровчих занять з особами зрілого віку із урахуванням морфо-функціональних і біомеханічних показників. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 2023. Вип. 15(34). С. 28–36. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-28-36](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-28-36)

10. Шейко Л. Дослідження рівня фізичної підготовленості чоловіків, які займаються плаванням. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2022. С. 38-44

11. Футорний С, Калитка С, Мацкевич Н, Рода О, Михалевський В. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3(31). С. 187–190.

12. Юрчук С.М. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, 2011. № 12. С. 132-135



13. Мамедов З. Особливості фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025 Груд 30. № 3. С. 83-91. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-083>
14. Данилевич М.В., Приступа Є.Н., Чорний В.Б., Чеховська Л.Я., Грибовська І.Б. Спортивні ігри у рекреаційно-оздоровчій діяльності чоловіків зрілого віку. *Академічні візії*, 2025. Вип. 50. С. 1-8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18083769>
15. Shyshkina O., Beyhul I., Moskalenko N., Hladoshchuk O., Tolchieva H., Saienko V. Subjective Psychophysiological Satisfaction of Women from Fitness Training on an Individual Program. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2023. Issue 14(4). P. 387-404 DOI: [10.18662/brain/14.1/426](https://doi.org/10.18662/brain/14.1/426)
16. Cardoso R., Rios M., Fonseca P., Leão J., Cardoso F., Abraldes J.A.A., Gomes B.B., Vilas-Boas J.P., Fernandes R.J. Assessment of Angular and Straight Linear Rowing Ergometers at Different Intensities of Exercise. *Sensors*, 2024. № 24. 5686. DOI: <https://doi.org/10.3390/s24175686>
17. Омельченко О., Микитчик О., Міфтахутдінова Д., Солодка О., Кондратенко В., Кусовська О. Особливості побудови ударних мікроциклів у тренувальному процесі атлетів з використанням ергометра «Concept-2». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2024. (2(174)). С.111-118. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).26)
18. Як використовувати гребний тренажер правильно <https://surl.li/qvafym>.
19. Тренування на гребному тренажері – техніка вправ. <https://surl.li/egnbnh>
20. Тренування на тренажерах Concept2, Assault AirBik. <https://rowsport.ru/workout/>



21. Рекомендації із використання гребного тренажера Concept2

<https://surl.lu/iwdvpj>

22. Гребний тренажер Concept2 – прості та ефективні тренування.

<https://surl.li/zrugei>.