**Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції**

**“Наука, освіта та суспільство: світові тенденції та регіональний аспект”**

**Гаркавенко О. С.**

здобувач вищої освіти

Комунальний заклад “Харківська гуманітарно-педагогічна академія”

Харківської обласної ради

**Шестерова Л. Є.**

* н. з фіз. вих. та спорту, професор, завідувачка кафедри ТМФВ Комунальний заклад “Харківська гуманітарно-педагогічна академія”

Харківської обласної ради

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ НА ПОКАЗНИКИ**

**СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЮДИНИ**

Проблема зниження рухової активності населення України особливо гостро

постала під час пандемії коронавірусу та ускладнилася під час воєнних дій. Одним із

****

засобів її підвищення є фітнес-тренування, зокрема силовий фітнес [1; 2]. Фахівці в області фізичного виховання та спорту розробили принципові положення організації занять з оздоровчого силового фітнесу [3]. Силові тренування зменшують ризики розвитку ожиріння, діабет та серцево-судинні захворювання, покращують настрій людини, що зараз як ніколи актуально для громадян нашої країни і, особливо, для військових. Крім того силовий фітнес виступає й ефективним засобом підвищення працездатності людини [2]. В доступній нам літературі та інтернет джерелах знайдено достатньо публікацій стосовно силового фітнесу, разом з тим проведення таких занять під час воєнного стану вивчено недостатньо.

Мета роботи: дослідити динаміку показників сили під впливом занять силовим фітнесом.

Заняття проводилися в офлайн та онлайн форматі. В ньому взяли участь 10 чоловіків віком 25-50 років, які почали займатися під час воєнного стану. Учасники дослідження були розподілені на вікові групи та групи за формою проведення занять.

* + процесі дослідження були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Задля визначення рівня розвитку силових здібностей тих, хто займаються було проведено первинне тестування. Результати його свідчать, що у осіб віком 35-50 років показники сили в тестах станова тяга, присідання зі штангою та часткові скручування лежачи вищі, ніж у осіб віком 25-34 роки. В тестах підтягування до низької поперечині та стрибок з місця вгору результати осіб віком 25-34 років, вищі, ніж у осіб віком 35-50 років.

Таким чином, можна констатувати, що у осіб віком 35-50 років, які взяли участь в дослідженні, краще розвинена мускулатура спини та черевного пресу, а у осіб віком 25-34 роки – більш сильні м’язи кінцівок.

Порівнюючи результати тих, хто займаються офлайн та онлайн встановлено, що

* вправах присідання зі штангою, часткові скручування лежачи та стрибок з місця вгору вищі у тих, хто займаються офлайн. Показники сили, які визначалися за допомогою станової тяги та підтягування на низькій поперечині, хоча і недостовірно, але вищі у тих, хто займаються онлайн.

З метою визначення впливу занять силовим фітнесом на рівень розвитку силових здібностей, а відповідно і на втілення бажань тих, хто займається, через 2 місяці було проведено повторне тестування.

Порівняльний аналіз показників сили осіб 25-34 років на початку та наприкінці дослідження свідчить про підвищення їх у всіх вправах, але достовірність відмінностей відмічається лише в результатах станової тяги, частковому скручуванні лежачи та стрибках з місця вгору (p<0,05-0,01).

Результати осіб вікової категорії 35-50 років також підвищилися у всіх тестах. Достовірність відмінностей спостерігалася лише в часткових скручуваннях лежачи та підтягуванні до низької поперечини (p<0,05).

Аналіз змін показників за віковою ознакою свідчить про їх неоднаковість. Більші зміни відбулися у осіб 25-34 років. Слід зазначити, що у осіб обох вікових категорій достовірно змінилися лише результати в тесті часткові скручування лежачи (p<0,05).

Результати осіб, які займаються офлайн, наприкінці дослідження значно підвищилися

* всіх тестах, але достовірність відмінностей спостерігалася лише в результатах часткових скручувань лежачи та підтягуванні до низької поперечини (p<0,001).

77

**Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції**

**“Наука, освіта та суспільство: світові тенденції та регіональний аспект”**

****

* осіб, що займалися онлайн, показники силових здібностей також підвищилися, але достовірності відмінностей між ними не відмічалося. На наш погляд, це пов’язано з використанням недостатніх за величиною навантажень, або ти, хто займаються, були недостатньо дисципліновані і не повністю виконували завдання.

За результатами дослідження встановлено, що показники силових здібностей покращились у всіх вправах, незалежно від віку та форми занять. Максимальні зміни результатів відбулися в осіб віком 25-34 роки, які займаються в офлайн режимі під керівництвом тренера. Особи, які займалися в онлайн режимі теж покращили свої показники у всіх вправах, але зміни, що у них спостерігалися, значно менші. На наш погляд, це може бути пов’язано з недисциплінованістю, недостатньою відповідальністю або недостатнім навантаженням через онлайн режим тренування.

**Список літератури**

1. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес : метод. реком. Тернопіль : Економічна думка,

2019. 41 с.

1. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб, Львів, 2020. 234 с.
2. Шестерова Л., Синиця Т. Принципові положення у оздоровчому силовому фітнесі. *Фізична культура,* *спорт і здоров’я:* *стан,* *проблеми та перспективи* : мат-

ли ХХІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (6 грудня 2023 р.). Харків : ХДАФК, 2023. С. 130-131.