

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття вищої освіти ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ
У ГІРСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Лейбюка Станіслава Миколайовича
Науковий керівник: Дмитрів Р. В.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
Рецензент: Перегінець М. М.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №6 від 12.12.2023 року)
Завідувач кафедри: Андрєєва О. В.,
д-р наук з фіз. виховання і спорту, професор

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ		
	ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ПІД ЧАС	
	ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	6
1.1	Загальна характеристика силового фітнесу	6
1.2	Урахування вікових та анатомо-фізіологічних особливостей юнаків 15-16 років під час занять з футболу	15
1.3	Заняття силовим фітнесом та його вплив на рівень фізичної підготовленості юних футболістів	22
	Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ		29
2.1	Методи дослідження	29
2.2	Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ТА ОБГРУНТУВАННЯ		
	ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ФУТБОЛІСТІВ	33
3.1	Результати опитування юнаків 15-16-річного віку щодо проблеми використання силового фітнесу в процесі тренування	33
3.2	Обґрунтування та динаміка змін показників фізичної підготовленості юних футболістів	37
	Висновки до розділу 3	42
	ВИСНОВКИ	44
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
	ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогодні проблема збереження і зміцнення здоров'я особистості, фізичного розвитку дітей і молоді набуває все більшої значущості. У системі фізичного виховання молоді важливе значення має оновлення змісту, форм, методів і прийомів педагогічної діяльності. Тому необхідно використовувати інноваційні підходи до розвитку фізичних якостей вихованців, мотивувати молодих спортсменів, збагачувати зміст тренерської діяльності, застосовувати комплексні методики у різних напрямках фізичного розвитку молоді.

У нормативних документах, методичній літературі постійно акцентується увага на створенні умов для збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді, підвищення мотивації до занять фізкультурою та інтересу до різних видів спорту. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» зазначено мету і завдання оздоровчої діяльності, з-поміж завдань виокремлено такі: «формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності; модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яке має бути органічно поєднано з іншими компонентами здорового способу життя» [34].

Означений процес має відбуватися систематично у різних видах діяльності: в закладах освіти, спортивних секціях, під час тренувань окремих видів спорту. Тому тренери, педагоги мають зосереджувати увагу на процесі удосконалення спортивних тренувань, збагачення їх новими вправами, прийомами, зацікавлювати юних спортсменів змістом і формою тренувань.

Фізична підготовка юних футболістів передбачає комплексний підхід, системну роботу над удосконаленням їх фізичних якостей, використання інноваційних технологій для формування відповідних навичок і здібностей.

Як свідчить аналіз теорії і практики фізкультурної освіти актуальним є використання технік і прийомів силового фітнесу, особливо це стосується тренування футболістів у гірській місцевості.

Проведений аналіз науково-методичної літератури свідчить, що окремі аспекти тренування юних футболістів представлено у наукових розвідках сучасних вчених (А. Дубенчук, Г. Лисенчук, С. Овчаренко, О. Петришин, В. Романюк, Д. Соловей, В. Соломонко, О. Соломонко, В. Чижик, Є. Шаповал). Особливості використання різних видів фітнесу в процесі тренувальної та оздоровчої діяльності досліджують Ю. Беляк, Н. Воловик, А. Воробйова, В. Зінченко, О. Менських, Г. Топчієва, А. Туваков, В. Тулайдан, О. Чернявська, В. Ярема та ін. Проблематика силового фітнесу висвітлена у працях таких науковців як К. Абрамов, А. Боднар, М. Величенко, О. Петренко, О. Рєпко, Є. Тімко, Г. Тітова, І. Чабан та ін.

Попри значну кількість наукових досліджень порушеної проблеми, потребують додаткової уваги питання щодо впливу засобів силового фітнесу на розвиток фізичних якостей юних футболістів, особливості тренувального процесу в гірській місцевості. Саме тому нами обрана тема кваліфікаційної роботи: «Особливості занять силовим фітнесом юних футболістів, які проживають у гірській місцевості».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та охарактеризувати особливості занять силовим фітнесом юних футболістів, які проживають у гірській місцевості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасну науково-методичну і спеціальну літературу щодо проблеми впливу силового фітнесу на тренування юних футболістів віком 15-16 років.
2. Виявити закономірності, принципи, зміст, форми і методи використання силового фітнесу під час тренування юних футболістів у гірській місцевості.

3. З'ясувати ставлення футболістів 15-16 років до занять силовим фітнесом та обґрунтувати доцільність впровадження його елементів у підготовку футболістів.

Об'єкт дослідження – заняття силовим фітнесом юних футболістів.

Предмет дослідження – організаційно-педагогічні умови проведення занять силового фітнесу під час тренування юних футболістів 15-16 років, які проживають у гірській місцевості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і психолого-педагогічної літератури, емпіричні методи (педагогічне спостереження і експеримент), соціологічні методи (анкетування вихованців секцій з футболу, опитування тренерів), тестування силових здібностей, методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в доповненні літературних та методичних джерел додатковою інформацією щодо організації тренувального процесу юних футболістів з використанням засобів силового фітнесу; виокремлення специфічних особливостей тренування футболістів 15-16 років у гірській місцевості.

Практичне значення результатів – можливість використання результатів дослідження в роботі з юними футболістами, збагаченні змісту, форм, методів і прийомів тренування дітей і молоді в умовах гірської місцевості.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційну роботу викладено на 56 сторінках. Вона включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел і додатки. Містить 4 таблиці та 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

1.1 Загальна характеристика силового фітнесу

Проблема удосконалення процесу тренування юних футболістів в сучасних умовах набуває все більшого значення. Як зазначають дослідники, «для підвищення ефективності тренувального процесу, покращення якості засвоєння матеріалу, збільшення показників фізичної підготовленості необхідно знаходитись в постійному пошуку інноваційних, нестандартних підходів в побудові тренувального процесу» [38].

Історичні аспекти розвитку фітнесу, зміст і основні аспекти тренувань з використанням елементів фітнесу представлено в наукових дослідженнях сучасних учених, як-от: Ю. Беляк, М. Величенко, Н. Воловик, О. Меньших, А. Тувакова та ін. Розглянемо специфіку цього виду спорту, різновиди, особливості його виникнення, удосконалення і розвитку, як в історичному контексті, так і на сучасному етапі фізкультурної освіти.

Виникнення і використання поняття «фітнес», як свідчать літературні джерела, пов'язано з політикою популяризації здорового способу життя, яка почала впроваджуватися в США в сімдесятих роках минулого століття. Оскільки було виявлено, що стан здоров'я населення значно погіршився (ризик смертності, серцево-судинних захворювань тощо). Президент США створив Раду з питань здоров'я, одним із завдань якої була популяризація фітнесу, а цілі передбачали профілактику серцево-судинних захворювань, збільшення резервів серцево-судинної системи і загалом тривалості життя. Першою з фітнес-програм називають «аеробіку» К. Купера, яка передбачала систематичне виконання добровільних періодичних фізичних вправ, інтенсивність яких могла мобілізувати серцево-судинну і дихальну системи організму того, хто займається, до рівня, достатнього для досягнення

оздоровчого ефекту. Автори розробили таблицю для визначення оптимального рівня навантаження, що дозволяла використовувати цю систему для самостійних тренувань [4]. Однак, упродовж десятиліть система фітнесу розвивалася, удосконалювалася, з'являлися нові підходи, комплекси вправ, різноманітні способи, використовувалися нові види спортивного інвентарю.

На рисунку 1.1. перелічено етапи розвитку фітнес-програм від зародження цього виду спорту і дотепер (за результатами досліджень Ю. Беляк).

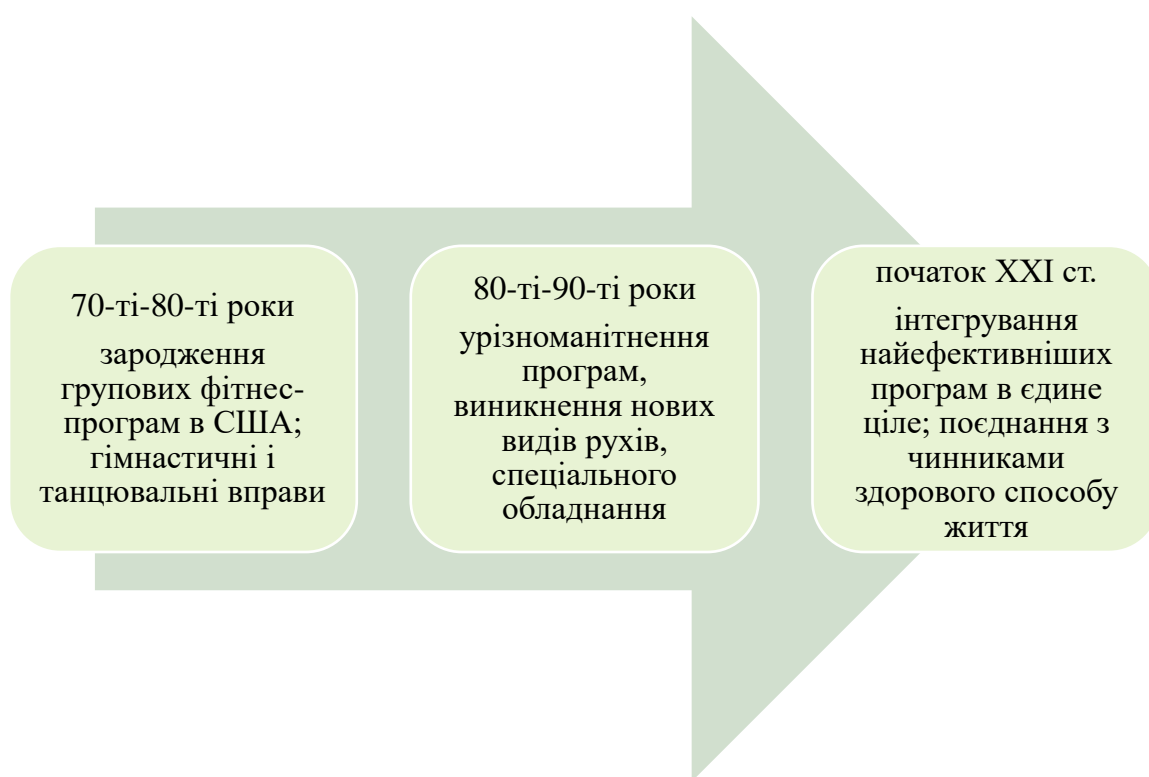


Рис. 1.1. Етапи зародження і розвитку фітнесу

Фітнес на сучасному етапі є поліфункціональним явищем і, на думку В. Товт, охоплює такі аспекти як: планування кар'єри, особиста гігієна, фізичні тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психологічна та емоційна регуляція і чинники здорового способу життя, включаючи управління стресом і подолання шкідливих звичок [51].

У наукових дослідженнях Н. Хлус зазначено, що систематичні заняття фітнесом збільшують запас життєвих сил і допомагають уникнути хронічної втоми. На думку вчених і за результатами емпіричних досліджень, «фізичні вправи збагачують мозок додатковим запасом кисню, активізують обмін речовин, зміцнюють серцево-судинну систему, скорочуються надлишки адреналіну та гормонів. Водночас заняття фітнесом уповільнюють процеси старіння організму, мають мотиваційну дію: зміцнюють віру у власні сили і можливості [58].

У науковій літературі зазначено, що оздоровчий фітнес охоплює такі види тренувань: аеробного характеру, силового характеру, на розвиток гнучкості.

Зміст і особливості впливу перелічених вправ на організм людини, на розвиток фізичних якостей особистості представлено на рисунку 1.2.



Рис. 1.2. Різновиди тренувань оздоровчого фітнесу

Авторський колектив посібника «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» [51] класифікують фітнес-програми за базовими елементами рухової активності і відповідно виокремлюють три групи таких програм:

- 1) Один вид рухової активності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання);
- 2) Поєднання кількох видів рухової активності (аеробіка і бодібілдинг, аеробіка і стретчинг, оздоровче плавання і біг);
- 3) Поєднання рухової активності і оздоровчих сил природи (аеробіка і загартовування, бодібілдинг і масаж та ін.).

За означеним підходом фітнес-програми з одним видом рухової активності поділяються на: види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; рекреативні види рухової активності [51].

Водночас процес розвитку фітнес-технологій збагачується новими підходами, передбачає використання різних засобів для досягнення максимального ефекту в розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації тощо. Відтак з'явилися такі технології, як «*minded body*» («розумне тіло», які передбачають такі види як йога, палітес, стретчинг тощо), «функціональне тренування» (розвиток уміння раціонально і ефективно застосовувати фізичні здібності для вирішення конкретних рухових завдань, передбачають використання гумових м'ячів, степ-платформ, міні-тренажерів тощо), «*Wellness*» (поєднання різних видів рухової активності з чинниками здорового способу життя).

Силові тренінги, які використовують у фітнесі, мають анаеробний характер – короткотривалі, мало напружені, спрямовані на підвищення м'язового тонуусу, укріплення м'язів та формування атлетичної статури [7]. За свідченнями дослідників, виникнення силових програм фітнесу пов'язано з необхідністю профілактики порушень опорно-рухового апарату і потребою створити програми, які б конкурували з заняттями в тренажерних залах.

У спеціальній науковій літературі пропонують визначення поняття «силовий фітнес», яким ми будемо послуговуватися в процесі дослідно-експериментальної роботи.

Силовий фітнес – це серія вправ з обтяженнями, спрямованих на розвиток м'язової сили та витривалості, збільшення м'язової сили та м'язової маси. Цей вид тренувань виконується з використанням різноманітного обладнання, як-от: гантелі, гирі, бодібар, стрічки опору та фітболи. Крім того, вага тіла людини також може створювати навантаження при віджиманнях або тренуванні пресу.

Таким чином, силові тренування забезпечують комплексне і збалансоване навантаження на всі групи м'язів. Це також стимулює обмін речовин і забезпечує активне спалювання калорій. Цілеспрямовані тренування можуть допомогти скоригувати пропорції тіла та компенсувати недостатні або надлишкові об'єми [35].

Перерахуємо 10 силових вправ, які допоможуть краще бігати [13].

Вправа 1. Віджимання.

Вправа 2. Піднімання гантелі.

Вправа 3. Віджимання для тріцепсу.

Вправа 4. Наступання.

Вправа 5. Присідання.

Вправа 6. Ходьба випадами.

Вправа 7. Тяга з однією ногою.

Вправа 8. Човник.

Вправа 9. Міст.

Вправа 10. Піднімання ніг.

На рисунку 1.3. представлено різновиди основних вправ силового фітнесу, які доцільно використовувати під час занять для розвитку фізичних якостей, витривалості, сили тощо.

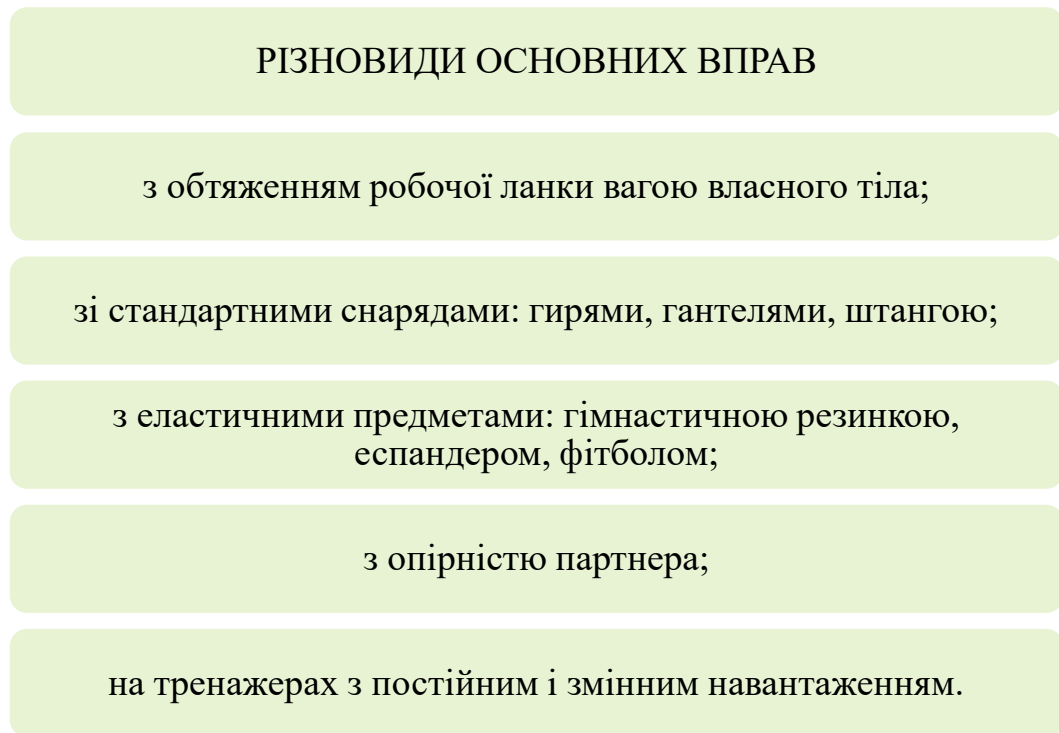


Рис. 1.3. Різновиди вправ силового фітнесу

Загалом фітнес-програми силової витривалості є різними. У таблиці 1.1 представлено фітнес-програми силової спрямованості та інвентар, необхідний для їх ефективного виконання.

Таблиця 1.1

Різновиди фітнес-програм на розвиток силової витривалості

<i>№ з/п</i>	<i>Вид програми</i>	<i>Зміст програми</i>	<i>Необхідний інвентар</i>
1)	Супер-стронг	заснована на використанні важких палиць та іншого інвентарю; передбачає використання вправ для розвитку м'язів ніг, черевного пресу й плечового поясу	бодібар амортизатори гантелі
2)	Памп-аеробіка	використовуються різні жими і присідання, нахили, що потребують включення у роботу різних груп м'язів.	перекладини міні-штанги гантелі степ-платформи

Продовження таблиці 1.1

3)	Слайд-аеробіка	вправи на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту; підвищують силу і координацію м'язів і її верхніх кінцівок, розвивають витривалість, є ефективним засобом регуляції маси тіла	спеціальні мати 180 x 60 см із плоскою еластичною поверхнею
4)	Фітбол-аеробіка	комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на фітбол; позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається, аеробними вправами	фітбол - м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см
5)	Бодібілдинг	система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла	гантелі гіри гумові амортизатори
6)	Пілатес	свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання	-
7)	Калланетика	система фізичних вправ, на протигагу травмонебезпечним варіантам аеробіки; спеціально підібрані й організовані статодинамічні вправи на розтягування різних м'язових груп; рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто у незручному положенні у повній статиці або напівстатиці	-

Також слід згадати і про йогу/фітнес-йогу та стретчинг. Зміст їх програм описано в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Різновиди фітнес-програм на розвиток силової витривалості

<i>Вид програми</i>	<i>Зміст програми</i>
Йога або фітнес-йога	Один з найпопулярніших фітнес-трендів-це інтеграція двох напрямків - фітнесу та йоги, адаптована до сучасності. Він об'єднує два напрямки – фітнес і йогу-і адаптує їх до сучасності. Основними напрямками йоги є раджа-йога (розвиток вищої нервової діяльності), карма-йога (розвиток комунікативних навичок і соціального функціонування), джнана-йога (розвиток мислення людини, розширення когнітивних меж і можливостей), бхакті-йога (гармонізація емоційних чинників) і хатха-йога (розвиток функціональних систем і фізичних функцій тіла).
Стретчинг	Система вправ, спрямованих на розвиток гнучкості і розтягування м'язів. Є важливою частиною всіх занять з фітнесу, використовується на початковому етапі і в кінці. Таким чином тіло спортсменів належно готується до більш інтенсивних вправ, а також нормалізує стан організму після силових вправ.

Окрім перелічених, у методичній літературі, наукових статтях зустрічається такий різновид сучасного силового фітнесу як ABS (від англійського «Abdominal Back Spine»). Класичне тренування ABS зосереджене на «зміцненні і глибокому пропрацюванні всіх м'язів черевного пресу, в тому числі і спини. Сильні м'язи тулуба допомагають без зусиль підтримувати гарну поставу, підтримують правильне фізіологічне положення органів черевної порожнини» [38].

Ще одним різновидом в системі фітнес-програм є кросфіт – колове тренування, яке передбачає виконання певного комплексу вправ за мінімальний час [1]. Засновником кросфіту був персональний тренер Грег Глассман, який в юності займався гімнастикою. Спочатку ідея тотального фітнесу не знайшла належної підтримки. Глассман знайшов місце для кросфіту в бразильській студії джиу-джитсу. Згодом він відкрив власний зал CrossFit Santa Cruz 1995 році. Кросфіт розглядався як варіант персональних тренувальних програм, спрямованих насамперед на спалювання жиру та покращення функціонального стану [10].

Існують два види кросфіт-тренувань:

- «фізкультурний»;
- «змагальний».

Для тренування юних футболістів доцільно використовувати «фізкультурний» напрям, оскільки він підходить для більшості осіб і не потребує спеціальної підготовки. Однак система тренувань передбачає інтервальні вправи високої інтенсивності, елементи легкої атлетики, важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту тощо. У процесі занять кросфітом фізичні якості розвиваються не ізольовано, а комплексно, наприклад силу, витривалість і спритність. Складовими занять учені називають важку атлетику, гімнастику і кардіо. Інвентар для занять кросфітом: гирі, спеціальні м'ячі, штанги, резинки тощо [1, 10, 18].

Використання силового фітнесу, за положеннями сучасної методичної і наукової літератури, має спиратися на певні вимоги, які удосконалюють тренувальний процес, забезпечують оздоровчий і розвивальний ефект. До таких аспектів учені відносять:

- силові вправи мають охоплювати усі основні м'язові групи для того, щоб розвиток тіла відбувався гармонійно і системно;
- важливим є організація занять у різних режимах м'язової діяльності; таким чином буде розвиватися маса тіла, рельєф, координаційні здібності;

- допоміжним чинником ефективності занять силового фітнесу є дотримання режиму харчування, особистої гігієни та відпочинку;
- заняття в спорт-залі мають супроводжуватися ранковими вправами, гімнастикою, циклічними вправами і вправами на гнучкість [47].

1.2 Урахування вікових та анатомо-фізіологічних особливостей юнаків 15-16 років під час занять з футболу

Як зазначають науковці, розробка і впровадження в тренувальний процес силового фітнесу мають ґрунтуватися на таких аспектах: індивідуальні особливості (вік, стать, фізичний розвиток, досвід, мотивація тощо); особливості вправ (базові, формувальні); режим роботи м'язів; швидкість виконання вправ; інтервали відпочинку, наявність обладнання та спортивного інвентарю [47]. Отож, розглянемо докладніше вікові та анатомо-фізіологічні особливості юнаків 15-16 років, які займаються в секціях футболу.

Процеси збудження та гальмування стають більш збалансованими. Процес статевого дозрівання впливає на розвиток і функціонування всіх систем організму. У порівнянні з молодшим шкільним віком значно зростає серцево-судинна активність. Однак організм 15-16-річних підлітків ще недостатньо ефективний. У 16 років сповільнюється ріст кісток і збільшується м'язова маса.

Уповільнюючись, збільшується м'язова маса, зміцнюються зв'язки і суглобові органи. Помітно зростає м'язова сила, і стають можливими вправи з підняття важких предметів. Рухово-аналітичні навички також добре розвинені, і вони можуть опанувати складну техніку і тактику [37].

У контексті досліджуваної проблеми актуальними є результати досліджень І. Карпи [19].

У наукових розвідках автора представлено загальні ознаки вікової групи юнаків від 15 до 16 років. А саме:

- 15 років – це вік, коли закінчується статеве дозрівання і формуються моторні якості, майже як у дорослого;
- Змінюється реакція організму на фізичні навантаження. Зростає як здатність до виконання інтенсивних короткочасних навантажень, так і здатність до виконання більш інтенсивних завдань у довгостроковій перспективі;
- 16 років – початок періоду статевого дозрівання, який характеризується подальшим розвитком усіх функцій і систем організму;
- Значно розвиваються аеробні можливості організму (витривалість всього тіла та швидкісна витривалість);
- Розвиваються швидкісно-силові якості;
- Розвивається м'язова сила і витривалість;
- Швидкісні якості розвиваються помірними темпами [20].

Аналіз нормативних документів і сучасної методичної, психолого-педагогічної літератури засвідчує, що система багаторічної спортивної підготовки і командних видах спорту спирається на вікові закономірності і розвитку спортсменів і має декілька етапів.

В. Костюкевич зазначає, що в дитячо-юнацьких спортивних школах групи мають розподілятися таким чином:

1. Група початкової підготовки (6-8, 8-10 років);
2. Група попередньої базової підготовки (від 10 р. до 13 р. і старші);
3. Група спеціалізованої базової підготовки (16-17 років, 17-18 років і 18-19 років);
4. Група підготовки до вищих досягнень (19 років і старші) [27].

У контексті досліджуваної проблеми нашу увагу привертають особливості організації тренування футболістів 15-16 років, що відповідає етапу спеціалізованої базової підготовки. В. Костюкевич наводить характеристики означеного етапу підготовки і зазначає, що тут головна увага спрямовується на загальну підготовку, водночас використовуються вправи із суміжних видів спорту, активно вдосконалюється техніка гри. Друга

половина тренувань стає більш конкретизованою. Тут окреслюється напрям майбутньої спортивної спеціалізації, застосовуються різноманітні засоби для підвищення функціонального потенціалу організму спортсмена.

Вони широко використовуються для підвищення функціонального потенціалу організму спортсмена, максимально наближеного до змагальної діяльності, без застосування масивних навантажень. Найбільш інтенсивне навантаження слід планувати під час фази, в якій індивід знаходиться на максимумі своїх можливостей. На цьому етапі слід обережно застосовувати значні навантаження, спрямовані на збільшення аеробних можливостей. Оскільки спортсмени цього віку можуть легко виконувати такі завдання, а їхні спортивні результати різко зростають, тренери часто планують виконання великих обсягів роботи при відносно низькій інтенсивності. Це можна пояснити необхідністю побудови потужної аеробної бази, потребою розвитку в юних футболістів стресостійкості і здатності до самовідновлення [27].

Розвиток у юних футболістів спеціальних умінь і навичок, фізичних якостей має відбуватися комплексно і продумано. Наприклад, під час розвитку силових якостей, слід органічно поєднувати вправи на формування швидкості і координаційних здібностей. Як засвідчують науковці, тут необхідно першочергово орієнтуватися на те, щоб використовувані методи тренування відповідали вимогам рухової діяльності у футболі. Виконання цього завдання передбачає комбінована динамічна робота поступально-долаючого характеру (амортизація при заземленні після стрибка, потужне вистрибування після приземлення).

Для футболістів важливо оволодіти навичками «вибухової» сили. Загалом, якщо надто велику увагу звертати на розвиток сили футболістів, це може погіршити їх координаційні здібності. Швидкість передбачає здатність людини виконувати рухи за короткий проміжок часу. У футболі швидкісні якості виявляються у таких аспектах: швидкість старту в простій ситуації, в складній ситуації, стартового розгону, ривково-гальмівних дій, виконання

технічних прийомів, переключення з однієї дії на іншу, абсолютної швидкості [36].

Відповідно в процесі тренувань необхідно добирати вправи, які охоплюватимуть усі перелічені аспекти швидкості і поєднувати їх оптимально. У методичній і науковій літературі представлено важливість формування навичок різних видів швидкості по роках, а саме: У 14 років дуже важливо розвивати техніку бігу, натомість швидкість прямолінійного бігу, частота рухів тощо є менш важливими. 15 років – усі види швидкості доцільно розвивати помірно і рівномірно. 16-17 років – найважливішими є розвиток швидкості зміни напрямку руху, частоту рухів, швидкість зупинки, зміни способів руху, реакції після стрибка, натомість в цей період менш важливо розвивати техніку бігу [20].

Спритність у футболі виявляється в тому, як спортсмен діє з м'ячем та без нього, в різних ситуаціях, які можуть траплятися під час гри на полі. О. Петришин зауважує, «чим вищий рівень здатності спортсменів точно сприймати і відтворювати рухи, тим краще вони опановують нові навички. Для вдосконалення спритності необхідні такі вправи, які однаковою мірою впливали б на руховий, вестибулярний, і зоровий аналізатори» [36].

Витривалість – це здатність футболіста виконувати ігрову діяльність зберігаючи її ефективність упродовж усього матчу; іншими словами, це здатність протистояти втомі (розумовій, емоційній, фізичній, сенсорній). Для розвитку загальної витривалості, як зазначено в науковій літературі, використовують вправи, які пов'язані з тривалими пересуваннями. Наприклад, швидка ходьба чи біг (800-2000 м, кроси 3-5 км), ходьба на лижах, плавання тощо. Ці вправи виконуються в середньому темпі на ранній стадії підготовчого періоду, коли футболісти ще не готові до виконання гранично потужних зусиль. Натомість, спеціальна витривалість передбачає здатність футболістів підтримувати відповідний темп упродовж усієї гри, аж до кінця [36].

Гнучкість також є важливою якістю і передбачає виконання рухів з великою амплітудою. При недостатній рухливості у спортсменів сповільнюється темп розвитку рухових навичок, частіше виникають пошкодження, рівень розвитку рухових якостей не розвивається відповідно, знижується швидкість дій і підвищується напруга м'язів [36]. Важливими для футболістів є активна гнучкість (максимально можлива рухливість суглобів) і пасивна гнучкість (рухи, які виникають під впливом зовнішніх сил: партнера, снаряда, обтяження тощо).

Узагальнюючи вищезазначене, погоджуємося з дослідниками, які наголошують, що ключовим аспектом є гармонійний розвиток юних футболістів, не розвиток окремих фізичних якостей і здібностей, а їх оптимальний, розумний розвиток завдяки продуманому змісту тренування, ефективним вправам, які мають спрямовуватися на цілісну й систематичну підготовку.

В методичній літературі використовується поняття «атлетизм футболіста», який розуміють як оптимальне співвідношення фізичних якостей, які сприяють ефективній ігровій діяльності спортсменів та їх високої спеціальної технічної майстерності [36]. Тому добираючи вправи силового фітнесу, тренер має спиратися на наведене положення і відповідно до нього моделювати тренувальний процес, творчо підходити до структури, змісту і наповнення занять з футболу, орієнтуючись на поставлену мету і визначені завдання.

У руслі досліджуваної проблеми необхідно розглянути специфіку спортивного відбору та вибір спеціалізації, який здійснюється саме на цьому етапі тренувального процесу юних футболістів, також відбувається відбір до юнацьких збірних та дорослих футбольних команд. Цей етап має специфічні особливості як у виборі тестів, так і в організації та проведенні різних тренувальних занять.

На основі педагогічних спостережень тренер визначає здатність юного футболіста переносити великі навантаження на тренуваннях і в матчах,

здатність організму юного спортсмена швидко і ефективно відновлюватися, визначає швидкість формування рухових навичок і темпи розвитку окремих фізичних якостей. Важливу роль відіграють тренувальні контрольні тести, за результатами яких можна зробити певні висновки про розвиток фізичних якостей і можливий темп їх спортивного розвитку.

Водночас, на цьому етапі продовжується поглиблене вивчення спортивних здібностей, оцінюється рівень фізичної підготовленості, на якому ґрунтується відбір і комплектування національної збірної команди з футболу. Існують різні підходи до типу відбору під час підготовки команди до важливих змагань, а саме:

а) попередній відбір (селекція) кандидатів у рамках підготовки до змагань. На цьому етапі відбувається чистий відбір. Тренер-селекціонер відбирає групу гравців із запропонованих головному тренеру;

б) поточний відбір: оцінка готовності до змагань. Оцінюється фізична, технічна і тактична підготовка гравців, рівень функціональних і психічних здібностей. Це визначає остаточний список потенційних учасників змагань.

в) оперативний спортивний відбір: визначає склад команди для конкретного матчу. Це базується на оцінці функціонального стану гравців.

Оцінка оперативного стану, як вказано в методичній літературі, полягає у визначенні типу ситуації та рівня емоційного збудження (вольової стійкості) перед початком гри. Орієнтація в основному стосується комплексу заходів, спрямованих на вибір виду спорту, який найбільше відповідає бажанням.

Під профорієнтацією юних футболістів у науковій літературі розуміють комплекс заходів, спрямованих на вибір виду спорту, який найбільше відповідає бажанням, здібностям і спрямованості людини, а виявлення цих факторів і є специфічною метою профорієнтації. Досягнення цієї мети допомагає вирішити проблему взаємної сумісності особистості та діяльності, з одного боку, і системно допомагає в процесі спортивного відбору, з іншого [27].

Урахування вищезазначених особливостей юнаків 15-16 років зумовлює змістове наповнення, особливості і закономірності різних видів підготовки юних футболістів у процесі тренування.

На рисунку 1.4. наведено зміст кожного напрямку спеціальної підготовки: фізичної, техніко-тактичної, психологічної.

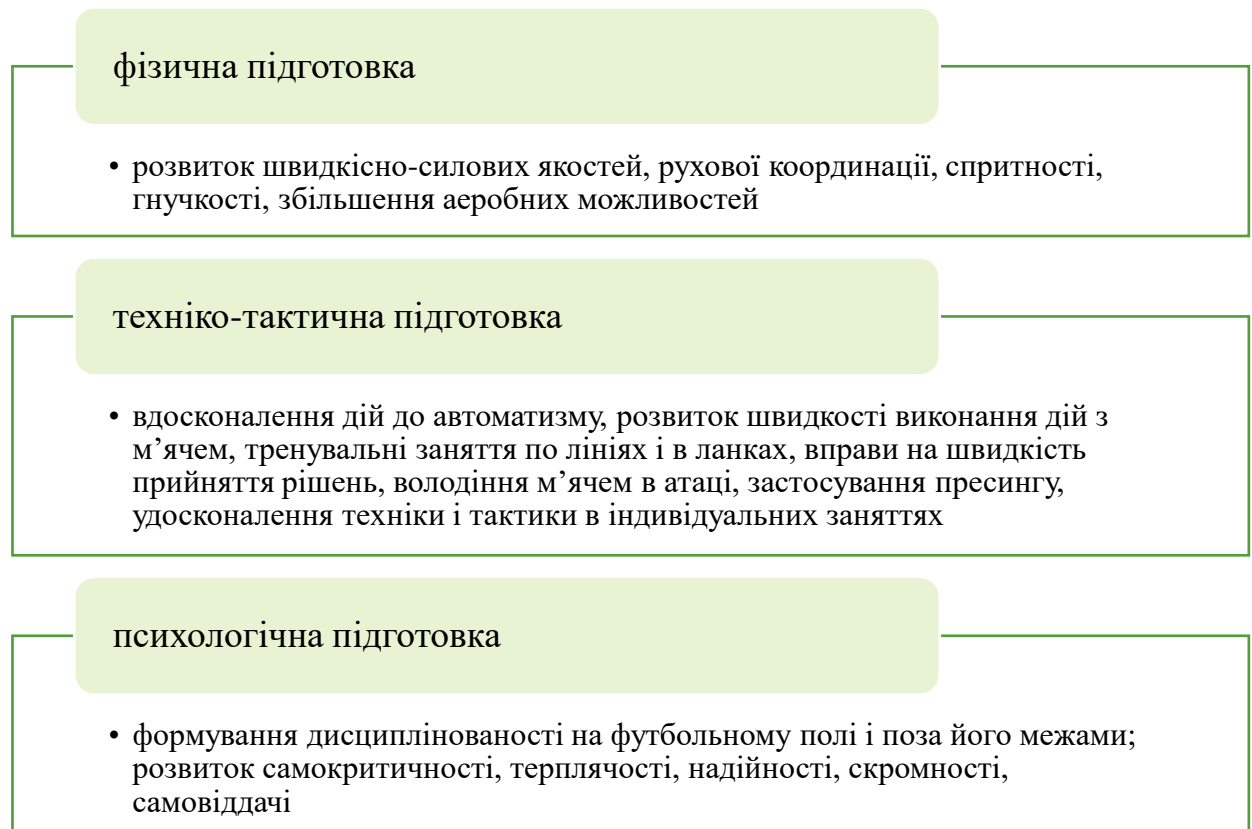


Рис. 1.4. Напрями і зміст підготовки юних футболістів 15-16 років під час тренування

Водночас, аналізуючи особливості фізичного й анатомо-фізіологічного розвитку юних футболістів 15-16-річного віку необхідно розуміти, що на їх розвиток, окрім ефективної організації тренувальних занять, впливає низка інших чинників, а саме: соціальні умови, наявність хронічних захворювань, генетичний чинник, екологічний чинник, режим праці і відпочинку, шкідливі звички, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування тощо. Тренер під час організації тренувального процесу має враховувати перелічені

чинники, розуміти їх і за можливості коригувати комплексно для того, щоб розвивати юних футболістів, створювати для них максимально комфортні і сприятливі умови для розвитку.

1.3 Заняття силовим фітнесом та його вплив на рівень фізичної підготовленості юних футболістів

Упровадження в процес тренування юних футболістів занять силовим фітнесом передбачає дотримання певних правил, закономірностей, принципів тощо. Під час розробки фітнес-програм, як зазначають науковці-дослідники порушеної проблеми, необхідно спиратися на встановлену структуру такої програми. Розділами фітнес-програми є: цілі програми (назва, мета, завдання, прогнозований результат, прилади та спортивний інвентар); етапи тренування (конкретні вправи, методики, дозування навантаження, поради і вказівки); методи контролю та оцінки (поточний і підсумковий контроль, оцінка реакції організму на фізичні навантаження); заходи безпеки (попередження травматизму, застереження від передозування навантаження, дотримання правил використання спортивного інвентаря); спеціальна література та джерела [51].

Організація занять у процесі підготовки юних футболістів має спиратися на відповідний алгоритм і, на думку дослідників, передбачає декілька етапів, а саме:

1 етап – комплексна соціологічна, педагогічна та медико-біологічна діагностика, що передує власне проектуванню. Комплекс завдань і процедур, які вона включає, дозволяє встановити цільові орієнтири для занять з фізичного виховання з використанням фітнес-обладнання та оцінити фізичний стан юних футболістів (здоров'я, функціональний стан і фізичну підготовленість). Чим об'єктивніші дані, отримані в процесі діагностики, тим точніші вихідні передумови для проектування різних компонентів освітньої системи.

2 етап – визначення орієнтирів для розробки проекту системи тренувальних занять фізичною культурою з використанням засобів силового фітнесу.

3 етап – розробка моделі тренувального заняття з використанням засобів силового фітнесу, структури і змісту кондиційного тренування, з урахуванням засобів, методів, прийомів, обсягу навантаження і відпочинку, що забезпечують досягнення встановлених цілей і відповідних результатів.

4 етап – проведення системи занять, під час яких відбувається поступове наближення реальних показників фізичної кондиції юних футболістів з їх запланованими результатами.

5 етап – виявлення ефективності розробленої системи занять; встановлення особистих успіхів вихованців, підвищення рівня здоров'я, функціонального стану організму, розвитку фізичних якостей і статури, а також – їх задоволеність досягнутими результатами. Під час оперативного контролю необхідно вноситися корективи в зміст окремих занять з використанням засобів фітнесу задля забезпечення вищого рівня відповідності планованих і реальних показників [14, 62].

У науковій літературі представлено зміст і сутність тренувальних занять з футболу. Вчені зазначають, що тренувальне заняття – це «самостійна структурна одиниця процесу підготовки, яка передбачає застосування різних засобів, спрямованих на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки; під час занять створюються передумови для ефективного перебігу адаптаційних і відновних процесів в організмі спортсменів» [27].

В. Костюкевич зауважує, тренувальне заняття з футболу може трактуватися як «структурна одиниця тренувального процесу, в якій залежно від мети і завдань етапу підготовки цілеспрямовано і систематично здійснюється вдосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості футболістів» [27].

При цьому необхідно враховувати відповідні принципи і закономірності, представлені на рисунку 1.5.



Рис. 1.5. Принципи проведення тренувальних занять з футболу

Перелічені принципи необхідно враховувати під час інтегрування фітнес-вправ і тренувальний процес юних футболістів, спиратися на них і відповідно моделювати сам процес тренування.

О. Петришин і Є. Шаповал виокремлюють такі принципи: спеціалізації (провідний, основний метод – вправи з м'ячем), всебічності (оптимальне співвідношення загальної і спеціальної підготовки, в його основі – взаємозалежність всіх органів і систем), поступовості (поетапне збільшення і зниження навантажень, інтенсивності тренування, періодизації), повторності (створення умовно-рефлекторних зав'язків для зміни, перебудови органів і

систем, закріплення технічних прийомів тощо), індивідуалізації (урахування можливостей організму спортсмена і встановлених вимог, відповідність віковим можливостям, стану здоров'я тощо) [36].

Принципи і закономірності тренувального процесу футболістів зумовлюють вимоги до занять. У науковій і методичній літературі наведено такі вимоги:

- наявність чіткої мети, відповідно до загальних цілей навчання і тренування;
- виховний вплив: формування працьовитості, моралі, дисциплінованості;
- свідомість і міцність опанування рухових навичок, спеціальних знань, розвитку рухових навичок;
- циклічність, цілісність і систематичність занять;
- опертя на покращення фізичного розвитку, збагачення знань, умінь і навичок;
- різноманітність методів навчання, прийомів, фізичних вправ, розвиток майстерності відповідно до завдань і поставлених цілей [36].

Відповідно до результатів досліджень учених нами виокремлено послідовність навантажень під час тренування футболістів. Опертя на наведену послідовність є оптимальним і необхідним для отримання максимального ефекту від тренувальних занять, розвитку фізичних якостей і специфічних здібностей юних футболістів.

У таблиці 1.3 представлено завдання розвитку тих чи інших якостей і послідовність вправ.

У науково-методичній та спортивній літературі наведено типову структуру заняття з фітнесу, яка передбачає підготовчу, основну і заключну частину.

Таблиця 1.3

Послідовність фізичних навантажень під час тренувальних занять юних футболістів (за В. Костюкевичом)

№ з/п	Завдання тренування	Послідовність вправ
1.	розвиток швидкості і швидкісно-силових якостей	1- аеробні навантаження
		2- анаеробні алактатні
2.	розвиток швидкісної витривалості	1 спосіб - спочатку аеробні, потім – анаеробні алактатні навантаження
		2 спосіб - спочатку аеробні навантаження, після того анаеробні алактатні і далі анаеробні гліколітичні
		3 спосіб – на самому початку анаеробні алактатні, потім – анаеробні гліколітичні навантаження
3.	вдосконалення аеробно-анаеробних механізмів забезпечення рухової діяльності (ігрова і змагальна підготовка)	спочатку аеробні, після – анаеробні гліколітичні навантаження
4.	розвиток загальної витривалості	1 спосіб - переважно використовуються лише навантаження аеробної спрямованості
		2 спосіб – на початку анаеробні алактатні навантаження, далі – аеробні
		3 спосіб - спочатку анаеробні гліколітичні навантаження, потім – аеробні
		4 спосіб – на початковому етапі анаеробні алактатні навантаження, потім анаеробні гліколітичні і після того – аеробні

Попри різноманітність вправ, методів і прийомів, процес тренування доцільно доповнювати дидактичними методами, які збагачують тренувальний процес, сприяють міцності засвоєння умінь і навичок, формують у юних футболісті цілісне уявлення про сутність, цілісність, ефективність виконуваних вправ.

На рисунку 1.6. наведено структурні компоненти заняття з фітнесу і їх змістове наповнення.

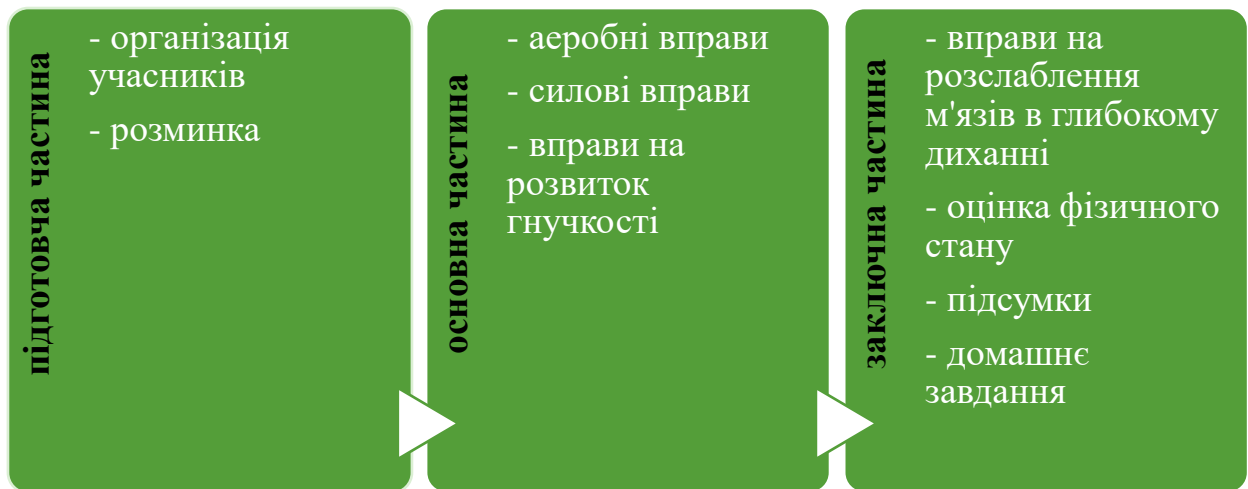


Рис. 1.6. Типова структура заняття з фітнесу

Такі методи, як свідчать положення педагогічної та методичної літератури поділяються на три групи:

- наочні (демонстрація вправ, перегляд змагань і т.д.);
- вербальні (розповідь, пояснення, вказівка, переконування, бесіда тощо);
- практичні (відпрацювання вправ і прийомів, багаторазове повторення, змінний, інтервальний і змагальний методи) [36].

Висновки до розділу 1

Узагальнення результатів наукових досліджень у сучасній методичній і психолого-педагогічній літературі, аналізу нормативно-правових документів було виявлено зміст ключових понять, проаналізовано підходи до організації тренувального процесу юних футболістів, встановлено вікові та індивідуальні особливості юнаків 15-16-річного віку, виявлено особливості інтегрування методик, вправ і прийомів силового фітнесу для розвитку фізичних якостей і спеціальних здібностей молодих спортсменів.

У сучасних наукових дослідженнях (Ю. Беляк, М. Величенко, Н. Воловик, А. Воробйова, О. Дубинська, В. Зінченко, О. Менських, Г. Тітова, А. Тувакова, В. Тулайдан та ін.) комплексно представлено сутність поняття «фітнес», особливості історичних етапів його виникнення, становлення і удосконалення, специфіку програм різних видів фітнесу (оздоровчого, силового), наведено різновиди фітнесу, які доцільно використовувати відповідно до потреб, інтересів, можливостей, встановлених цілей.

Також нами проаналізовано специфіку урахування вікових та індивідуальних можливостей юних футболістів під час використання засобів силового фітнесу на тренуваннях, встановлено особливості розвитку їх фізичних якостей, специфіку організації фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки юнаків 15-16 років.

Задля ефективного використання засобів силового фітнесу в тренувальному процесі, як засвідчили результати досліджень, необхідно дотримуватися встановлених принципів, ураховувати закономірності та вимоги до тренувальних занять. Нами представлена структура тренувальних занять на основі узагальнення досліджень сучасних учених, тренерів, науковців зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Окремо приділили увагу специфіці проведення занять з футболу для юнаків 15-16 років та інтегрування в означений процес елементів силового фітнесу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети у кваліфікаційній роботі були використані наступні методи, а саме:

1. Аналіз наукової, методичної і психолого-педагогічної літератури, нормативних документів.
2. Емпіричні методи (педагогічне спостереження, експеримент).
3. Соціологічні методи (опитування, анкетування).
4. Педагогічне тестування.
5. Методи математичної статистики.

Аналіз наукової, методичної і психолого-педагогічної літератури, нормативних документів з питань фізкультурної освіти у контексті порушеної проблеми дозволив виявити специфічні особливості силового фітнесу з-поміж сучасних фітнес-програм, виокремити його сутність, особливості, принципи і закономірності проведення занять з використанням елементів силового фітнесу.

Завдяки вивченню теоретико-методологічних аспектів проблеми було встановлено вікові та індивідуально-психологічні особливості юних футболістів, особливості формування в них фізичних якостей і спеціальних здібностей засобами силового фітнесу.

Педагогічне спостереження і експеримент. Під час тренувань, з метою нормування фізичного навантаження та візуальної оцінки техніки виконання різних вправ, здійснювалося педагогічне спостереження. Окрім зазначеного, звертали увагу на психологічну атмосферу під час заняття, рівень бадьорості чи втоми, психоемоційний стан юних спортсменів.

Експериментальна робота передбачала дослідження особливостей впровадження занять з силового фітнесу в тренувальний процес юних футболістів гірської місцевості і оцінки рівня їх підготовленості та юних

футболістів, що проживають у місті Івано-Франківську (для порівняльної характеристики).

Під час експерименту було підтверджено актуальність, виявлено стан порушеної проблеми у роботі сучасних футбольних секцій для юнаків 15-16 років, ставлення тренерів до використання елементів силового фітнесу в роботі з юними футболістами, а також відношення самих спортсменів до таких видів роботи.

Соціологічні методи (опитування, анкетування).

Було проведено опитування тренерів секції з футболу щодо особливостей занять силовим фітнесом юних футболістів, які проживають у гірській місцевості.

Нами було розроблено та проведено анкетування юнаків 15-16-річного віку (див. додаток А).

Тестування використовувалися на всіх етапах дослідно-експериментальної роботи, визначали особливості проведення тренувальних занять загалом, виявляли потребу удосконалення тренувального процесу юних футболістів.

З метою оцінки фізичної підготовленості юних футболістів 15-16 років нами було використано наступні тести:

- підтягування на перекладині, разів;
- згинання / розгинання рук в упорі лежачи, разів;
- піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с., разів;
- стрибок в довжину з місця, см;
- човниковий біг (4×10).

Методи математичної статистики використовувалися для визначення середніх арифметичних, стандартних відхилень (електронна таблиця Microsoft Excel з використанням пакету «Статистика») та відсоткової статистики. Отримані дані та показники дозволили визначити валідність експериментального дослідження.

2.2 Організація дослідження

Експериментальне дослідження було проведено на базі футбольних секцій Яремчанської ДЮСШ (гірська місцевість) та Івано-Франківської ДЮСШ № 3 Івано-Франківської міської ради.

Для його проведення були сформовані дві групи в кількості 32 юнаки віком 15-16 років, які відносилися до основної медичної групи:

- експериментальна, 16 юних футболістів, які проживають у гірській місцевості;
- контрольна, 16 юних футболістів, які проживають у місті Івано-Франківськ (для порівняння результатів).

Юні футболісти 15-16-річного віку, які відвідували секцію футболу в гірській місцевості під час тренувальних занять виконували комплекс вправ з силового фітнесу ABS. Заняття у контрольній групі проводилося за загальноприйнятою програмою.

Все дослідження проводилося в три етапи.

На першому етапі (жовтень - листопад 2022 року) основними цілями було виявлення стану досліджуваної проблеми. Було проаналізовано наукову літературу, нормативні документи, сучасні наукові звідки та методичні розробки з питань організації тренувального процесу юних футболістів, особливостей використання силового фітнесу в їх підготовці.

На другому етапі (грудень 2022 року - листопад 2023 року) було обрано бази для організації експериментального дослідження, виявлено стан досліджуваної проблеми у практиці роботи секцій з футболу для юнаків у місті і в гірській місцевості, проведено опитування й анкетування, обробку отриманих результатів. Окрім того, здійснено тестування юних футболістів 15-16 років з метою здійснення оцінки рівня їх фізичної підготовленості, техніки виконання певних вправ, регуляції фізичного навантаження учасників дослідно-експериментальної роботи.

На третьому етапі дослідження (листопад - грудень 2023 року) встановлено ефективність проведеної роботи шляхом обробки результатів експериментальної роботи, контрольного тестування для виявлення змін у результатах впровадження силового фітнесу в тренувальний процес, використано методи математичної статистики для визначення ефективності експерименту. Узагальнення отриманих даних дозволило сформулювати висновки, окреслити методичні рекомендації для тренерів та фахівців з фізичної культури і спорту, встановити перспективи подальших досліджень у контексті означеної проблеми.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1 Результати опитування юнаків 15-16-річного віку щодо проблеми використання силового фітнесу в процесі тренування

З метою виявлення стану досліджуваної проблеми нами було проведено опитування й анкетування юнаків 15-16 років, які проживають у гірській місцевості.

Насамперед ми з'ясували скільки років займаються футболом учасники нашого експерименту. 37,5 % склали юні футболісти, які займаються футболом 3-5 років, 62,5 % – більше п'яти років.

На запитання «Чи ознайомлені Ви з поняттям силовий фітнес?» трохи більше 60 % відповіли «так», 25 % відповіли «ні», 12,5 % – не дали ґрунтовної відповіді (рис. 3.1.).

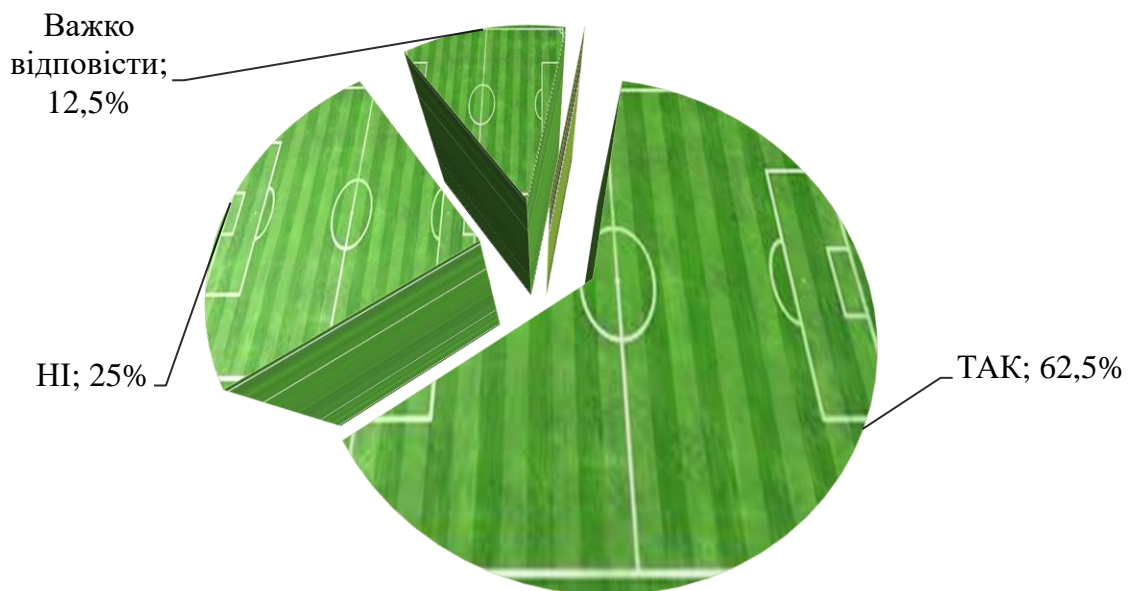


Рис. 3.1. Результати анкетування юнаків 15-16 років, які відвідують секційні заняття з футболу, $n=16$
«Чи ознайомлені Ви з поняттям силовий фітнес?»

На запитання «Чи маєте Ви досвід занять силовим фітнесом» ми отримали наступні результати. 37,5 % відповіли «так», 50 % відповіли «ні», 12,5 % – не дали ґрунтовної відповіді (рис. 3.2.).

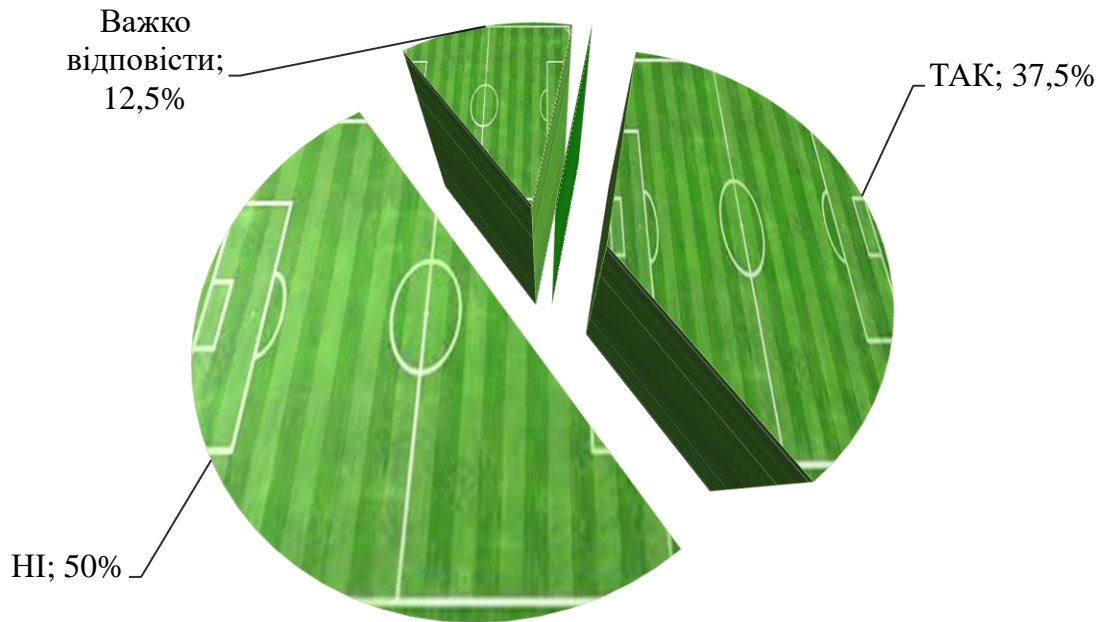


Рис. 3.2. Результати анкетування юнаків 15-16 років, які відвідують секційні заняття з футболу, $n=16$
«Чи маєте Ви досвід занять силовим фітнесом?»

Однак, незважаючи на такі результати, 75 % опитаних юнаків 15-16 років вважають, що вправи силового фітнесу під час тренувальних занять з футболу є ефективними, тим самим використовувати їх доцільно. Інші 25 % опитаних відповіли, що можна використовувати, але іноді.

В ході опитування тренери відзначили бажання юних футболістів виконувати силові вправи. Наголосили, що за способом тренування використовували переважно вправи з власною вагою задля підвищення таких фізичних якостей, як сила і витривалість.

Як свідчать результати анкетування юнаків, серед вправ силового фітнесу найбільш ефективними в підготовці юних футболістів є вправи з обтяженням робочої ланки вагою власного тіла. Таку відповідь дали 56,25 % опитаних юнаків. По 18,75 % відповіли, що це вправи на тренажерах з постійним і змінним навантаженням та вправи зі стандартними снарядами (гирями, гантелями, штангою), 6,25 % – з опірністю партнера (рис. 3.3.).

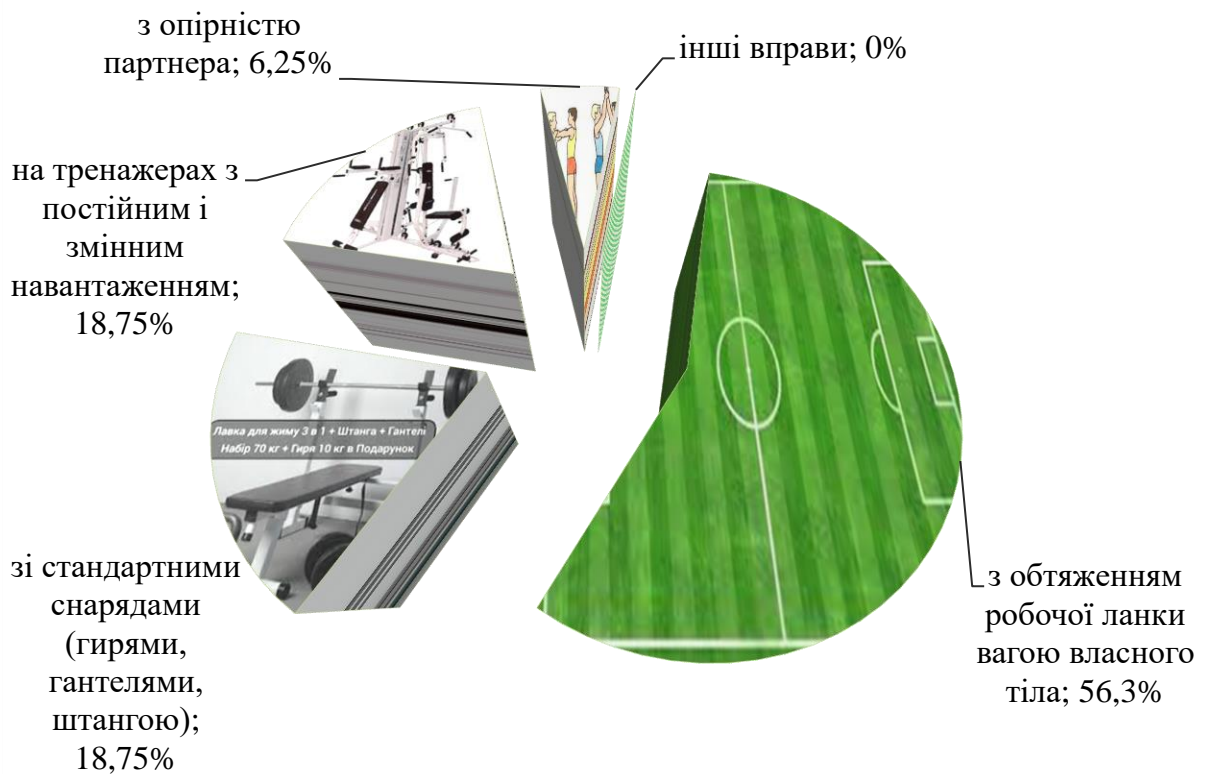


Рис. 3.3. Результати анкетування юнаків 15-16 років, які відвідують секційні заняття з футболу «Які вправи силового фітнесу вважаєте найбільш ефективними в підготовці юних футболістів?», n=16

Відзначимо, що тренери вважають за доцільне використовувати на тренуваннях різні вправи. А найбільше віддають перевагу таким вправам як: з обтяженням робочої ланки вагою власного тіла, зі стандартними снарядами (як гирями і гантелями, так і штангою), рідше – на тренажерах із різним навантаженням, а також з опірністю партнера.

На запитання «Які різновиди фітнес-програм на розвиток силової витривалості Вам найбільше імпонують?» ми отримали дуже цікаві відповіді. Насамперед відзначимо, що понад 50 % опитаних чітко не знали, що таке кросфіт, бодістайлінг, ABS-тренування. Після роз'яснень нами було встановлено, що 62,5 % опитаних юнаків віддають перевагу ABS-тренуванню, тобто вправам на розвиток м'язів черевного пресу, 25 % хотіли б спробувати кросфіт, інші 12,5 % затруднялися відповісти, не давши чіткої відповіді (рис. 3.4.).



Рис. 3.4. Результати анкетування юнаків 15-16 років, які відвідують секційні заняття з футболу «Які різновиди фітнес-програм на розвиток силової витривалості Вам найбільше імпонують?», n=16

В ході опитування ми також встановили, що 25 % юнаків хотіли б спробувати боді денс, тобто синтез силової та танцювальної аеробіки. Зазначимо, що танцювальна аеробіка з елементами різних стилів танцю стрімко розвивається, вона є емоційною, привабливою.

Щодо забезпечення спеціальним інвентарем (гирі, гантелі, резинки та ін.), нами встановлено, що вони наявні, і як свідчать результати опитування умови для занять силовим фітнесом у юнаків 15-16-річного віку є належними.

3.2 Обґрунтування та динаміка змін показників фізичної підготовленості юних футболістів

До початку експерименту нами було проведено тестування фізичної підготовленості юних футболістів 15-16-річного віку, які проживають у гірській місцевості.

В ході експерименту протягом певного часу юні футболісти 15-16-річного віку виконували комплекс вправ з силового фітнесу ABS (О.Рєпко, Є.Тімко, О.Томіліна), а саме:

1. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Почерговий підйом прямих ніг. Нога не опускається на підлогу.
2. Упор лежачи, ноги прямі разом. Руки розташовані трохи ширше плечей, спина повинна бути прямою. Стрибком розставити ноги окремо, стрибком вихідне положення.
3. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Прямі ноги підняти вгору. Підйом тазу вгору до положення «березка». Прийняти вихідне положення.
4. Лежачи на животі, руки за головою. Підйом тулуба.
5. Упор лежачи, ноги прямі. Статична вправа «планка».
6. Лежачи на спині, руки схрещені на грудях, ноги зігнуті під кутом 90°. Підйом тазу.
7. Лежачи на правому боці в упорі на лікті правої руки, спина повинна бути прямою. Опустити та підняти таз.
8. Лежачи на лівому боці в упорі на лікті, спина повинна бути прямою. Опустити та підняти таз.
9. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті під кутом 90°. Підняти ноги та торкнутися колінами плечей.

10. Лежачи на животі, руки прямі. Підіймаємо руки та ноги, руки згинаємо та розгинаємо вздовж тулуба. Приймаємо вихідне положення.

Зазначимо, що в ході тренувального процесу ми звертали увагу на техніку виконання певних вправ та регуляції фізичного навантаження учасників дослідно-експериментальної роботи.

Для перевірки ефективності застосування силових вправ та з метою визначення приросту у показниках фізичної підготовленості нами було проведено повторне тестування (див. табл. 3.1).

Отримані результати показують, що показники фізичної підготовленості покращилися і в експериментальній і в контрольній групі. Однак, у експериментальній вони виявилися більш високими.

Таблиця 3.1

**Динаміка показників фізичної підготовленості
юних футболістів 15-16-річного віку, n=32**

Показники	Початок дослідження		Кінець дослідження		Р
	$\bar{X}_{сер}$	m_x	$\bar{X}_{сер}$	m_x	
<i>Експериментальна група</i>					
Підтягування на перекладині, разів	13,2	2,78	17,3	2,50	> 0,01
Згинання / розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів	21	2,89	24,5	3,02	> 0,01
Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, разів	24,4	2,02	28,0	2,34	> 0,01
Стрибок у довжину з місця, см	232,2	4,61	243,7	3,81	> 0,01
Човниковий біг, м	9,4	0,26	9,1	0,24	> 0,01

Продовження таблиці 3.1

Показники	Початок дослідження		Кінець дослідження		Р
	$\bar{X}_{сер}$	m_x	$\bar{X}_{сер}$	m_x	
Контрольна група					
Підтягування на перекладині, разів	11,5	2,61	13,1	2,14	> 0,01
Згинання / розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів	21,1	2,31	24,1	2,68	> 0,01
Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, разів	24,3	2,21	26,5	3,19	> 0,01
Стрибок у довжину з місця, см	232,4	3,45	240,2	3,21	> 0,01
Човниковий біг, м	9,5	0,32	9,2	0,28	> 0,01

Найбільше покращилися результати з фізичної підготовленості в експериментальній групі у тестах підтягування на перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 секунд та у стрибку в довжину з місця.

Так, юнаки, які входили в експериментальну групу стрибнули на 11,5 см краще – $243,7 \pm 5,81$ см – ніж на початку експерименту ($232,2 \pm 6,41$ см). У юнаків контрольної групи результат – $240,2 \pm 3,21$ (на початку експерименту – $232,4 \pm 3,45$ см).

У тесті піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 секунд, юнаки експериментальної групи, в кінці експерименту, показали результат $28,0 \pm 2,34$ (на початку експерименту – $24,4 \pm 2,02$). Для порівняння у юнаків контрольної групи $26,5 \pm 3,19$ (на початку експерименту – $24,3 \pm 2,21$).

Більший приріст виявлено в тесті підтягування на перекладині. В юнаків експериментальної групи $17,3 \pm 2,50$ (на початку експерименту – $13,2 \pm 2,78$). Для порівняння у юнаків контрольної групи $13,1 \pm 2,14$ (на початку експерименту – $11,5 \pm 2,61$).

В тесті човниковий біг помітних зрушень в обох групах не спостерігалось.

Порівняльні результати тестування юнаків 15-16-річного віку експериментальної та контрольної груп наведено на рисунку 3.5.

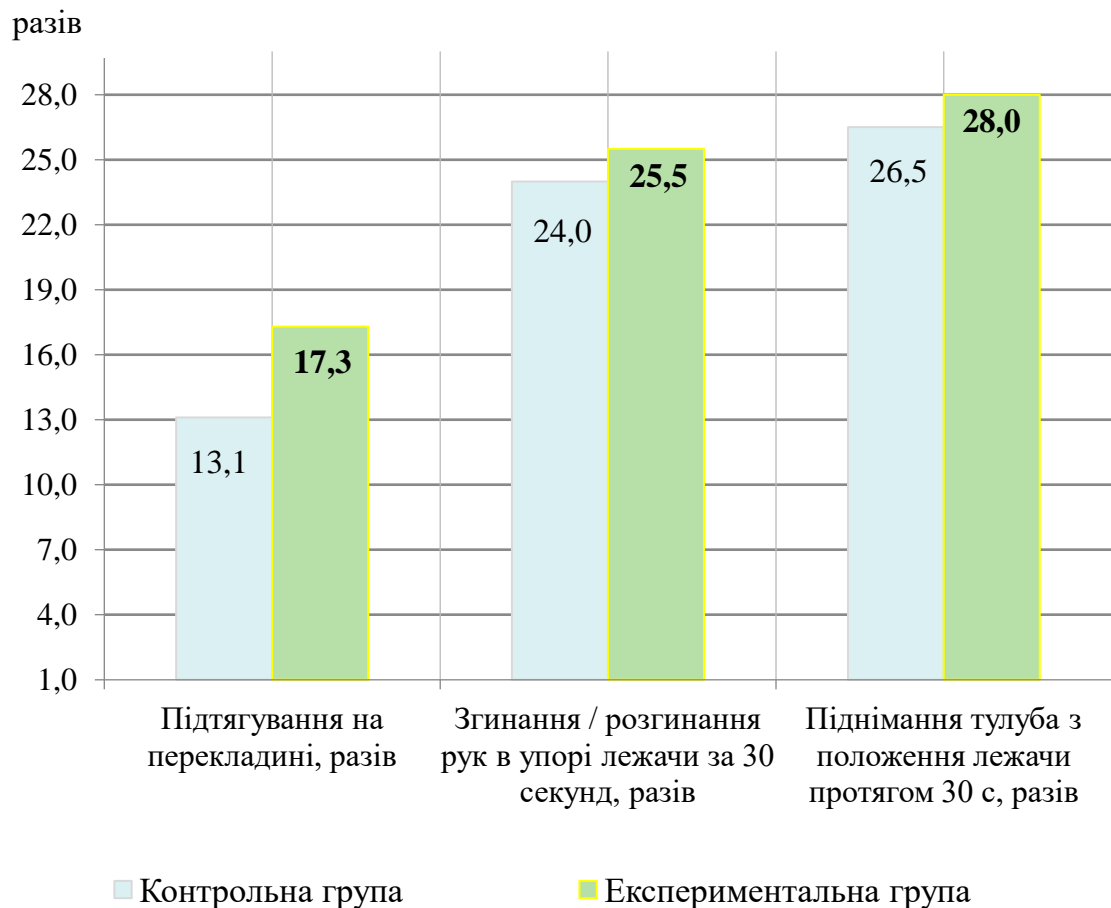


Рис. 3.5. Зміни показників фізичної підготовленості юнаків віком 15-16 років, які займаються в секції футболу в кінці експерименту, $n=32$

Хочемо зазначити, що використання силового фітнесу та / або фітнес-програм на тренуваннях юних футболістів має відповідати певним вимогам. Тобто у процесі їх розробки слід враховувати чинники, які сприяють підтримці ефективності таких програм.

Погоджуємося з думкою вчених [7, 10, 47 та ін.] і хочемо виокремити такі чинники:

1) фітнес-програми повинні заохочувати розвиток свідомого ставлення до участі в них юнаків, які відвідують секційні заняття;

2) спрямування щодо отримання задоволення від тренувального процесу, тобто пріоритетними мають бути потреби, мотивація та інтереси його учасників;

3) при розробці фітнес-програм необхідно спиратися на конкретні цілі, які ставляться: підвищення рівня фізичної підготовленості, активний відпочинок, зниження маси тіла, профілактика, інше;

4) комплекси вправ повинні бути розроблені з урахуванням фізичної підготовленості юнаків, які займаються в секціях і бути доступними для усіх учасників тренування;

5) слід пам'ятати про оцінку рівня здоров'я та фізичної підготовленості юнаків; тестування слід проводити систематично і комплексно, через однакові проміжки часу, що буде сприяти підтримці інтересу юних футболістів до процесу тренувань;

6) заохочувати спілкування між юнаками, створення позитивного психологічного мікроклімату під час тренування;

7) необхідно регулярно оновлювати розроблені фітнес-програми та підтримувати здорову конкуренцію, уникати суперництва і пов'язаних з ним великих надмірних навантажень;

8) перед початком проведення тренувальних занять, використання фітнес-програм, без сумніву, необхідно створити безпечні умови для юнаків,

які відвідують секційні заняття за видом спорту, зокрема футболістом, приділяти особливу увагу медичним нормам.

Таким чином, узагальнення отриманих результатів дозволило сформулювати висновки.

Висновки до розділу 3

За допомогою соціологічних методів нами з'ясовано ставлення юних футболістів 15-16 років до занять силовим фітнесом.

Як свідчать результати анкетування, не всі юні футболісти ознайомлені з поняттям силовий фітнес. 25 % відповіли «ні», 12,5 % – не дали ґрунтовної відповіді. Більше того, з інших 60 %, яким знайомий термін силовий фітнес, тільки 37,5% мають досвід занять ним. Встановлено, що 62,5 % опитаних юнаків 15-16-річного віку віддають перевагу ABS-тренуванню, 25 % хотіли б спробувати кросфіт, 12,5 % не дали чіткої відповіді.

Визначено, що силовий фітнес досить універсальних засіб, спрямований на комплексний розвиток організму, забезпечує формування різних фізичних якостей (сили, витривалості, координації тощо), доцільний для використання у тренувальному процесі з різних видів спорту і зокрема футболу. У процесі дослідження ми керувалися таким визначенням «силовий фітнес», як серія вправ з обтяженнями, спрямованих на розвиток м'язової сили та витривалості, збільшення м'язової сили та м'язової маси. При цьому активно використовуються гантелі, гирі, бодібар, а також вага власного тіла. Однак, важливо дотримуватися відповідних вимог, принципів, гігієнічних аспектів для того, щоб процес тренування проходив успішно.

Загалом фітнес-програми силової витривалості досить різноманітні, передбачають використання спеціального спортивного інвентарю й обладнання. Наголосимо на розминці юних футболістів 15-16-річного віку. Розминка готує організм вихованців до інтенсивних фізичних навантажень,

підвищує ефективність тренінгу і що важливо значно знижує ризик отримання різних травм до мінімуму.

Вправи доцільно використовувати комплексно, спиратися на цілі і завдання тренування. Наприклад, вправи аеробного характеру слід використовувати задля підвищення функціональних показників організму, зниження надмірної маси тіла, вдосконалення роботи серцево-судинної системи, розвитку витривалості; вони позитивно впливають на психоемоційну сферу особистості. Вправи силового характеру допомагають розвивати м'язову силу, сприяють укріпленню опорно-рухового апарату, розвивають такі фізичні якості як сила і витривалість.

ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження нами вивчено й описано сучасну науково-методичну і спеціальну літературу щодо використання силового фітнесу у ході тренувального процесу юних футболістів. Також нами проаналізовано специфіку урахування вікових та індивідуальних можливостей юних футболістів під час використання засобів силового фітнесу на тренуваннях, встановлено особливості розвитку їх фізичних якостей, узагальнено специфіку організації фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки юнаків 15-16 років.

2. Виявлено закономірності, принципи, форми і методи використання силового фітнесу під час тренування юних футболістів 15-16-річного віку, які проживають у гірській місцевості. Нами наведено комплекс вправ у техніці ABS-тренування, які доцільно використовувати в роботі з юними футболістами. Такий підхід значно урізноманітнює тренувальний процес і водночас має значний вплив на розвиток м'язів черевного пресу.

В ході тестування нами встановлено, що показники фізичної підготовленості в юнаків 15-16-річного віку покращилися в обох групах. А найбільше – в експериментальній групі у таких тестах, як: підтягування на перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 секунд, стрибок у довжину з місця. Результати наступні: $17,3 \pm 2,50$ разів, $28,0 \pm 2,34$ рази та $243,7 \pm 5,81$ см. Для порівняння, юнаки контрольної групи показали результати $13,1 \pm 2,14$ і $26,5 \pm 3,19$ разів, $240,2 \pm 3,21$ см відповідно.

3. У ході анкетування ми встановили, що 75 % опитаних юних футболістів вважають, що вправи силового фітнесу під час тренувальних занять з футболу доцільно використовувати. Серед вправ найефективнішими респонденти відмітили вправи з обтяженням робочої ланки ваги власного тіла (56,25 %), вправи на тренажерах з постійним і змінним навантаженням та вправи зі стандартними снарядами (по 18,75 %), а також з опірністю партнера (6,25 % опитаних). Водночас тренери вважають за доцільне

використовувати на тренуваннях різні види силових навантажень, адже акцент на силове фізичне навантаження сприяє збільшенню м'язової маси, сприяє розвитку таких фізичних якостей як сила і витривалість насамперед.

4. З'ясовано ставлення футболістів віком 15-16 років до занять силовим фітнесом та обґрунтовано доцільність впровадження його елементів у підготовку футболістів. Зауважимо, що при використанні силового фітнесу чи фітнес-програм у тренувальному процесі футболістів 15-16-річного віку слід враховувати певні чинники та вимоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базилевич НО, Тонконог ОС. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди» Спецвипуск. Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2016;136-142.*
2. Бакіко І, Денисовець А, Пантус О. Вплив експериментальної програми на рівень фізичної підготовленості юнаків-футболістів 16-17 років. *Спортивні ігри, 2023;3(29):4-15. DOI:10.15391/si.2023-3.01*
3. Батечко Д., Мартинюк О. Дослідження варіабельності серцевого ритму студентів-спортсменів (юнаків та дівчат), які спеціалізуються у футболі. *Спортивні ігри, 2023;4(22):4-14. DOI:10.15391/si.2021-4.01*
4. Беляк Ю. Еволюція групових фітнес-програм. *Молода спортивна наука України. 2010;(4):20-24.*
5. Булатова ММ, Линець ММ, Платонов ВМ. Розвиток фізичних якостей. *Теорія і методика фізичного виховання. Підручник за ред. ТЮ. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2012;(1):175-295.*
6. Василюк В, Ярмошук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2020;(18):11-16. DOI:10.32626/2309-8082.2020-18.11-16*
7. Величенко М. Фітнес-технології силової спрямованості у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. : НПУ імені М. Драгоманова, 2015;(56)15:80-83.*

8. Видра ОГ. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2022. 112 с.
9. Войтенко СМ, Костюкевич ВМ, Стасюк П. Теорія і методика викладання футзалу : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 212 с.
10. Воловик НІ. Сучасні програми оздоровчого фітнесу для студентів вищих педагогічних навчальних закладів: навч. посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. 48 с.
11. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019;1(1):10-17.
12. Гусев ВГ, Стрикаленко ЄА, Шалар, ОГ. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 2014;6(49):35-42.
13. Десять вправ, що допоможуть краще бігати / Лора Фонтейн. Доступно: <https://www.redbull.com/ua-uk/strength-training-for-runners-workout-guide>
14. Дубенчук АІ. Футбол: Навчальний посібник / АІ. Дубенчук. Харків: Ранок, 2010. 128 с.
15. Дубинська ОЯ, Петренко НВ. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : [монографія] / ОЯ. Дубинська, НВ. Петренко. Суми : Вид-во СумДПУ імені АС. Макаренка, 2016. 566 с.
16. Дулібський А.В. Дулібський АА, Огірко ІВ. Тактико-стратегічна спрямованість спортивного відбору атакуючих флангових захисників-латералів у футболі. *Науковий часопис НПУ імені МП. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021;8(139):47-57. DOI:10.31392/NPU-nc.series 15.2021.8(139).08
17. Жосан І, Стрикаленко Є, Шалар О. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*, 2014;(17):448-454.

18. Зінченко ВБ. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / ВБ. Зінченко, ЮО. Усачов, ВВ. Білецька, ВП. Семененко. К.: НАУ, 2014. 220 с.
19. Карпа ІЯ. Характерні особливості процесу підготовки юних футболістів різних вікових груп. Лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення (ТіМОВС та СПВ) (спеціалізація - футбол) (4 курс (бакалаврат))». 40 с.
20. Карпа І, Федюк А, Шанта І. Вплив авторської програми підвищення ефективності ігрових дій кваліфікованих футболістів з урахуванням координаційної складності техніко-тактичних дій в окремих зонах ігрового поля. *Спортивні ігри*, 2023;3(29):24-35. DOI:10.15391/si.2023-3.03
21. Касьян А. Адаптація футболістів студентських команд до тренувальних навантажень різного характеру. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2020;9(28):189-194.
22. Качан В, Лежньова О, Буртова О. Педагогічні критерії адаптації функціональних систем організму спортсменів до занять міні-футболом в умовах закладів вищої освіти. *Спортивні ігри*, 2022;3(25):57-66. DOI:10.15391/si.2022-3.05
23. Качан В, Лежньова О. Педагогічний контроль функціональної підготовленості футболістів студентських команд. *Спортивні ігри*, 2023;3(21):22-30. DOI:10.15391/si.2021-3.03
24. Качан В, Лежньова О, Буртова О. Педагогічні критерії адаптації функціональних систем організму спортсменів до занять міні-футболом в умовах закладів вищої освіти. *Спортивні ігри*, 2022;3(25):57-66. DOI:10.15391/si.2022-3.05
25. Качан ВВ, Лежньова ОВ. Адаптація футболістів до тренувальних і змагальних навантажень протягом макроциклу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2016;2(71):147-150.

26. Коваленко ЮО, Дорошенко ІЕ. Вплив секційних занять із футболу на фізичний розвиток та функціональний стан старшокласників. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2018; (2):10-14. Доступно: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/792>
27. Костюкевич ВМ. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
28. Лебедев СІ. Фізична підготовка і методика розвитку рухових якостей футболістів. *Спортивні ігри*, 2018;(2):29-34.
29. Лежньова О, Качан В. Методика навчання й удосконалення технічних прийомів гри в футбол у студентів у процесі фізичного виховання. *Спортивні ігри*, 2023;2(20):34-42. DOI:10.15391/si.2021-2.03
30. Лисенчук Г, Жигadlo Г, Литвиненко О, Борецька Н, Лисенчук С. Особливості залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням засобів футболу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019;(2):22-30. DOI:10.32652/tmfvs.2019.2.63-67
31. Меньших ОЕ, Костогриз-Куликова НВ, Петренко ЮО. Новітні фітнес технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.
32. Наконечний Р, Хіменес Х. Порівняльна характеристика підходів до підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки в футбольних організаціях Львова. *Спортивні ігри*, 2023;4(30):24-35. DOI:10.15391/si.2023-4.03
33. Наконечний РБ, Хіменес ХР, Котов СМ. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2022;(1):66-88. DOI:10.28925/2664-2069.2022.16
34. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р.; Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>.

35. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник [упоряд. ОВ. Онопрієнко, ОМ. Онопрієнко]; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
36. Петришин О, Шаповал Є. Футбол: від початківця до професіонала. Навчальний посібник. Полтава, 2019. 146 с.
37. Посібник до вивчення курсу «Вікова фізіологія та валеологія людини» [Електроний текст] / П. М. Полушкін. Д. : ДНУ, 2015. 138 с.
38. Репко О, Тімко Є, Томіліна О. Використання силового фітнесу ABS в тренувальному процесі футболістів 11-12 років. *Спортивні ігри*. 2023;2(20):92-99. DOI:10.15391/si.2021-2.09
39. Ровний АС. Фізіологія рухової активності : підручник, Харків, 2014. 244 с.
40. Романенко ОІ, Лісчишин ГВ, Мичковська ЛІ. Особливості побудови тренувального процесу футболістів студентських команд на загально підготовчому етапі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2019;4(112):126-129.
41. Самусь, АІ. Фізична підготовка футболістів студентських команд різних амплуа. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2019;(12):78-82.
42. Сергієнко ВМ. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія / ВМ. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.
43. Скринінг фізичного стану юнаків 15-17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Благій ОЛ, Ярмач ОМ. Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.
44. Скрипка ІМ, Чхайло МБ, Кравченко ІМ, Гладов ВВ. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів групи підвищення спортивної

майстерності. *Science and Education a NewDimension. Natural and Technical Sciences*, 2019. VII(23), Issue 193, 73–77.

45. Соломонко ВВ, Лисенчук ГА, Соломонко ОВ. Футбол: посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. К. : Олімпійська література, 2005. 193 с.

46. Соломонко ВВ, Лисенчук ГА, Соломонко ОВ. Футбол. К. : Олімпійська література, 2005. 296 с.

47. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. АМ. Гарлінська, НМ. Корнійчук, ОВ. Солодовник.] Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.

48. Стрикаленко ЄА, Шалар ОГ, Гузар ВМ. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді. *Спортивні ігри*, 2020;1(15):44-47. DOI:10.15391/si.2020-2.05.

49. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2. т. Т. 1 / ред. Круцевич Т., Пангелова Н., Кривченкова О. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література». 2018. 384 с.

50. Тітова ГВ, Боднар АІ, Петренко ОВ, Чабан ІО, Абрамов КВ. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків. *Український журнал медицини, біології та спорту. Фізичне виховання і спорт*. 2017;1(3):231-234.

51. Товт ВА, Маріонда ІІ, Сивохоп ЕМ, Сусла ВЯ. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

52. Туваков АМ, Ярема ВІ. Тенденції і перспективи розвитку фітнесу в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017;(5):347-351.

53. Тулайдан ВГ. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.

54. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа ЄН, Жданова ОМ, Линець ММ. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.
55. Футбол: від початківця до професіонала: навчальний посібник / ОВ.Петришин, ЄЮ.Шаповал. Полтава, 2019. 146 с.
56. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / СВ.Овчаренко, ВВ.Матяш, ДО.Соловей, АВ.Яковенко. Дніпро: Вид. «Інновація», 2017. 150 с.
57. Хлус Н. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. *Спортивні ігри*, 2023;1(27):74-83. DOI:10.15391/si.2023-1.07
58. Хлус НО, Цись ДІ, Цись НО. Використання сучасних фітнес-технологій у процесі фізичної підготовки футболісток студентських команд на загально підготовчому етапі підготовчого періоду. *Спортивні ігри*, 2021;1(19):65-74. DOI:10.15391/si.2021-1.7
59. Хоркавий Б, Огерчук О, Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів *Спортивна наука України*. 2017;2(78):35-46. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>
60. Христова ТЄ. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва ОВ, 2017. 48 с.
61. Цись Д, Цись Н. Фізичний стан студентів закладів вищої освіти та можливості його корекції засобами футболу. *Спортивні ігри*. 2023;3(29):113-122. Доступно: <https://doi.org/10.15391/si.2023-3.11>
62. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів). *Український соціологічний журнал*. 2012;(1-2):79-89.

63. Шалар ОГ, Гузар ВМ, Хоменко ВВ. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення*. 2019;(1):200-205.

64. Шевченко АЮ, Бойченко СВ. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2014;(6):147-155.

ДОДАТКИ

Анкета для юнаків 15-16 років, які відвідують секції з футболу

Юні футболісти! Ми проводимо дослідження щодо проблеми використання силового фітнесу в процесі тренування.

Дайте, будь ласка, відповіді на декілька запитань

1. Скільки років ви займаєтеся футболу?
 - менше року;
 - 1-2 роки;
 - 3-5 років;
 - більше 5 років.

2. Чи ознайомлені Ви з поняттям «силовий фітнес»?
 - так;
 - ні;
 - важко відповісти.

3. Чи маєте Ви досвід занять силовим фітнесом?
 - так;
 - ні;
 - важко відповісти.

4. Як Ви вважаєте, чи доцільно використовувати вправи силового фітнесу під час тренувальних занять з футболу?
 - так;
 - ні;
 - іноді;
 - важко відповісти.

5. Які вправи силового фітнесу вважаєте найбільш ефективними в підготовці юних футболістів?
 - з обтяженням робочої ланки вагою власного тіла;

- зі стандартними снарядами : гирями, гантелями, штангою;
 - на тренажерах з постійним і змінним навантаженням;
 - з опірністю партнера;
 - інші вправи.
6. Які різновиди фітнес-програм на розвиток силової витривалості Вам найбільше імпонують?
- ABS-тренування;
 - кросфіт;
 - бодістайлінг (бодіформінг);
 - інше _____ .
7. Чи забезпечена Ваша секція спеціальним інвентарем (гіри, еспандери, фітболи та ін.) та відповідними умовами для занять силовим фітнесом?
- так;
 - ні;
 - важко відповісти.
8. Які умови використання силового фітнесу на тренувальних заняттях з футболу Ви можете виокремити?
-

Дякуємо за відповіді