

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Шестерова Людмила Єгорівна,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання*

Грищенко Людмила Кузьмівна,

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Журавльова Ірина Миколаївна,

*старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

В проведенні цілеспрямованої політики в області оздоровлення населення України важливе значення мають профілактичні заходи з використанням засобів фізичної культури. Розробка спеціальних програм, що виключають або реально скорочують необхідність застосування сильнодіючих засобів, на наш погляд, повинна будуватися шляхом пред'явлення відповідних вимог як до організації занять, так і до їх спрямованості. Такі програми незалежно від віку, статі та рівня фізичного розвитку дають змогу досягти максимального рівня адаптаційних змін в організмі людини, підвищити рівень її функціональних можливостей та сприяють збереженню здоров'я [1].

Багаточисельні групи дослідників займаються розробкою програм оздоровлення з використанням фітнес-технологій. Разом з тим, основною проблемою, з якою стикаються ті, хто починають займатися самостійно, а також інструктори, тренери і викладачі є відсутність методичних рекомендацій та навчальних посібників, що призводить до втрати інтересу до занять.

Сьогодні найбільш популярними серед населення є різноманітні аеробні та силові програми [3]. Публікації в популярних виданнях, особливо з атлетичної гімнастики, орієнтують тих, хто займаються на виконання комплексів і вправ в невігідних, з точки зору біомеханіки та фізіології, положеннях, таких, як стоячи, сидячи, з великою кількістю прямих нахилів вперед без спеціальної попередньої підготовки зв'язок і м'язів тазового дна та ступній; без сполучення з вправами циклічного характеру і на координацію.

Вчені доказали, що методи «накачування» мускулатури у відриві від інших цінних якостей гальмують розробку і впровадження сучасної методики силового тренінгу з використанням комплексного підходу. Тому слід спрямувати тренування на вдосконалення мікро помпової функції скелетних м'язів, зокрема методом колового тренування з використанням локальних м'язових навантажень, з включенням вправ на витривалість, гнучкість та координацію.

При застосуванні такого підходу, на наш погляд, слід спиратися на основні принципи положення системи занять силовими вправами, які представлені в роботі Л. Шестерової, Т. Синиці [2].

В доступній нам літературі та інтернет джерелах знайдено достатньо публікацій стосовно силового фітнесу, разом з тим проведення таких занять під час воєнного стану в різних умовах (онлайн, офлайн) вивчено недостатньо.

Мета роботи: дослідити вплив занять силовим фітнесом на показники силових здібностей різних м'язових груп при використанні різних форм занять.

Заняття проводилися в офлайн та онлайн форматах. В ньому взяли участь 20 чоловіків віком 25-35 років, які приступили до занять під час воєнного стану. Учасники дослідження були розподілені на групи за формою проведення занять (10 – займалися онлайн, 10 – офлайн).

В процесі дослідження були використані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Тестування включало наступні вправи: часткові підйоми тулуба лежачи на спині – силова витривалість м'язів черевного пресу; підтягування на низькій поперечині – силова витривалість м'язів рук та спини; стрибок з місця вгору – швидкісно-силові здібності ніг; присідання зі штангою – сила м'язів ніг; станова тяга – сила м'язів передньої, задньої поверхонь стегна, сідничних м'язів, м'язів спини.

Задля визначення рівня розвитку силових здібностей тих, хто займаються було проведено первинне тестування. Результати його свідчать, що у присіданнях зі штангою, часткових скручуваннях лежачи та стрибках з місця вгору вищі у тих, хто займалися офлайн. Показники силових здібностей, які визначалися за допомогою станової тяги та підтягування на низькій поперечині, хоча і недостовірно, але вищі у тих, хто займалися онлайн.

З метою визначення впливу занять силовим фітнесом на рівень розвитку силових здібностей через 6 місяців було проведено повторне тестування.

Порівняльний аналіз показників силових здібностей чоловіків віком 25-35 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 ($p < 0,01$).

Результати осіб, які займалися офлайн, наприкінці дослідження значно підвищилися у всіх тестах, але достовірність відмінностей спостерігалася лише в результатах часткових скручувань лежачи та підтягуванні до низької поперечини ($p < 0,01$).

У осіб, що займалися онлайн, показники силових здібностей також підвищилися, але достовірності відмінностей між ними не відмічалася. На наш погляд, це пов'язано з використанням недосконалої методики проведення занять, пов'язаної з недостатнім контролем за ходом тренувань з боку тренера.

За результатами дослідження встановлено, що показники силових здібностей покращились у всіх вправах, незалежно від форми занять. Максимальні зміни результатів відбулися у чоловіків, які займалися силовими вправами 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 недостатньою дисциплінованістю та відповідальністю, недостатнім навантаженням через онлайн режим тренування та проведенням занять з використанням рекомендацій, які не зовсім підходять для їх функціонального стану та підготовленості.

Список використаних джерел

1. Павлова Ю. О. Вплив занять кросфітом на психічний стан та якість життя молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2019. № 1(45). С. 62–70.

2. Шестерова Л., Синиця Т. Принципові положення у оздоровчому силовому фітнесі. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : мат-ли XXIII Міжнар. наук.-практ. конф. (6 грудня 2023 р.). Харків : ХДАФК, 2023. С. 202–203.

3. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2016. № 4 (36). С. 45–52.