**Список використаної літератури:**

1. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1998. 104 с.

2. Качан О.А. Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання // *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. № 3. С. 33-38.

3.Качан О.А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури // *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 4. С. 20-22.

## ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНІСТІ ТРЕНУВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕНАЖЕРА G.O WATER BAG

**Тетяна Мошенська, Олег Гончаров**

*Харківська державна академія фізичної культури*
*Харків, Україна*

***Анотація.*** *Розглянуто еволюцію тренажерів у сучасному суспільстві, зосереджуючись на тренажері G.O Water bag. Пояснюються технічні аспекти та переваги використання цього пристрою в спорті, наголошуючи на важливості правильного навантаження та виконання вправ для уникнення травм. Також вказується на роль тренера у належному поясненні та керівництві учасниками тренувань.*

***Ключові слова:*** *тренажер, G.O Water bag, м'язи, тренування.*

**Вступ.** Підвищення рівня фізичної активності серед населення, разом із покращенням критеріїв здорового способу життя, є значущим шляхом вирішення проблем, пов'язаних з включенням більшості населення до повсякденних занять фізичними вправами і спортом, що ґрунтуються на основі «масового спорту» або «оздоровчої фізичної культури». Треба використовувати будь-яку можливість для збільшення фізичної активності [6].

**Мета та завдання дослідження**: розглянути ефективність силового тренування з використанням тренажера G.O Water bag.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилися на базі спортивного клубу «Уніфехт» 2019 - 2021 р.р. в Харкові. З тренажером G.O Water bag займалась група людей віком від 25 до 35 років. Для вирішення поставленої мети використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення**. У сучасному суспільстві тренажери почали з'являтися як інструмент масової підготовки переважно для військових потреб. Проте лише в останній чверті минулого століття почала розвиватися ціла індустрія тренажерних технологій[2].

Тренажери – навчально-тренувальні пристрої для розвитку рухових якостей та вдосконалення спортивної техніки. Застосовуються переважно у фізкультурі та спорті. Технічні особливості тренажерів залежать від

конструкторського рішення, забезпечують переважно розвиток однієї або одночасно деяких рухових якостей [3].

Тренажер G.O Water bag представляє собою балон циліндричної форми з чотирма ручками в який заливається від 1до 20 літрів води і додається повітря. З ним можливо робити багато функціональних вправ .Перевага G.O Water bag у тому, що в роботу одночасно включаються м'язи двигуни і стабілізатори одночасно. В спорті м'язи стабілізатори дуже важливі для розвитку таких якостей як сила, спритність, витривалість. Також вони формують красиве рельєфне тіло. Під час роботи на тренажері активізується процес самоконтролю, тобто свідомої оцінки кінцевого і проміжного результатів власної діяльності з подальшим її регулюванням для досягнення найбільшого ефекту. У сучасному спорті і тренеру, і самому спортсмену необхідна термінова інформація про кількісні, годинні, просторові і динамічні характеристики різних елементів наявних рухів. на основі термінової інформації про виконання ходу, про допущені помилки, який оцінюються у кількісних мірах простору і часу, щоб в наступній спробі ввести необхідну корекцію [4].

При проведенні тренувань з тренажером G.O Water bag необхідно особливо уважно підходити до питань навантаження, циклічності тренувань, правильного виконання вправ. Також необхідно вибрати оптимальне число повторів вправ. Треба не допускати зайвих перевантажень, ще це може викликати травми.

На основі аналізу даних науково-методичної літератури та спостережень з'ясовано, що при проведенні занять тренер не повинен забувати про специфіку та особливості використання тренажеру G.O Water bag. Тренер повинен чітко пояснювати причинно-наслідкові зв'язки і перспективу розвитку спортивного потенціалу при дотриманні правил тренувань[5]. За час тренувань з тренажером G.O Water bag досліджувані покращили свої фізичні якості, опанували нову якість життя.

**Висновки**. Використання тренажеру G.O Water bag у тренуванні може значно підвищити спортивні результати. Цей тренажер можливо використовувати як для професійних спортсменів, так і для любителів спорту. Регулярність виконання фізичних вправ є ключовою для досягнення результату. Важливо пам'ятати про правильну техніку виконання вправ та безпеку під час тренувань.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** Подальші дослідження планується присвятити питанням роботи з тренажером G.O Water bag збірної України по регбі.

**Список використаної літератури:**

1. Коваль Т, Корж Д. Використання тренажерів на заняттях оздоровчої аеробіки у процесі фізичного виховання та спортивного тренування. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно - модульної системи навчання: Дніпропетровськ, 2010. 392 с.

2. Лісневська Н. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з трансфер їх оздоровлення.

Вісник інституту розвитку дитині. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ: Нац. пед. ун - т ім. М. п. Драгоманова, 2012. С. 89 – 94.

3. Павлова Н, Зендик О. Основні напрями та принципи оздоровчої фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008; С. 110– 114.

4. Павлун Т, Любимов В, Зайцев І. Використання тренажерів, комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. Дніпропетровськ, 2010. 392 с.

5. Стеценко А, Гунько П. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник.: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. Черкаси, 2011. 216 с

6. https://www.researchgate.net/publication/376877107_EFEKTIVNIST_VIKORISTANNA_TRENAZERIV_DLA_POKRASENNA_REZULTATIV_U_SILOVOMU_TRENUVANNI

## ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНДУСТРІЇ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ: ВПЛИВ ОСТАННІХ РОКІВ

**Тетяна Мошенська, Анастасія Солодовник**

*Харківська державна академія фізичної культури*
*Харків, Україна*

***Анотація.*** *У тезах розглянуто вплив останніх років на фітнес-індустрію в Україні. Проаналізовано проблеми з якими вона стикається та вимушені зміни алгоритмів.*

***Ключові слова****: індустрія фітнесу, пандемія, війна, тренер.*

**Вступ.** Індустрія фітнесу в Україні стрімко розвивалась. З'являлося багато нових фітнес-клубів та напрямків. Але за останні роки у світі та нашій країні багато чого відбулося, тож і в цьому напрямку почались вимушені зміни.

**Мета та завдання дослідження:** проаналізувати вплив останніх років на індустрію фітнесу в Україні.

**Матеріали та методи дослідження:** аналіз наукової літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження.** У 2019 році почалася пандемія COVID-19, тож для багатьох тренерів і власників клубів карантин негативно вплинув на їх діяльність. Пандемія змусила багатьох відмовитися від фітнесу з економічних міркувань.

Але були і позитивні моменти: почали проводити онлайн-тренування (тільки 22% тренерів проводили онлайн-тренування до карантину, під час карантину це число збільшилося в 3 рази.), вдосконалювати свої навички в різних сферах, навчалися нових напрямків; сучасні спортклуби пропонують цікаві формати тренувань. Наприклад, Hiitworks відкриває нові зали, де використовуються нестандартні вправи та музика. Формування ком'юніті стало