

## SECTION 18.

### PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

---

**Луковський Андрій Миронович**

здобувач вищої освіти факультету педагогічної освіти

*Львівський державний університет фізичної культури ім. Ів. Боберського, Україна*

**Науковий керівник: Соловей Алла Валеріївна** 

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент каф. ТiМФК

*Львівський державний університет фізичної культури ім. Ів. Боберського, Україна*

---

## **ЗАСОБИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ХЛОПЦІВ 16-17 РОКІВ**

Звичне життя суспільства зазнало певних змін у зв'язку з карантинними обмеженнями та запровадженням військового стану. Під час воєнного стану все населення нашої країни знаходиться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя та стан здоров'я. Відповідно, зростає роль фізичних навантажень в покращенні психічного здоров'я, оскільки значна кількість населення, особливо молодь та підлітки, стикається з такими проблемами, як депресія та стан тривоги [1, 3, 4].

Отже, сьогодні ефективність фізичного виховання як чинника активізації фізичної діяльності й психологічної нормалізації є вкрай актуальним питанням задля збереження здоров'я [2, 5, 6].

Перехід на дистанційне навчання зумовив зміни в традиційних формах та методах викладання. Відповідно є актуальним пошук засобів і методів фізичного виховання, які можливо застосовувати в умовах дистанційного, змішаного навчання та самостійних занять фізичними вправами.

Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Сьогодні великої популярності набули силові тренування: силовий фітнес, атлетичний фітнес, Body Fitness, Cross Fit, Cross training, TABS, ABD, Flex+ ABD, Lower Body, Mix Training, Interval Training, Power Ball, Super Strong та інші [7, 8]. Проаналізувавши публікації з теми тренувань силового спрямування, власне в науково-методичних збірках, можна зробити висновок про те, що всі ці роботи є різноплановими і в основному присвячені спортивним аспектам занять з обтяженнями. В сучасній практиці не достатньо науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих програм силового фітнесу для учнів закладів загальної середньої освіти [1, 2, 7, 8].

Метою нашого дослідження було оптимізувати процес фізичного виховання хлопців 16-17 років використовуючи засоби силового фітнесу. На основі аналізу науково-методичної літератури з особливостей побудови фітнес програм та силового тренування, нами була розроблена програма силового фітнесу для хлопців 16-17 років відповідно до рівнів фізичного стану та впливу на функціональні системи організму. Програма занять поділялась на два етапи: підготовчий та основний та була розрахована на 88 занять тривалістю 45 хв. Завдання підготовчого етапу: адаптувати до фізичних навантажень, навчити техніці виконання вправ; навчити правилам самоконтролю та самострахування, виховувати інтерес до занять фізичними вправами. Завдання основного етапу: покращити фізичний стан та рівень фізичної підготовленості за допомогою використання силових вправ спрямованих на зміцнення м'язів в поєднанні з аеробними вправами, що спрямовані за покращення

функціонування серцево-судинної і дихальної систем організму. В кожному занятті поєднувались силові вправи та аеробні вправи на кардіотренажерах. В заняття включались дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів та вправи на розтягування м'язів.

Також були розроблені засоби, методи та методичні рекомендації для виконання тренувальних завдань в домашніх умовах, при відсутності можливості проведення організованих занять в спеціально обладнаному тренажерному залі під час дистанційного навчання, що проводились в режимі відео тренувань. На початку та в кінці педагогічного експерименту було проведено дослідження рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та рівня фізичного стану учасників експерименту.

Аналіз показників тестування фізичної підготовленості показав, що результати в учасників експерименту достовірно покращились внаслідок занять: нахил з положення сидячи ( $t = 2,81$  при  $P < 0,05$ ), утримування кута на брусах ( $t = 2,851$  при  $P < 0,05$ ), підтягування на перекладині ( $t = 2,82$  при  $P < 0,05$ ), стрибка в довжину з місця ( $t = 2,817$  при  $P < 0,05$ ); згинання розгинання рук в упорі лежачи ( $t = 2,832$  при  $P < 0,05$ ), станова сила ( $t = 2,345$  при  $P < 0,05$ ), сила правої кисті ( $t = 2,123$  при  $P < 0,05$ ), сила лівої кисті ( $t = 2,14$  при  $P < 0,05$ ).

Рівень здоров'я ( $t = 2,592$  при  $p < 0,5$ ) та рівень фізичного стану ( $t = 2,363$  при  $p < 0,5$ ) в учасників після експерименту достовірно покращився, що доведено методами математичної статистики. Позитивні зміни в стані здоров'я спостерігались в усіх учасників експерименту. Суттєві зміни в показниках рівня здоров'я можна пояснити приростом силових якостей в процесі занять і, відповідно, покращенням показників силового індексу, а також покращенням показників індексу Руф'є. Це доводить позитивний вплив занять на стан серцево-судинної системи студентів. Результати досліджень дозволяють стверджувати, що низькі показники рівня фізичного стану досліджуваних є наслідком малорухомого способу життя і, відповідно, можливо досягти позитивних змін при організації адекватної рухової активності.

Отже, результати досліджень доводять ефективність та оздоровчий вплив розробленої програми занять силовим фітнесом для учнів 16-17 років.

### Список використаних джерел:

1. Alla Solovey, Lyubomyr Vovkanych, Nataliya Sorokolit, Olga Rymar, Marta Yaroshyk & Ivan Novokshonov (2021) The Influence of Boxing Exercises on the Cognitive Processes and Speed of Sensorimotor Reactions of 15-17 Years Old Boys. *Society. Integration. Education : proceedings of the International Scientific Conference (May 28th-29th)*. – Rēzekne, Vol. IV, 468-479.
2. Olga Rymar, Nataliya Sorokolit, Alla Solovey, Olena Khanikiants, Halyna Malanchuk & Roman Petryna (2022) The effectiveness of implementation of crossfit tools in the process of physical education of high school pupils. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*, 1, 497-509.
3. Василевський Р. & Соловей А. (2023) Програма функціонального тренування та фітнес-боксу у процесі фізичного виховання хлопців 15-17 років. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, March 10, 2023; Valencia, Spain, 239-240.
4. Гейці С. & Соловей А. (2019) Аналіз стану здоров'я старшокласників України. *Молода спортивна наука України*, 2, 34-35.
5. Гейці С. & Соловей А. (2018) Проблеми системи оцінювання фізичної підготовленості і здоров'я школярів. *Молода спортивна наука України*, 2, 34-35.
6. Новокшонов І. & Соловей А. (2019) Вплив засобів боксу на розвиток координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*, 2, 50-51.
7. Новокшонов І. & Соловей А. (2021) Можливості впровадження боксу у процес фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 6 К (135), 152-157. WEB сторінка електронного видання: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua> [www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).
8. Соловей А. & Римар О. (2013) Особливості застосування засобів атлетизму в фізкультурно-оздоровчих заняттях зі студентами вищих навчальних закладів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 4 (14), 73-78.