

2. Караулова С. І., Троян А. Є. Роль самостійних занять фізичною культурою у збереженні та зміцненні фізичного здоров'я молоді. *Відновлення України та її регіонів в контексті глобальних трендів: управління, адміністрування та забезпечення*: праці II Міжнародній науково-практичній конференції (Запоріжжя, 23-24 травня 2024 р.). Запоріжжя, 2024. С. 741-745.

3. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ, 2011. 442 с.

4. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ у запитаннях і відповідях: навч. посібник для студ. ВНЗ. Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 218 с.

5. Чернозуб А. А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості: Фізіологічний журнал. 2016. Т. 62. № 2. С. 110-117.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-3>

## **IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG ATHLETES WITH THE HELP OF A STRENGTH TRAINING PROGRAM**

### **ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ**

**Maleniuk T. V.    Маленюк Т. В.**

*PhD in Physical Education and Sport,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Theory and Methods of Olympic  
and Professional Sports  
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian  
State University  
Kropyvnytskyi, Ukraine*

*кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики  
олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнський державний  
педагогічний університет імені  
Володимира Винниченка  
м. Кропивницький, Україна*

У даний час у учнівської та студентської молоді України спостерігається дефіцит рухової активності. Водночас, саме рухова активність є головним фактором, що впливає на зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості та фізичного розвитку молоді. На поліпшення даної ситуація спрямована постанова про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, прийнята Кабінетом Міністрів України [4]. У постанові наголошується на необхідності створення для здобувачів освіти належних умов для занять руховою активністю, для розвитку вітчизняної фітнес-індустрії,

адаптованої до потреб масового спорту; сприяння у впровадженні всеукраїнськими спортивними федераціями в освітній процес та позакласну роботу з фізичного виховання у закладах освіти популярних серед дітей та молоді видів спорту.

На думку науковців [1; 5], позакласна робота у спортивних секціях та гуртках, що базується на інноваційних видах рухової активності, позитивно впливає на фізичну підготовленість та здоров'я учнів у цілому. У сучасному суспільстві фітнес набуває популярності, як один із видів масової фізичної культури. Як зазначають фахівці [2; 3], використання засобів фітнесу сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання у закладах освіти.

Одним із популярних напрямів фітнесу є силовий фітнес. До основних компонентів силового фітнесу відноситься: 1) тренування з додатковою вагою; 2) тренування з власною вагою; 3) використання тренажерів; 4) тренування з високою інтенсивністю. Силовий фітнес сприяє не лише збільшенню м'язової маси, але і покращенню загальної фізичної форми, зміцненню опорно-рухового апарату та підвищенню фізичної підготовленості тощо [2].

Аналіз спеціальної літератури показав, що питання впливу засобів силового фітнесу на розвиток фізичні якості юних спортсменів в умовах позакласної роботи потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – проаналізувати вплив фітнес-програми силового спрямування на показники фізичної підготовленості юних спортсменів 14-15 років в умовах позакласної роботи.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Дослідження організовано на базі КЗ «Ліцей «Науковий» міської ради міста Кропивницького у спортивній секції з фітнесу. До дослідження було залучено десять хлопців віком 14–15 років без досвіду спортивної підготовки. Тренування проводилися два рази на тиждень тривалістю 60 хв.

Результати дослідження. У ході дослідження розроблено фітнес-програму силового спрямування. До програми увійшли засоби фітнесу, атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, стретчингу та вправи на кардіотренажерах. При плануванні компонентів навантаження, ми враховували неоднорідність групи спортсменів. Адже, на початку експерименту було проведено педагогічне тестування, визначено середньо-групові показниками фізичної підготовленості, за якими виявлено велике розсіювання результатів ( $V \geq 20\%$ ). Цей факт підкреслює

необхідність застосовування індивідуального підходу при плануванні компонентів навантаження.

Розробляючи фітнес-програму силового спрямування для юних спортсменів, ми дотримувалися наступних методичних положень: 1) у розминку включати засоби на кардіотренажерах і загально-розвиваючі вправи (ЗРВ); 2) в основній частині тренування спочатку опрацьовувати більш великі м'язові групи і потім переходити до найменших груп м'язів; 3) від тижня до тижня опрацьовувати різні групи м'язів, змінюючи засоби, щоб не призводити до звикання; 4) величину обтяження збільшувати індивідуально, залежно від прогресу у розвитку сили і силової витривалості різних груп м'язів; 5) у заминку включати засоби на кардіотренажерах і стретчинг.

У таблиці 1 представлена фітнес-програма силового спрямування для юних спортсменів (перше тренування перший місяць занять), а у таблиці 2 – фітнес-програма (перше тренування п'ятий місяць). По завершенні експерименту (тривалість п'ять місяців) ми повторно провели педагогічне тестування, визначили індивідуальні показники фізичної підготовленості спортсменів та проаналізували динаміку їх зміни. У таблиці 3 представлена динаміка покращення показників фізичної підготовленості спортсмена Рам-н А. Аналогічним чином проаналізовано динаміку зміни показників фізичної підготовленості всіх спортсменів, які приймали участь у дослідженні.

Таким чином, нами виявлена загальна тенденція до покращення показників фізичної підготовленості (силової витривалості і статичної сили) юних спортсменів 14–15 років за допомогою фітнес-програми силового спрямування. Отримані результати свідчать про ефективність розробленої фітнес-програми і необхідність її впровадження у секційну форму організації фізичного виховання у закладах середньої освіти.

Таблиця 1

**Фітнес-програма силового спрямування юних спортсменів  
14–15 років (перше тренування перший місяць)**

Засоби	Величина обтяження (кг)	Тривалість вправи (кількість разів)	Тривалість роботи (кількість підходів)
1. Кардіотренажери	2–3 кг	5–7 хв.	4
2. ЗРВ		5–7 хв.	
3. Присідання		15	
4. Компенсатор		10	
5. Згинання і розгинання рук в упорі на колінах		10–12	
6. Жим гантель на вертикальній лаві		10–12	
7. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи		12–15	
8. «Лодочка»		12	
9. Кардіотренажери		5 хв.	

Таблиця 2

**Фітнес-програма силового спрямування юних спортсменів  
14–15 років (перше тренування п'ятий місяць)**

Засоби	Величина обтяження (кг)	Тривалість вправи (кількість разів)	Тривалість роботи (кількість підходів)
1. Кардіотренажери	15-30 кг	5-7 хв.	4
2. ЗРВ		5-7 хв.	
3. Підтягування з резинкою		10-12	
4. Жим штанги лежачи		10-12	
5. Жим платформи ногами		12	
6. Жим гантель під кутом лави 90°		5-10	
7. Розгинання рук у кросвері з рівною рукояткою		3-6	
8. Підйом штанги на біцепс		10-15	
9. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи		10-15	
10. Стретчинг		20	
		10 хв.	

**Динаміка зміни показників  
фізичної підготовленості спортсмена Рам-н А.**

Тести	I етап	II етап	Приріст	
			абс. од.	%
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	19	32	13	68,42
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	11	25	14	127,27
Підтягування на перекладині, разів	3	10	7	233,33
Планка, хв.	1,40	3,15	1,35	96,43
Присідання за 30 с, разів	23	33	10	43,48

**Література:**

1. Маленюк Т.В., Косівська А.В. Секційні заняття – пріоритетний напрямок організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХНПУ, 2015. № 4. С. 38–43. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB\\_2015\\_4\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2015_4_9)
2. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Фітнес-програма силового спрямування для юних спортсменів 14-15 років. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: зб. тез XXIII Міжнар. наук.-практ. конф., (6 грудня 2023 р. Харків) : ХДАФК, 2023. С. 117–118.
3. Миценко Є.В., Бабенко А.Л., Маленюк Т.В. Підходи до поточного оцінювання успішності студентів під час секційних занять з фітнесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Вип. 3К(162)23. С. 276–281. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).56](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).56)
4. Постанова про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (від 4 листопада 2020 р. № 1089). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020>
5. Санжарова Н., Радинська І., Костюков В. Використання засобів фітнесу у позакласній роботі з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: зб. тез XXIII Міжнар. наук.-практ. конф., (6 грудня 2023 р. Харків) : ХДАФК, 2023. С. 117–118. С. 56–57.