



**Тетяна Соловйова, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Ніна Санжарова, кандидат біологічних, доцент**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
Харків, Україна*

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Вступ. В сучасному суспільстві заняття фітнесом набувають все більшої популярності. Як один з видів масової фізичної культури, він постійно розвивається. На теперішній час ми маємо велику кількість напрямів в оздоровчому фітнесі. Головною метою занять є фізичне та ментальне здоров'я людей. Програми фітнесу розроблені для всіх верств населення. Існують програми дитячого фітнесу, фітнесу для людей похилого віку, для вагітних жінок [1,3]. Програми фітнесу застосовуються і в реабілітації як засоби відновлення. Завдяки тому, що вивчаються інтереси займаючихся, здійснюється пошук нових напрямів фітнесу з використанням цікавого та різноманітного обладнання. Використання сучасної музики дозволяє сприяє підвищенню настрою від занять, отримувати позитивні емоції. Останнім часом сучасні дослідження зазначають про позитивне використання видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі в різних видах спорту [2,5].

Мета дослідження. Метою дослідження є характеристика видів силового фітнесу як одного з напрямів сучасного фітнесу.

Методи дослідження. В роботі застосовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, вивчення сучасних досліджень з питань розвитку фітнес індустрії.

Результати дослідження та їх обговорення. Силовий фітнес – один з популярних напрямів сучасного фітнесу. Заняття силовим фітнесом спрямовані на розвиток м'язової сили, витривалості та обсягу м'язової маси. Цей вид фітнесу акцентується на використанні опорних вагових навантажень, таких як штанги, гантелі, тренажери та інші пристрої [4].

Основні компоненти силового фітнесу включають:

1. Тренування з ваговими навантаженнями - включає в себе вправи з використанням додаткової ваги, щоб створити опір для м'язів.
2. Тренування з власною вагою – застосовуються вправи, які використовують вагу власного тіла, наприклад, віджимання, присідання, планки тощо.
3. Використання тренажерів – заняття, на яких використовуються вправи на спеціальних тренажерах, які надають опір для окремих груп м'язів.
4. Тренування з високою інтенсивністю – тренування, на яких вправи виконуються з короткими періодами відпочинку між підходами, що сприяє розвитку сили та витривалості.

Структура занять силовим фітнесом відповідає загальній структурі занять аеробіки: підготовча частина (підготовка організму до наступних навантажень), основна (вирішення завдання заняття) та заключна частина (відновлення після навантаження). Заняття проводяться під музичний супровід.

Аналізуючи види силового фітнесу можна їх класифікувати з урахуванням використання обладнання:

1. Силові фітнес програми з використанням обладнання: terarobics (використання латексної стрічки), rump (з використанням штанги вагою від 12-18 кг), Training Resist Exercises (тренування зі спеціальними тросами-стропами), боді бари (тренування зі штангою у вигляді гімнастичної палки помірної ваги), боді блейд (тренування з гнучкими м'ячами), Body Sculpt (атлетичне тренування з використанням спеціального обладнання та еспандерів) та ін.
2. Силові програми без використання обладнання (в основі занять – силові вправи, які виконуються з опором ваги власного тіла): каллонетика (вправи статичного характеру), інтервальні та функціональні тренування (система Табата, кросфіт), силова йога та ін.
3. Комбіновані програми. Особливістю цих програм є поєднання аеробних, силових вправ та вправ стретчингу, заняття на степ-платформах з боді барами в структурі одного заняття.

Отже, перспективи розвитку силового фітнесу обумовлені сучасними тенденціями у фітнес-індустрії, підвищеним попитом на індивідуалізацію та використання передових технологій для досягнення оптимальних результатів.

Висновки. Силовий фітнес призначений не лише для збільшення м'язової маси, але і для по-



кращення загальної фізичної форми, зміцнення кісток та суглобів, покращення обсягу рухів та здоров'я в цілому. Також він може бути використаний як частина програми тренувань для досягнення конкретних фізичних цілей, таких як розвиток та вдосконалення силової витривалості чи підготовка до змагань.

Список використаної літератури.

1. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Санжарова Н.М., Кравчук Т.М., Давшан О.О. Порівняльний аналіз рівня розвитку координаційних здібностей студенток, що займаються різними видами аеробіки. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. С.182.
3. Ячнюк М., Ячнюк І., Ячнюк Ю., Городинський С. Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. №7(127). С.180-184.
4. Derkach S., Khudolii O., Golenkova Yu. Influence of Strength Fitness Classes on the Development of Motor Abilities of High School Students. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2023. №4(1). P.13-18.
5. Manolachi V, Chernozub A, Potop V, Marionda I, Titova H, Sherstiuk L, Shterstiuk I. The effectiveness of using power Fitness training loads to increase adaptive reserves of female athletes in hand-to-hand combat. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2022. №26(5). P.319–326.