

Таким чином, показники тесту на «забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво» зменшилися в ЕГ на 1,23 с ($p < 0,01$), а в КГ – на 0,44 с ($p < 0,05$). Зменшився й час виконання тесту 10 перекидів в обидва боки через партнера, що стоїть в партері в ЕГ на 1,02 с ($p < 0,05$), у КГ – на 0,62 с. Зросла кількість швидкісних кидків у два боки за 30 с в ЕГ на 1,05 раз ($p < 0,01$), у КГ – на 0,6 раз ($p < 0,05$) Тест учі-комі на швидкість (не відриваючи ноги партнера від татамі) за 30 с в ЕГ вказує, що кількість разів зросла на 1,14 раз ($p < 0,01$), в КГ – на 0,86 раз ($p < 0,01$).

Отже, зміни, що відбулися у досліджуваних нами показниках свідчать, що доповнена нами спеціальними засобами навчально-тренувальна програма дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки є ефективною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 224 с.
2. Туряниця І.С., Соболенко А.І. Засоби та методи швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. В. 5 (87). 2017. С. 117-120.
3. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: методичні рекомендації. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с.
4. Tropin, Y., & Shatskikh, V. Model features of sensorimotor reactions and specific perception in wrestling. International scientific and professional conference on wrestling. *Applicable Research in Wrestling*, 2017. 241 p.

Говорун Юрій, Лапицький Віталій

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНАКІВ 15-16 РОКІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. Розвиток силових здібностей є важливою складовою фізичної підготовки молоді. Наразі важливо, щоб учителі фізичного виховання акцентували увагу на значенні силових тренувань у розвитку молоді. У даній статті розглянуто основні підходи, що використовуються для розвитку силових здібностей у юнаків 15-16 років та доведено їх ефективність на тренуваннях. Крім того, в роботі обґрунтовано доцільність використання кросфіту для розвитку силових якостей підлітків.

Ключові слова: кросфіт, сучасні підходи, розвиток силових здібностей, спортсмени, учні, юнаки 15-16 років.

Govorun Yurii, Lapytskyi Vitalii. Modern approaches to the development of strength abilities in 15-16-year-old young men using crossfit.

Abstract. The development of strength abilities is an important component of the physical training of young people. Currently, it is important that physical education teachers emphasize the importance of strength training in the development of young people. This article examines the main approaches used to develop strength abilities in 15-16-year-old boys and proves their effectiveness in training. In addition, the work substantiates the expediency of using crossfit for the development of strength qualities of teenagers.

Key words: crossfit, modern approaches, development of strength abilities, athletes, students, young men 15-16 years old.

Розвиток силових здібностей учнівської молоді є життєво важливим аспектом фізичної підготовки, оскільки сприяє підвищенню рівня загального самопочуття та здоров'я людини. Силкові тренування можуть допомогти покращити щільність кісток, м'язову масу та загальну фізичну працездатність. Крім того, це може сприяти профілактиці різних проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння та діабет. Тому дуже важливо акцентувати увагу на розвитку силових здібностей молоді.

Мета роботи – доповнити, обґрунтувати та визначити ефективність обраних підходів щодо розвитку силових здібностей у юнаків 15-16 років засобами кросфіту.

Існують сучасні підходи, які допомагають молодим людям розвивати свої силові здібності, і ці підходи виявилися досить ефективними. Вони включають пліометричні тренування, тренування з опором і балістичні тренування.

Пліометричні тренування особливо корисні для розвитку вибухової сили, швидкості та потужності за допомогою різноманітних стрибкових вправ. Під час тренувань із опором використовуються обтяження та інші інструменти опору для розвитку м'язової сили та витривалості, тоді як балістичні тренування зосереджені на розвитку сили за допомогою швидких рухів. Інші сучасні підходи включають кругові тренування, крос-тренування та інтервальні тренування високої інтенсивності [4].

Кругове тренування поєднує в собі різні вправи в одному тренуванні для націлювання на кілька груп м'язів, тоді як крос-тренування включає різні вправи та дії для сприяння загальній фізичній формі та запобігання травмам. НІІТ (високоінтенсивне інтервальне тренування) передбачає короткі сплески інтенсивних вправ з наступними періодами відпочинку, що веде до покращення стану серцево-судинної системи та збільшення сили. Ці сучасні підходи показали свою ефективність у розвитку силових здібностей молодих людей, що призводить до покращення загального здоров'я та покращення спортивних результатів [2].

Кросфіт – це сучасна система фізичних вправ, яка надає можливість комбінувати елементи з гімнастики, важкої атлетики, а також кардіотренувань. Його принцип ґрунтується на гнучкому підході до тренувань, де основна увага приділяється розвитку різноманітних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та гнучкість. Застосування кросфіту в розвитку силових здібностей надає багато переваг для юнаків 15-16 років. Під час тренувань підлітки не тільки розширюють свої можливості в галузі фізичної активності, але й зміцнюють свою впевненість, волю та витривалість [1].

Використання мультимодальних вправ, які комбінують з кардіотренуваннями, дозволяє кросфіту стимулювати розвиток різних м'язових груп одночасно. Крім того, використання кросфіту надає можливості юнакам почуватися справжніми атлетами. Завдяки ритмічним та інтенсивним тренуванням ця система вправ сприяє покращенню координації рухів, розвитку витривалості та підвищенню загального рівня фізичної підготовки.

Кросфіт також сприяє відчуттям самоконтролю, дисципліни та відповідальності, оскільки правильне виконання різних вправ вимагає уваги до деталей та вміння долати виклики. У цілому, кросфіт як підхід до розвитку силових здібностей у юнаків 15-16 років є ефективним та цікавим способом не лише зміцнити фізичну форму, але й збудувати сильну основу для подальших спортивних досягнень. Він допомагає створити базу для розвитку різних фізичних якостей, що є важливим чинником у сучасному світі спорту та фітнесу. Кросфіт відкриває шлях до успішного розвитку і забезпечує основу для досягнення великих результатів [1].

Один з ключових аспектів кросфіту – це тренування у форматі групи, під час якого інструктор веде учасників через різноманітні вправи та завдання. Цей підхід, сприяє формуванню командного духу та підвищенню мотивації для досягнення поставлених цілей у спорті і є надзвичайно важливим в контексті тренувань.

Кросфіт надає можливість індивідуалізувати тренування залежно від фізичного стану та здібностей кожного учасника. Тренери здатні точно підбирати навантаження та вправи, щоб забезпечити оптимальний розвиток сили та м'язового тону, одночасно уникаючи перевантаження або ризику травмування. Як результат, учасники можуть досягати значних успіхів у поліпшенні свого фізичного стану та досягненні поставлених цілей без негативних наслідків для свого здоров'я.

Також кросфіт відомий своєю високою інтенсивністю та різноманітністю, що дозволяє тренерам ефективно пристосовувати його до потреб кожного учасника. Таким чином, кросфіт вважається важливим інструментом для досягнення не тільки фізичних, але й психологічних та соціальних цілей.

В нашому педагогічному експерименті брали участь дві групи юнаків по 10 осіб у кожній, що мали однаковий рівень розвитку і здоров'я. Основною метою експерименту була перевірка гіпотези, в межах якої припускали, що силові якості молодих людей покращаться завдяки заняттям кросфітом. У ході констатувального експерименту нам вдалось оцінити значення вихідних показників і порівняти їх з кінцевими показниками після формувального експерименту. На етапі формувального експерименту ми визначали ефективність кросфіту щодо розвитку силових здібностей юнаків 15-16 років. Юнаки займались за різними комплексами вправ, запропонованих нами, а на початку експериментального дослідження пройшли тестові завдання й заміри антропометричних даних.

В ході експерименту ми довели, що підлітки можуть значно покращити свої силові здібності вже за 8-12 тижнів. Під час нашого експерименту юнаки займались по 3 рази на тиждень і мали 2 тестування – на початку і в кінці дослідження. Всього, для юнаків було проведено 20 занять.

Пропонуємо розглянути комплекси занять, які використовувались нами під час експерименту (див. табл.1)

Таблиця 1.

Технічна підготовка юнаків під час експерименту

Комплекс 1	Комплекс 2
1. Присідання з набивним м'ячем у руках, руки перед грудьми	1. Вистрибування з присіду вгору
2. Згинання-розгинання рук у висі на перекладині широким хватом	2. Згинання-розгинання рук в упорі на паралельних брусах
3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з широкою постановкою рук	3. Згинання-розгинання рук у висі з вузьким хватом
4. Підйом тулуба з положення лежачи	4. Піднімання-опускання ніг у висі на перекладині

Комплекси виконувались юнаками на заняттях в межах експерименту. Під час занять ми дотримувались послідовності і режиму робото-відпочинок. Для того, щоб правильно організувати роботу з хлопцями, всі респонденти були поділені на підгрупи під час виконання деяких вправ. Відпочинок між підходами складав 30-60 секунд. Виконання комплексу займає близько 10 хвилин. Зазначені вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи та тренуються всі м'язові групи. Крім цього, вони допомагають покращити координацію рухів і зробити тіло сильнішим загалом. Під час виконання вправ, необхідно стежити за правильним виконанням рухів та слідкувати за власними можливостями. Також важливо дотримуватися правил безпеки, таких як використання правильного спорядження та знання своїх меж [2, 3].

У результаті виконаної нами роботи ми отримали відповідні результати (див. табл.2).

Таблиця 2.

Порівняння показників силових здібностей в контрольній та експериментальній групі на початку й у кінці експерименту

Назва контрольного тесту	ЕГ n=10		КГ (n=10)	
	Початок	Закінчення	Початок	Закінчення
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1.Згинання-розгинання рук у висі на перекладині	$8,5 \pm 1,19$	$11,7 \pm 1,07$	$8,4 \pm 1,29$	$8,5 \pm 1,5$
2.Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	$26,2 \pm 2,4$	$35,5 \pm 2,5$	$25,9 \pm 2,6$	$28,4 \pm 2,67$
3.Присідання на одній нозі з опорою на одну руку	$7,9 \pm 1,16$	$11,2 \pm 0,8$	$8,4 \pm 1,57$	$9 \pm 1,03$

В кінці експерименту нами було виявлено, що в групі, яка займалась фізичною підготовкою за першим комплексом вправ, результат був вищий, ніж у групи, яка тренувалась за другим комплексом. Разом з тим, результати експерименту дозволили виявити позитивну динаміку в загальній фізичній підготовці юнаків. Після запропонованих комплексів вправ покращився стан здоров'я підлітків, стабілізувався розвиток їх м'язової системи і динамічний розвиток силових здібностей ($p > 0,05$).

Крім того, заняття кросфітом дали змогу:

- сформувати в підлітків навички виконання важливих завдань, що мають прикладний характер;
- систематизувати набутий під час тренувань досвід й узагальнити його;
- виховати у юнаків пубертатного віку витримку, наполегливість, почуття справедливості та інші важливі моральні якості;
- розвинути в хлопців витривалість і стійкість до перевантажень.

Отже, регулярні тренування не лише поліпшують фізичне здоров'я, але й мають величезний позитивний вплив на розумовий стан та емоційне благополуччя людини. Вони допомагають зняти стрес, поліпшують настрій і дають почуття впевненості у собі. Систематичні заняття спортом допомогли підліткам розвинути самодисципліну і навчитися працювати в команді.

Важливим аспектом було також відновлення здорового способу життя, що включає правильне харчування та регулярні фізичні навантаження. В результаті активної фізичної підготовки у юнаків вдалося сформувати звичку до тренувань, розвинути м'язову систему й силові здібності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. 2017. № 2(42). С. 113-117.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика. Київ: Центр учбової літератури. 2018. 496 с.
3. Вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на заняттях з легкої атлетики: методичні вказівки для викладачів, тренерів, суддів, студентів інститутів фізичної культури / Михайлов В. В., Бачинський І. В., Плаксін Е. В., Гурінович В. І. Львів, 1991. 28 с.
4. Кашуба В. О. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 131-138.
5. Пустовалов В. О. Фізичні здібності підлітків із різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій. Черкаси: Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 228 с.

Голибін Денис, Чхайло Микола

СПЕЦИФІКА ПОБУДОВИ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті визначена роль початкового етапу підготовки юних футболістів в контексті довгострокового розвитку спортсмена. Окреслено структуру та зміст навчально-тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки. Автор дослідив засоби й методи, що застосовуються в навчально-тренувальних заняттях для юних футболістів, вивчаючи їх ефективність у покращенні набуття навичок, а також загальної результативності.

Ключові слова: підготовка юних футболістів, навчально-тренувальний процес, спортивні здібності, системний підхід, рівень розвитку фізичних якостей.