

3. Ячнюк М.Ю., Городинський С.І. Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020; (7(127)): 180-184.
4. He Wang, Hannah Bradshaw, Ben VonGunten, John Andamasaris, Emma Burns, Caroline Ashton. Complete Upper Body Bar Enhances Strength Training During Bench Press. *PubMed. Muscles*. 2025. Mar 12;4(1):7.
5. Park, S., Kim, J. (2016). The Effect of Flexi-Bar Exercise with Vibration on Trunk Muscle Thickness and Balance in University Students. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(5), 1355–1359.

АНАЛІЗ ПРОГРАМ УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Лига В. Т.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проведено аналіз програм удосконалення силових здібностей юнаків старшої школи. Розглянуто структуру навчально-тренувальних занять та ефективність багатопікових уроків фізичної культури. Визначено ключові підходи до розвитку силових якостей та підвищення функціональної активності серцево-судинної системи учнів.

Ключові слова: сила, силові здібності, старшокласники, силовий фітнес, модульна методика, колове тренування.

Summary. Lyha V. T. **Analysis of Programs for the Development of Strength Abilities in Senior High School Boys.** The article analyzes programs for improving the strength abilities of high school students. The structure of training sessions and the effectiveness of multi-peak physical education lessons are considered. Key approaches to the development of strength qualities and increasing the functional activity of the cardiovascular system of students are identified.

Keywords: strength, strength abilities, high school students, strength fitness, modular methodology, circuit training.

Вступ. Проблема вдосконалення фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи зумовлена вираженою невідповідністю рівня фізичної підготовленості юнаків зростаючим вимогам, що висувуються до неї з боку суспільства. Сьогодні питання методики розвитку силових здібностей як спрямованого педагогічного процесу немає необхідного наукового обґрунтування у системі загальної фізичної підготовки старшокласників [1].

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні підходи щодо удосконалення силових здібностей старшокласників.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасних наукових дослідженнях все частіше висувається ідея впровадження багатопікових уроків фізичної культури. Їхня особливість полягає у структурному включенні до навчального процесу декількох навантажувальних сегментів, які зумовлюють підвищену функціональну активність серцево-судинної системи, що, у свою чергу, сприяє оптимізації тренувального ефекту.

О.В. Царуком [4] запропоновано модель цільового тренувального заняття, орієнтованого на вдосконалення силових здібностей учнів старшої школи. Концепція моделі базується на трьох послідовних структурних компонентах: підготовчому, основному та заключному етапах. При цьому підготовчий та основний етапи розглядаються як багаторівневі утворення, що містять внутрішні мікроструктури. Зокрема, підготовчий етап охоплює загальнопідготовчу та спеціально-підготовчу фази, тоді як основний етап складається з розвивальної та відновлювальної фаз. Така диференціація забезпечує цілеспрямовану організацію навчально-тренувального процесу, підвищує його ефективність та створює передумови для системного вдосконалення силових якостей юнаків старшого шкільного віку.

У загальнопідготовчій мікрочастині пропонується вирішувати завдання загальної підготовки до м'язової діяльності (активізація нервових процесів та підвищення тону м'язів; посилення дихання, кровообігу та обмінних процесів; мобілізація функціональної активності аналізаторів, чутливості різних рецепторів та і т.д.).

У процесі спеціальної підготовчої мікрочастини використовуються педагогічні впливи, спрямовані на активізацію аеробних процесів енергозабезпечення, посилення діяльності дихання та кровообігу, інтенсивність обмінних процесів. З іншого боку, залежно від змісту навчального матеріалу не виключалося застосування вправ, спрямованих на розвиток силових здібностей.

Специфічною особливістю *легкоатлетичних уроків* стало включення до їх змісту бігових вправ, вкладених у виховання загальної витривалості; *ігрових уроків* – включення вправ в розвитку швидкісних здібностей, зокрема розвиток швидкості рухів; *гімнастичних уроків* – здебільшого комплексного розвитку силових здібностей.

С. Дмитренко із співавторами [2] дослідили, що модульна методика виховання фізичних здібностей є реалізацією процесу фізичного виховання шляхом поділу його на значні дії та операції, що виконуються учням більш-менш однозначно, що дозволяє досягати запланованих результатів навчання.

Під навчально-тренувальним модулем ми розуміємо сукупність спеціально підібраних комплексів вправ силового характеру, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що займаються, що проводяться у певній послідовності та задані тренувальним режимом.

Складовими компонентами тренувального навантаження модульної методики виховання силових здібностей є: величина тренувального навантаження, обсяг та інтенсивність виконання фізичних вправ; тривалість

відпочинку між вправами та його характер; кількість повторень фізичних вправ та їх співвідношення.

Обсяг та інтенсивність тренувального навантаження варіюються залежно від змісту навчально-тренувального модуля.

Метод колового тренування, що забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи, характеризується проведенням вправ за станціями. При цьому важливо, щоб вправи в кожній серії включали в роботу нову групу м'язів. Число вправ, що впливають на різні групи м'язів, і тривалість їх виконання може змінюватись в залежності від особливостей тих, хто займається, їх віку, рівня підготовленості, а також завдань, що стоять перед ними. Метод колового тренування передбачає виконання вправ, що впливають на кшталт безперервної чи інтервальної роботи [3].

О. Язловецька та Ю. Ковальова [5] стверджують, що все більш популярними серед школярів стають заняття фітнесом, що є перспективним засобом рухової активності, відрізняється високою емоційністю та оздоровчою ефективністю. Фітнес і його технології поступово впроваджуються і в систему шкільної фізкультурної освіти. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велику різноманітність фітнес-програм, що дозволяє вирішити різні завдання фізичного виховання та задовольнити запити кожного, хто займається. Одним із напрямків фітнес-технологій, є силовий фітнес, який користується особливою популярністю серед учнівської і студентської молоді, включає велику кількість різноманітних тренувальних програм. Всі вони різняться за своєю структурою, змістом та методикою проведення. Позитивний вплив силових фітнес-тренувань у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє розвитку сили й силовій витривалості, підвищенню рівня фізичного стану, усуненню недоліків статури, одержанню задоволення від виконання фізичних вправ, зміцненню здоров'я.

Програми тренувань, спрямованих в основному для розвитку сили, мають невелику кількість повторів (до 8) з великим обтяженням, тоді як програми для розвитку силовій витривалості мають збільшену кількість повторів (13-20) з невисокою величиною обтяження. Сети від 8 до 12 повторів з середнім обтяженням розвивають збалансовано силу, м'язовий об'єм та витривалість.

Заняття із силової підготовки юнаків 15-17 років повинні містити від 7 до 10 вправ, не перевищуючи 3 підходів на розвиток малих груп м'язів (локального впливу) або 5 підходів на великі групи м'язів чи вправи загального впливу. Навантаження в одному занятті має розподілятися з урахуванням роботи основних груп м'язів тіла, але з варіативністю підбору дозування вправ і тренувального навантаження. Велику увагу слід приділяти м'язам тулуба та верхнього плечового поясу.

Висновки. Силова підготовленість старшокласників планується як процес комплексного впливу на розвиток основних силових здібностей (власне силових, швидкісно-силових та силовій витривалості). Основною формою організації силовій підготовленості старшокласників є одноцільові

уроки, спрямовані на виховання силових здібностей, що об'єднуються у цикли відповідно до завдань та змісту різних розділів шкільної програми, модульні методики, колове тренування та заняття силовим фітнесом.

Список використаної літератури.

1. Грибан Г.П., Філіна В.А., Пилипчук П.Б. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо: метод. рекомендації. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 24 с.
2. Дмитренко С. Розвиток фізичних якостей засобами варіативного модуля «гімнастика» в процесі фізичного виховання школярів / С. Дмитренко, О. Хуртенко, Т. Полулященко, Т. Дідик. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Том 19 № (38). С. 18-28. DOI:10.31652/2071-5285-2025-19(38)-18-28
3. Ніколаєв С.Ю. Розвиток силових здібностей в учнів старших класів засобами атлетичної гімнастики. *Молодіжний науковий вісник*. 2009. С. 9-13
4. Царук О.В. Силова підготовка юнаків старших класів на уроках фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №7. С. 11-114
5. Язловецька О., Ковальова Ю. Розвиток силових здібностей старшокласників засобами оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (3К(176)), 523-527

**УПРАВЛІННЯ БАСКЕТБОЛЬНОЮ КОМАНДОЮ В УМОВАХ
ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Монастирлі Ю.П.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Стаття присвячена питанням управління підготовкою шкільних команд з баскетболу для ефективної підготовки до участі в змаганнях «Пліч о пліч». Розроблена схема управління підготовкою баскетбольних команд з урахуванням двох категорій змагань – для 5-9 класів і 9-11 класів.

Ключові слова: шкільний спорт, баскетбол, «Пліч-о-пліч», контроль, планування

Summary. Monastyrli Yu.P. Management of a Basketball Team in the Context of a General Secondary School. The article addresses the issues of managing the training of school basketball teams for effective preparation for participation in the «Plich-o-plich» ("Side-by-Side") competitions. A management scheme for the training of basketball teams has been developed, taking into account two competition categories: for students in grades 5-9 and grades 9-11.