

2018. Вип. 5(99)18. С. 16–37. (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт.; Серія № 15).

2. Бобровник, В. І., Пугачов, Д. О., Ткаченко, М. Л. Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2023, 4, 3–12. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.3-12>.

3. Костюкевич, В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Київ: "Освіта України", 2009. 279 с.

4. Присяжнюк, Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 249 с.

5. Сергієнко, Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 784 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Кирилішен Д.В.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація У статті представлено результати дослідження вікових змін силових показників у юних гімнастів. Дослідження охоплює різні тести, що відображають рівень розвитку сили, необхідної для ефективного виконання гімнастичних вправ.

Ключові слова: юні гімнасти, силові показники, фізична підготовка.

Summary. Kyrylishen D.V. **Characteristics Of Strength Abilities Of Young Gymnasts.** The article presents the results of a study on age-related changes in strength indicators among young gymnasts, using various tests to assess the strength level essential for gymnastics.

Keywords: young gymnasts, strength indicators, physical fitness.

Вступ. Сила є основною фізичною якістю, необхідною для успішного виконання гімнастичних вправ. У юних гімнастів, організм яких перебуває на стадії активного розвитку, тренування повинно бути збалансованим і поступовим [4, 6].

Результати досліджень Дмитренко С.М. [2], Платонова В.М., Булатової М.М. [6] свідчать про позитивний вплив застосування в тренувальному та освітньому процесах хлопців різних вікових груп варіантів комплексів вправ з цілеспрямованим впливом на розвиток сили, а також інших фізичних здібностей.

Пріоритет у хлопців надається атлетичній гімнастиці, статичним видам гімнастичних вправ, спортивним іграм. Найбільш характерними рисами методики фізичного виховання з хлопцями при розвитку саме силових здібностей є широка самостійність у доборі засобів та методів організації занять [1, 3].

Пошук ефективних технологій, які сприяють розвитку фізичних якостей є однією з актуальних наукових проблем. Силові, швидко-силові та інші рухові здібності відіграють значну роль у досягненні високих показників фізичної підготовленості [4, 5].

З огляду на сучасні вимоги до спортивної підготовки, дослідження різних аспектів силової підготовленості юнаків є актуальним і своєчасним.

Мета дослідження. Здійснити порівняльний аналіз показників силових здібностей юних гімнастів віком 10-15 років.

Завдання дослідження

1. Визначити показники сили юних гімнастів.
2. Здійснити порівняльний аналіз вікових змін показників силових здібностей у двох вікових групах.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, тестування силових показників за допомогою таких тестів:

- піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд;
- підтягування на перекладині;

- стрибок в довжину з місця;
- утримання «кута» на паралельних брусах.

Дослідження проводилося на вибірці з 40 гімнастів-початківців у віці 10-15 років, поділених на дві вікові групи (10-11 та 14-15 років).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз показників за обраними тестами дозволив визначити вікові зміни силових здібностей у юних гімнастів (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники сили юних гімнастів різного віку

Тест	Вікові групи		Різниця показників (%)
	10-11 років	14-15 років	
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Піднімання та опускання тулуба за 30 секунд, к-ть разів	$21,3 \pm 1,7$	$27,6 \pm 1,3$	29,6
Підтягування на перекладині, к-ть разів	$15,4 \pm 1,2$	$23,8 \pm 1,1$	54
Стрибок у довжину з місця, см	$155,3 \pm 4,2$	$178,7 \pm 3,8$	15
Утримання «кута», с	$18,5 \pm 1,5$	$26,9 \pm 1,2$	45

В тесті піднімання тулуба з положення лежачи встановлено, що у гімнастів 10-11 років середня кількість піднімань тулуба за 30 секунд становить $21,3 \pm 1,7$ разів, тоді як у гімнастів 14-15 років — $27,6 \pm 1,3$ разів, різниця показників становить 29,6%.

Результати досліджень динамічної сили верхньої частини тіла характеризують показники тесту підтягування на перекладині. Середній результат в даному тесті хлопців молодшої групи становить $15,4 \pm 1,2$ разів, а в хлопців старшої — $23,8 \pm 1,1$ разів. Показники хлопців старшої групи на 54% перевищують показники гімнастів молодшої групи.

Середній результат стрибка в довжину з місця, який свідчить про розвиток сили нижніх кінцівок у групі хлопців 10-11 років становить $155,3 \pm 4,2$ см, а у гімнастів 14-15 років — $178,7 \pm 3,8$ см, різниця показників становить 15%.

Силу м'язів черевного пресу визначали за допомогою тесту утримання «кута» на паралельних брусах. Результати тесту на визначення статичної сили свідчать про те, що хлопці молодшої групи змогли утримувати «кут» в середньому $18,5 \pm 1,5$ секунд, тоді як гімнасти старшої групи досягали результату $26,9 \pm 1,2$ секунд, що перевищує результат гімнастів молодшої групи на 45%.

Висновки. Результати наших досліджень підтверджують дані про те, що з віком силові показники юних гімнастів значно покращуються, що свідчить про природний розвиток сили під час тренувань. Це особливо помітно в результатах тестів на динамічну та статичну силу. Розвиток сили є важливим елементом у тренувальному процесі юних спортсменів, що потребує поступового збільшення навантажень і контролю за показниками на кожному етапі підготовки.

Список використаної літератури.

1. Асаулюк, І. О., Дмитренко, С. М., Коннова, М. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів. *Збірник наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми»*. Вінниця, 2016. Вип. 44. С. 12.
2. Дмитренко, С. М. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця: ТОВ "Планер", 2017. Вип. 3. С. 69–77.
3. Дмитренко, С. М., Герасимишин, В. П., Хоронжевський, Л. Є., Чуйко, Ю. А. Purposeful development of motor abilities of junior schoolchildren by means of outdoor games. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021. Вип. 3 (133). С. 39–42.

4. Козлова, К. П., Дмитренко, С. М., Асаулюк, І. О. Модульна технологія стимуляції розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури. *Збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. Луцьк: Вежа, 2008. Т. 2. С. 149–150.
5. Козлова, К., Асаулюк, І., Дмитренко, С. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. Львів: ЛДІФК, 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 156–159.
6. Платонов, В. М., Булатова, М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

ЗМІСТ ТА КОНСТРУЮВАННЯ ПРОГРАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ

Ковальчук А.Е, Шпильчук В.Д.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Описано спрямованість та основні засоби функціонального фітнес тренування. Запропоновано базовий набір елементарних вправ, що є основою для конструювання функціональних фітнес-програм. Представлено алгоритм конструювання програм функціональної фітнес-тренування, сформульовані практичні рекомендації щодо реалізації даних програм.

Ключові слова: фітнес, функціональне тренування, вправи функціонального тренінгу, програма тренування.

Summary. Kovalchuk A.E, Shpylchuk V.D. Content and design of a functional fitness training program. The focus and main means of functional fitness training are described. A basic set of elementary exercises is proposed, which form the basis for constructing functional fitness programs. An algorithm for constructing functional fitness training programs is presented, and practical recommendations for implementing these programs are formulated.

Keywords: fitness, functional training, functional training exercises, training program.

Вступ. На сучасному етапі розвитку теорії та методики фітнесу все більшою підтримкою вчених та практиків користується комплексний підхід