

10. Yazlovska, O. (2012) Fizkulturno-sportyvna diialnist studentiv v umovakh vyshchoho navchalnogo zakladu [Physical culture and sports activities of students in the conditions of a higher educational institution]. Naukovi zapysky [Kirovohrads'koho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka]. Seria: Pedahohichni nauky. Vyp. 103. S. 402–410.
11. Yatsenko, O. V., Boiko, O. H., Buznyk, A. I. (2020) Orhanizatsiia sektsiinykh zaniat z futbolu studentskoi molodi v zakladakh vyshchoi osvity [Organization of sectional soccer classes for student youth in institutions of higher education]. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. № 69. T. 3. S. 192–195.
12. Masol V. V. (2023). Metody i kryteria pielegnowania determinacji uczniow szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie* № 1 (53)2023, 13–17. <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).41)
УДК 37

Тимчик С.Г.
викладач,

Національний технічний університет України
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського", м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ: МЕТОДИ І ЗАСОБИ.

Силові види спорту, а саме атлетична гімнастика, важка атлетика одні з найпопулярніших серед студентів. Основу розвитку сили складають вправи з ваговими навантаженнями. Крім естетичного ефекту заняття силовими видами спорту мають позитивний вплив на організм: розвивають силу, витривалість; зміцнюють суглоби, зв'язки; приводять м'язи в тонус; поліпшують кровообіг; формують правильну поставу.

Багато дівчат, жінок займаються силовими вправами, приймають участь в змаганнях. Жіночий організм відрізняється від чоловічого і потребує особливого підходу в даних видах спорту.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на організм жінки в усі періоди її життя. Виховання дітей, трудова діяльність не заважають спортсменкам успішно тренуватися, здобувати спортивні перемоги, встановлювати рекорди. Жінки, що ведуть багаторічні спортивні тренування, довго зберігають працездатність, гарну фігуру і молодо виглядають.

Ключові слова: студенти, жінки, силові види спорту, анатомо-фізіологічні особливості, методики спортивного тренування, важка атлетика, атлетична гімнастика.

Tymchuk S. G., Zatserklyana K. Peculiarities of women's training in strength sports: methods and means. *Power sports, namely athletic gymnastics, weightlifting are among the most popular among students. The basis of strength development is exercises with weight loads. In addition to the aesthetic effect, strength sports have a positive effect on the body: they develop strength and endurance; strengthen joints, ligaments; tone muscles; improve blood circulation; form the correct posture.*

Most of the problems associated with strength sports are related to incorrect exercise technique, overloading, neglecting the recommendations of specialists, and steroid abuse. Also, among beginners and experienced athletes, there are quite a few who want to get a sculpted body without much effort. Therefore, doping is the number one problem in these sports disciplines.

Many girls and women do strength exercises and take part in competitions. The female body is different from the male body and requires a special approach in these sports.

Sport for women is one of the main and effective ways to strengthen health, achieve physical perfection, prepare for motherhood and raise children, and for highly productive work.

Systematic physical education and sports have a positive effect on a woman's body in all periods of her life. Raising children and work do not prevent female athletes from successfully training, winning sports, and setting records. Women who have long-term sports training maintain their capacity for work for a long time, have a good figure and look young.

Key words: students, women, strength sports, anatomical and physiological features, methods of sports training, weightlifting, athletic gymnastics.

Постановка проблеми

Загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування.

Соціально-психологічний аспект відіграє провідну роль у визначенні притаманних жінці особливостей. Перш за все, вирішується проблема поєднання професійної роботи і материнства із заняттями спортом. Жінки володіють більшим, ніж чоловіки, емоційним збудженням, підвищеною чутливістю; в них частіше спостерігається негативна реакція на обстановку змагань, зриви в досягненнях. Біологічні функції організму спортсменок протікають під сильним впливом соціально-психологічних факторів.

Мета статті (постановка завдань)

Опрацювати літературні джерела з питань анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму [1]; спортивного тренування жінок. Звернути увагу на помилкові думки, щодо занять жінками силовими вправами, атлетичною гімнастикою, важкою атлетикою.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Біологічний аспект розкриває основні анатомо-фізіологічні особливості організму жінок і його вікові зміни. Ряд особливостей статури жінки і своєрідність діяльності багатьох органів і систем її організму обумовлені дитинородною функцією [3]

Особливості кістково-суглобового апарату полягають в тому, що у жінки ширший, ніж у чоловіка, таз; велика (по відношенню до зросту) довжина хребетного стовпа, ширші міжсуставні щілини і краща розтяжність заповнює хрящовий прошарок; коротка й широка грудна клітка; велика амплітуда рухів в деяких суглобах, особливо в тазостегнових. Форми тіла жінки обумовлені розвитком підшкірно-жирового шару, який складає 28% ваги (у чоловіків тільки 18%). Вага у жінки в середньому на 7-8 кг менше, ніж у чоловіка. Це пояснюється не тільки меншим зростом (на 10-12 см), а й більш слабким розвитком мускулатури, що становить 32% ваги тіла (у чоловіків 45%). Однак жінки перевершують чоловіків у точності, координації рухів, гнучкості, тому що в них еластичніший зв'язковий апарат, краща здатність м'язів до розтягування. Жінки витриваліші в ритмічній роботі, їм властиві високорозвинена швидкість, спритність рухів дрібних м'язових груп (пальців, кистей рук). Деякі м'язові групи у жінок несуть більш складні функціональні навантаження, ніж у чоловіків (діафрагма, м'язи черевної стінки, тазового дна) [4].

Серцево-судинна, дихальна та інші системи жіночого організму у функціональному відношенні значно відрізняються від відповідних систем чоловічого організму. Серце жінки за обсягом і вагою менше чоловічого на 10-15%, тому в момент його скорочення в судини викидається менше крові, але серцевий м'яз скорочується частіше (у чоловіків 66-70 уд. хв, у жінок - 72-78). Серцеві скорочення у жінок слабше, що є однією з причин більш низького рівня кров'яного тиску. Частота дихання у жінок більше, а глибина менше, що позначається на життєвої ємності легень (у жінок на 1000 см³ менше, ніж у чоловіків). Таким чином, жінки мають у своєму розпорядженні менші функціональні резерви, ніж чоловіки. Будь-яке фізичне навантаження викликає у жінок більше почастішання пульсу, менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває трохи довше, ніж у чоловіків.

Статеві відмінності найбільш вираженими стають з початком статевого дозрівання. Спеціальної уваги заслуговує періодичність ряду фізіологічних функцій, відповідно оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Жінки виконують найрізноманітнішу фізичну та розумову роботу зазвичай однаково повноцінно в усі фази ОМЦ. Спеціальні дослідження показали, що лише у 18,4% спортсменок, що продовжують тренуватися і брати участь у змаганнях в передменструальній і менструальній фазах циклу, результати погіршуються. Однак характер реакції організму жінок на ОМЦ може бути різним. Тому одним із завдань раціональних систематичних занять фізичними вправами з жінками є пристосування всіх органів і систем організму до нормального, звичайного функціонування під час ОМЦ.

У передменструальній і менструальній фази жінкам, які не мають спортивних розрядів, не можна брати участь у змаганнях. На заняттях знижують навантаження, виключають стрибки і зіскоки. Жінки, які мають спортивні розряди нижче першого, можуть брати участь у змаганнях лише при доброму самопочутті і з дозволу лікаря. У тренувальних заняттях їх слід систематично готувати до виконання звичайних навантажень в усі фази ОМЦ. Висока спортивна кваліфікація жінок говорить, зокрема, про те, що регулярними тренувальними заняттями вони підготовлені до участі в змаганнях в будь-яку фазу циклу без шкоди для свого здоров'я.

При складанні тренувальних планів для жінок необхідно мати на увазі, що ритмічним коливанням ОМЦ повинна відповідати така ж крива тренувальних навантажень. А саме на час підвищення працездатності до і після ОМЦ слід планувати максимальні тренувальні навантаження і контрольні прикидки, на період зниження працездатності - найменше навантаження. Якщо ж реакція організму спортсменки на ОМЦ несприятлива, в передменструальній і менструальній фази слід планувати гігієнічну гімнастику, прогулянки і навіть повний відпочинок. Усім жінкам протипоказані тренування і участь у змаганнях в період вагітності. [5]

Спеціальні тренування можна починати не раніше ніж через 8-10 місяців після пологів. Але навіть при дворічному перерві загальна та спеціальна підготовленість досягають колишнього рівня, а нерідко і перевищують його вже через 6-8 місяців. Багато радянських спортсменок, ставши матерями, не тільки поверталися до лав ведучих, а й домагалися ще більш високих особистих досягнень.

Зазначені особливості жіночого організму ібт знаходять відображення в методиці спортивного тренування. У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду необхідно акцентувати увагу на вправи, що зміцнюють м'язи живота, спини, попереку і внутрішньотазові м'язи, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх статевих органів. Дуже важливо, щоб була м'яка місця приземлення, взуття на м'якій підшві. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням. Фізичні вправи мають сприяти усуненню зайвих жирових відкладень і не викликати гіпертрофію м'язів, що порушує естетичні норми форм жіночого тіла. [7]

Сучасний рівень спортивних результатів пред'являє великі вимоги до різнобічної підготовки спортсменок. Тому на заняттях з жінками особливу увагу треба звертати на їх всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, не форсуючи тренування з метою швидкого досягнення високих результатів.[8]

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше, ніж чоловікам, оволодівати технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою. Але для вдосконалення техніки виконання вправ у жінок зазвичай бракує сили і швидкості. У зв'язку з цим дуже важливо поєднувати навчання техніці із загальною і спеціальною фізичною підготовкою. При цьому особливо корисні вправи, що підводять до вивчення техніки і зміцнюють організм фізично.

Від спеціальної силової і швидкісної підготовки значною мірою залежить успіх оволодіння жінками багатьма видами спорту. Займаючись з жінками, в основних вправах на силу і швидкість необхідно більш поступово збільшувати

навантаження, більш плавно доводити її до можливих меж, ніж займаючись з чоловіками. Вона повинна відрізнятися більшою варіативністю і меншою загальною величиною максимальних напружень в період основної тренувальної роботи. Треба обмежувати кількість вправ, що вимагають значного напруження і затримки дихання. Здійснювати силову підготовку жінок слід засобами, якщо вони не спричинять фізичних перенапруг. Для розвитку сили корисно виконувати вправи з набивними м'ячами, дисками від штанги, гантелями, парні вправи з опором, акробатичні вправи і різні варіанти стрибкових вправ. Висококваліфіковані спортсменки як обтяження можуть використовувати штангу при виконанні спеціальних вправ, найбільш близьких за своєю структурою до обраного виду спорту. Щоб отримати помітне поліпшення силових якостей стосовно до свого виду спорту, жінкам необхідно проробляти більшу за обсягом силову роботу, ніж чоловікам, але з меншою вагою. Ось чому тренери повинні терпляче чекати цього моменту, не вимагаючи від спортсменок високих результатів передчасно.[9]

Великі напруги відчуває організм жінок під час роботи «на витривалість», особливо в кінці тренування, коли стомлення наростає. Це важливо пам'ятати при проведенні занять повторним і змінним методами. Визначати навантаження (за обсягом та інтенсивністю) у всіх випадках слід за рівнем фізичної підготовленості спортсменки; підвищувати - більш плавно і на більшому відрізку часу, ніж у заняттях з чоловіками. В основному це відноситься до тренування жінок-новачків і спортсменок III розряду.

Проведення тренувальних занять з жінками вимагає від викладача великого педагогічного такту, уваги, умілого застосування оцінки успіхів, строгого індивідуального підходу.[10]

Особливо важливе значення в тренуванні жінок мають лікарський і педагогічний контроль, а також самоконтроль. Всі ці види контролю дозволяють не тільки своєчасно виявити які-небудь патологічні явища в організмі спортсменки, але і в якійсь мірі раціонально планувати проведення тренувальних занять. [11]

Без достатньої м'язової маси неможливі жоден вид спорту. За допомогою м'язів ми виконуємо будь-яку роботу і без них ми не могли б зробити і кроку. Незважаючи на значні досягнення в методиці фізичного виховання, фізіології спорту та біохімії спорту, засобів і методів, спрямованих на розвиток м'язової сили, деякі показники стану цієї проблеми все ще потребують детального вивчення.

Чоловікоподібність від занять пауерліфтингом.

Існує дуже багато помилкових думок щодо впливу важкої атлетики, пауерліфтингу на зовнішній вигляд дівчат, а саме якщо спортсменка буде займатися, то вона перетвориться в чоловікоподібну жінку, все насправді не так. Дівчина ніколи не буде мати великі м'язи через мізерну кількість тестостерону в організмі (тестостерон - чоловічий статевий гормон, який грає дуже важливу роль в нарощуванні м'язової маси, без якого, зростання м'язів практично не відбувається).[12]

З упевненістю можна сказати, що на зовнішній вигляд впливає тільки вага дівчини, в пауерліфтингу є багато жінок, які важать 90-100 кг, в таких випадках дійсно про будь-яку жіночність говорити складно. Також бувають і спортсменки, у яких сильно виражена м'язова гіпертрофія, тобто вони перекачені, сильно випирають біцепси, трицепси, прес, і навіть м'язи на ногах - все це результат прийому анаболічних стероїдів, які або складаються з чоловічих гормонів, або впливають на його підвищення. Тобто, перекачаною жінкою можна стати, лише якщо буде приймати заборонені препарати.

Як і будь-які інші заняття спортом, важка атлетика, пауерліфтинг прискорить ваш метаболізм. Прискорений обмін речовин не дозволить вам набирати зайву вагу, і ви будете отримувати рельєфність і промальовування вашого тіла. Якщо ви не займайтеся пауерліфтингом професійно, то ви можете використовувати його для коригування своєї статури, базові навантаження допоможуть вам спалити стільки калорій, скільки вам буде потрібно. [13]

Заняття силовими видами спорту характеризуються великими перевантаженнями для організму спортсменів. Фізіологічно структура тіла жінки менш схильна до нарощування м'язової маси, адже в її організмі виробляється в три рази менше гормону тестостерону. Тому тренеру при побудові процесу підготовки спортсменок в силових видах спорту, необхідно обов'язково враховувати ряд особливостей і застосовувати науково обгрунтовані методики, які є в даний час актуальними.

Жінок почали допускати до змагань з важкої атлетики з 1991 року. Концепція управління процесом багаторічної підготовки жінок- важкоатлеток ґрунтується на теорії адаптації (вікові особливості спортсменок, їх індивідуальні фізіологічні особливості, вік) і розкриває зміст, критерії, педагогічні умови та механізми. Виявлені особливості адаптації жіночого організму до інтенсивних швидко-силових навантажень свідчать про те, що для ефективної підготовки спортсменок необхідність ранньої спеціалізації в жіночій важкій атлетіці розглядати як позитивне явище, в результаті чого здійснюється своєчасний розвиток фізичних якостей, які в більш пізньому періоді онтогенезу не піддаються належному розвитку або удосконалюються незначно. Управління тренувальним процесом важкоатлеток відповідає специфіці функціонування жіночого організму на різних етапах його розвитку.

Пауерліфтинг (силове триборство) - це важке навантаження для м'язів за участю великої ваги, що включає в себе три види вправ: присідання зі штангою, жим штанги лежачи, станова тяга [14].

Станова тяга - багатосуглобна вправу, виконується з гирею, гантелею і штангою. Ця вправа добра тим, що одночасно опрацьовуються м'язи і ніг, і спини. Дана вправа обережно, але широко використовується не тільки в жіночому пауерліфтингу.

Жим лежачи - базова вправа з вільною вагою, розвиває трицепси, дельтоподібні і грудні м'язи.

Присідання зі штангою - базова вправа, розвиває м'язи стегна і сідниць. Одна з найпопулярніших вправ в жіночому пауерліфтингу.

У пауерліфтингу серед дівчат є як позитивні, так і негативні сторони. Найбільший плюс пауерліфтингу - розвиток функціональної сили .

Всі спортсмени знають, що з часом організм звикає до однакових навантажень, і перестає показувати результати. Варто змінити план тренувань і збільшити навантаження. Саме пауерліфтинг серед дівчат допоможе в цій ситуації.

Корисними і безпечними можуть вважатися заняття під керівництвом досвідченого інструктора, і проводиться не частіше, ніж 8 раз в місяць. Якщо дівчина займається пауерліфтингом, найкраще взяти досвідченого тренера, хто вже не перший рік піднімає великі ваги.

Що потрібно для тренувань: футболка; широкий підтримуючий пояс; еластичні бинти для колінних і ліктьових суглобів; зручне трико.

Пауерліфтинг для новачків повинен починатися з тренувань, що зміцнюють м'язи, для підготовки їх до більш сильним навантаженням. За допомогою різних вправ потрібно пропрацювати всі м'язи тіла. Особливу увагу треба приділити техніці виконання вправ - вона повинна строго дотримуватися при роботі з будь-якою вагою. Пауерліфтинг для початківців дівчат повинен обов'язково проходити під чуйним наглядом тренера-викладача, щоб уникнути небезпечних травм.

У пауерліфтингу, на відміну від бодібілдингу, важливі силові показники, а не краса тіла. Однак важкі тренування з правильними вправами – це вірний спосіб виконання силових вправ, і він здатний дати жінкам кращі естетичні результати, що так важливо для них.

Перспективи подальших досліджень. Залучати дівчат для занять важкою атлетикою, акцентуючи увагу на позитивні моменти під час тренувань. А саме. Причини занять важкою атлетикою для жінок:

Причина № 1. Збільшити свою впевненість.

Одна з основних причин, чому жінки повинні піднімати вагу в залі, полягає у підвищенні своєї впевненості.

Причина № 2. Їсти більше вуглеводів.

Ваше тіло буде використовувати кожен грам цих компонентів, щоб рости і підтримувати м'язи. Це неймовірно гарна причина, щоб поїсти вуглеводів і піднімати тяжкості.

Причина № 3. Ліпити свої ідеальні форми.

Підйом ваги змусить м'язи проявитися на Вашому тілі, змінить його форми і навіть змінить Ваш гардероб і стиль одягу. Кардіо не здатна на такі дива!

Причина № 4. Спалювати більше калорій.

Позитивний ефект занять з важкої атлетики складається в ефекті спалювання калорій після навантажень або підвищеному вживанні кисню після тренування. Коли Ви виконуєте лише кардіо, Ви спалюєте жир, але в результаті, абсолютно не нарощуєте масу своїх м'язів. Коли кардіо підхід закінчується, жирове спалювання зупиняється. Коли Ви піднімаєте вагу з інтенсивністю, Ви теж спалюєте жир і калорії. Але Ваша швидкість метаболізму збільшується, і Ви спалюєте калорії протягом усього дня, навіть після того, як сеанс в тренажерному залі закінчений, і Ви давно вдома відпочиваєте. Чим більше у Вас є м'язів, тим більше калорій Ви спалюєте [17].

Причина № 5. Зміцнити свої кістки.

Ви можете і не мати справу з цією проблемою, тільки все ж, жінки піддаються більш значному ризику остеопорозу, ніж чоловіки, що означає більший ризик появи тріщин і переломів кісток. Відмінним способом мінімізувати цей ризик є вправи з обтяженнями високої інтенсивності.

Приходячи в зал, Ви можете використовувати будь-які тренажери, троси, гантелі або можете скористатися стійкою для присідань зі штангою - все, що Вам зручно. Просто піднімайте вибрані тяжкості і все, що Ви повинні виконувати, це дотримуватися навантажень. Ви будете будувати масу м'язів, збільшувати щільність своєї кісткової тканини, а також множити свою силу, яка допоможе Вам у майбутньому [18].

Причина № 6. Бути самостійними.

Підйом ваги є збільшенням сили і можливостей. Коли Ви будете нести свої покупки з магазину, важкий багаж, класти щось в відсік над головою, займатися перестановкою меблів, то тренування важкої атлетики дадуть Вам можливість робити речі на свій розсуд і не потребувати будь-якої допомоги [19].

Висновки. Заняття важкою атлетикою, пауерліфтингом - ефективна форма впливу на організм жінки, спрямована на позитивну зміну її фізичного потенціалу і досягнення інших важливих цілей фізичного виховання і самовиховання. В результаті систематичних тренувань в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем, удосконалювати регуляторні механізми. Якщо ви не займаєтеся важкою атлетикою, пауерліфтингом професійно, то ви можете використовувати заняття для коригування своєї статури, базові навантаження допоможуть вам спалити необхідну кількість калорій і збільшити силові показники [20].

Reference

1. Rumyantseva E.R. (2005) Sports training of weightlifters; adaptation mechanisms/E.R. Rumyantseva, P.S. Horulov. M.: Theory and practice of physical culture. 2005. 260 p.
2. National Federation of Combat Hording of Ukraine URL: <http://www.hording.org.ua>
3. Hasanova Z.A. Women in men's sports. // Theory and practice.
4. Oleshko V. G. (1999). Strength sports: [Textbook for universities of physical education and sports] / V. G. Oleshko. - K.: "Olympic Literature". 288 p.
5. Sayenko V., Chekhova V., Gurmazhenko M. (2010). Anatomical and physiological features of female martial artists. Problems and prospects of the development of the culture of personal health in the social context: [Coll. the mother All-Ukrainian. science and practice conference] Luhansk: Publishing House of LNU named after Taras Shevchenko. 2010. p. 121-127 URL: https://www.researchgate.net/publication/308212522_Anatomo-fiziologicni_osoblivosti_organizmu_zinok-edinoborok
6. Physiological features of the impact of physical exertion on the body of women. Uzhgorod National University. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/25644>

7. Sosina V.Yu. Peculiarities of gymnastic training. Lviv State University of Physical Culture. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7494/1/3.pdf>
8. Tkachyshyn V.S.(2011) Specific functions of the female body in the conditions of industrial activity. Medical aspects of women's health. 7 (47) 2011, с 72-76.
9. Shumeiko L.I. Physiological changes in a woman's body during pregnancy. URL: <https://leleka.com.ua/ua/media-center/article-information/fiziologicheskie-izmeneniya-v-organizme-zhenschiny-pri-beremennosti/>
10. Rubis K. M. Taking into account the anatomical and physiological features of the female body in the construction of the educational process of sports wrestling. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/items/13317c2d-4957-498b-ad08-f6abe50ea857>
11. Orlov A. A. Age-related features of the body of girls during weightlifting. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/249-254.pdf>
12. Anatomical and physiological features of the female reproductive system in different periods. URL: <https://aemc.org.ua/info/article/198/>
- 13 Physical activity is the way to health and success. Useful tips for women. URL: <https://kpi.ua/1608-2>
14. Basics of the technique of competitive exercises in strength sports. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/25811>
15. Naleykin S., Solovyov V. 10 tips about strength sports from powerlifter trainers. URL: <https://www.redbull.com/ua-uk/workshop>
16. Rules for performing power triathlon exercises - scu. URL: <https://scu.org.ua/pravyla-vykonannja-vprav/>
17. Tymchuk S. G., Holoborodko V. Powerlifting. Stages of the learning process. The technique of performing competitive exercises. Scientific journal of NPSU. Physical culture and sports. № 6 (137) (2021). URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/468>
18. Powerlifting for women: basic principles and benefits. <https://yes.zapisi.cx.ua/ukraincyam/pauerlifting-dlya-zhinok-osnovni-principi-ta-korist.html>
19. Dubovoy V., Sayenko V, Baranyk M. Fundamental methodical provisions in the training of highly qualified athletes in powerlifting. Olympic sport, physical culture, health of the nation in modern conditions: Sat. science tr. IX International scientific and practical conf. Luhansk: Publishing House of LNU named after Taras Shevchenko 2012. – p. 62 – 67. URL: https://www.researchgate.net/publication/308971272_Fundamentalni_metodicni_polozenna_pri_pidgotovci_sportsmeniv_visokoi_k_valifikacii_u_pauerliftingu

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).42)

Тихорський О.А.

*канд. фіз. вих і спорту, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Харківська державна академія фізичної культури. м.Харків
0000-0003-1779-0849*

Сімченко А.В.

*викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
Національний університет фізичного виховання та спорту України. м. Київ
0009-0009-3957-3731*

Бобренко С.М.

*викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
Національний університет фізичного виховання та спорту України. м. Київ
0000-0001-7597-8749*

Орлов А.А.

*канд. фіз. вих і спорту кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет. м. Запоріжжя
0000-0003-1044-7191*

Кобалінова О.І.

*викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання та спорту України. м. Київ*

0009-0002-7853-8196

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРСОВАНИХ ПОВТОРЕНЬ У ПІДВИЩЕННІ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ: ДОСЛІДЖЕННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Проведено дослідження щодо впливу форсованих повторень на силові показники людей, що займаються оздоровчим фітнесом у тренажерному залі. Учасники, які використовували форсовані повторення у тренувальних програмах, показали значне та статистично значуще підвищення силових результатів порівняно з контрольною групою. Отримані результати свідчать про ефективність цього методу для досягнення оптимальних результатів у силових тренуваннях та подолання плато. Рекомендується використання форсованих повторень для підвищення ефективності тренувань та досягнення максимальних результатів на коротких та середніх проміжках часу, до одного мезоциклу. Важливість індивідуального підходу та належного відновлення підкреслюється для досягнення успішних