університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К(176) 24. 197-200 с.

5. Церетелі В.О., Ширяєва С.В., Кучеренко Г.Г. Психологічні аспекти мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квітня 2024 р. – Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf., April 25-26, 2024 / гол. ред. А. В. Кіпенський; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків: НТУ "ХПІ", 2024. С. 188-191.

6. Церетелі В.О., Ширяєва С.В., Кучеренко Г.Г., Блошенко О.І., Капустіна, Т.В. Розвиток психологічної стійкості у дітей та підлітків за допомогою фізичних вправ та ігор. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)): зб. наук. праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 6 (179). С. 230-233.

References

1. Tsereteli V.O. (2023) Formation of high morality and health in physical education among students. «Health of the nation and improvement of physical culture and sports education»: abstracts of the III International Scientific and Practical Conference. 27-28 April 2023, Kharkiv: NTU «KHPI». 539-542 p.

2. Tsereteli V.O., Shiryaeva S.V., Yurchenko V.B. (2021) Healthy lifestyle as an opportunity for integration into society. «Nation's Health and Improvement of Physical Education and Sports Education»: abstracts of the II International Scientific and Practical Conference. 22-23 April 2021, Kharkiv: NTU «KHPI». 322-325 p.

3. Tsereteli V.O., Yushko O.V., Grdzelidze S.R. (2023) The influence of physical education on reducing the risk of depression in students during martial law in Ukraine. Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical culture. 2023 March 28; 39. 71-75 p.

4. Tsereteli V.O., Grdzelide S.R., Khirnyi S.V. (2024) Innovative approaches to the formation of a health-saving lifestyle among students in the conditions of martial law in Ukraine. Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): a collection of scientific papers / edited by O.V. Tymoshenko. Kyiv: Mykhailo Drahomanov National University of Kyiv, 2024. Iss. 3K (176) 24. 197-200 p.

5. Tsereteli V.O., Shyriaieva S.V., Kucherenko H.H. (2024). Psychological aspects of motivation for physical culture and sports among students. Health of Nation and Improvement of Physical Culture and Sports Education: 4th International Scientific and Practical Conference, April 25-26, 2024 (pp. 188–191). A.V. Kipenskyi (Ed.). National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute».

6. Tseretel V. O., Shyriaieva S.V., Kucherenko H.H., Bloshenko O.I., Kapustina T.V. (2024). Development of psychological resilience in children and adolescents through physical exercises and games. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical culture and sports): a collection of scientific papers / edited by O.V. Tymoshenko. Kyiv: Mykhailo Drahomanov National University of Kyiv, 2024. 6(179), 230-233.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).80

Черновський С.М.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-1927-9203
доктор філософії, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ
Кульгук Д.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0005-3877-4372
викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет харчових технологій
м. Київ

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

В статті розглядаються засоби фітнесу і фітнес-технології у процесі тренування юних футболістів. ***Мета*** *– аналіз використання фітнес-технологій у процесі спортивного тренування юних футболістів.* ***Методи****: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.* ***Результати****. Фітнес-технології у процесі спортивного тренування юних футболістів містять такі компоненти як: засоби загальної фізичної підготовки; засоби спеціальної фізичної та функціональної підготовки; засоби релаксації та стретчингу. Їх активне впровадження у систему спортивної підготовки юних футболістів дозволить сформувати підґрунтя для ефективної реалізації техніко-тактичного потенціалу юних футболістів у змагальній діяльності.* ***Висновки.*** *Систематичне використання комплексів фітнесу, які включають у себе вправи на орієнтацію в просторі, диференціювання зусиль, статичну координацію, швидкість реакції, підвищує ефективність навчально-тренувального процесу з юними футболістами, сприяє освоєнню техніко-тактичних прийомів і розвитку фізичних якостей. Вибір*

засобів фітнесу у фізичній підготовці юних футболістів залежить від планування тренувального процесу і розподілу навантаження в ньому.

***Ключові слова**: фітнес, фітнес-технологі, футбол, тренування, юні футболісти.*

Chernovskyi Serhii, Kulhuk Dmytro. Use of fitness technologies in the physical training of young football players. *The article examines fitness equipment and fitness technologies in the process of training young football players.* ***The purpose*** *is to analyze the use of fitness technologies in the process of sports training of young football players.* ***Methods:*** *analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observations; pedagogical testing; methods of mathematical statistics.*

Results. *Fitness technologies in the process of sports training of young football players contain such components as: means of general physical training; means of special physical and functional training; means of relaxation and stretching. Modern fitness technologies in sports games are understood as a set of scientific methods, techniques that are formed into a corresponding algorithm of actions, which is implemented to increase general, special physical and functional preparedness in the process of developing motor abilities of young athletes. Their active implementation into the system of sports training of young football players will allow to form the basis for the effective realization of the technical and tactical potential of young football players in competitive activities.* ***Conclusions.*** *Systematic use of fitness complexes, which include exercises for orientation in space, differentiation of efforts, static coordination, reaction speed, increases the effectiveness of the educational and training process with young football players, contributes to the mastery of technical and tactical techniques and the development of physical qualities. The choice of fitness equipment in the physical training of young football players depends on the planning of the training process and the distribution of the load in it.*

***Key words:** fitness, fitness technologists, football, training, young football players.*

Постановка проблеми. Сьогодні гра у футбол значно інтенсифікувалася, що ускладнює процес фізичної підготовки юних футболістів і викликає необхідність розроблення нових методик, що дадуть змогу юним футболістам мати не лише досить високі показники розвитку основних фізичних якостей, а й забезпечувати здатність до їх реалізації у взаємозв'язку з технікою і тактикою гри [6].

Фізична підготовка юних футболістів передбачає комплексний підхід, системну роботу над удосконаленням їх фізичних якостей, використання інноваційних технологій для формування відповідних навичок і здібностей [1; 6].

Особливості використання різних видів фітнесу в процесі тренувальної та оздоровчої діяльності досліджують Ю. Бєляк, Н. Воловик, А. Воробйова, В. Зінченко, О. Меньших, Г. Топчієва, А. Туваков, В. Тулайдан, О. Чернявська, В. Ярема та ін.

Попри значну кількість наукових досліджень порушеної проблеми, потребують додаткової уваги питання щодо впливу засобів фітнесу на розвиток фізичних якостей юних футболістів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості використання засобів фітнесу у фізичній підготовці юних футболістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична підготовка – це процес розвитку фізичних здібностей, нерозривно пов'язаний із підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я [2].

Фізичну підготовку спортсменів, характеризують два показники: 1. Ступінь оволодіння технікою рухів. 2. Рівень розвитку рухових (фізичних) якостей [5].

Істотними ресурсами (емоціональними, методичними, фізичними тощо) для успішного вирішення завдань підвищення фізичної підготовленості юних футболістів володіє фітнес. Це аргументовано тим, що сьогодні велика частина інноваційних технологій пов'язана з розвитком фітнес-індустрії. Саме завдяки розвитку фітнесу з'явився один із найбільш популярних термінів у фізичній культурі і спорті – «фітнес-технології».

Фітнес (англ. Fitness, від дієслова to fit – відповідати, бути в хорошій формі) у ширшому сенсі – це загальна фізична підготовленість організму людини, змагальна дисципліна, сутність якої – продемонструвати фізичне і ментальне здоров'я людини через його готовність до фізичної роботи. Водночас фітнес-технології, які є засобами фітнесу, можуть використовуватися у всіх видах фізкультурно-спортивної діяльності, що забезпечує тим самим вирішення завдань фізичної підготовки [5].

Фітнес-технології у спорті можуть використовуватися як розминка, загальна та спеціальна фізична підготовка, для емоційної розрядки і відновлення сил [1].

Існує велика кількість напрямів фітнесу, саме тому складно вибрати потрібний. У такому разі важливо, щоб вибраний вид викликав інтерес і відповідав поставленій меті – удосконаленню фізичної підготовки юних футболістів.

Аналіз видів фітнесу для фізичної підготовки юних футболістів:

- *Шейпінг.* Вид ритмічної гімнастики, спрямований на зміну форм тіла. Головний принцип цього виду фітнесу – метод строго регламентованої вправи. Заняття шейпінгом мають два ефекти: катаболічний (спрямований на зменшення зайвих жирових відкладень) або анаболічний (спрямований на надання м'язам необхідної форми і об'єму за рахунок силових вправ). Відповідно, за катаболічного ефекту в тренуваннях повинні бути присутніми аеробні навантаження, а за анаболічного режиму повинні переважати силові вправи.

- *Кросфіт (CrossFit).* Сутність полягає у рухах, які постійно змінюються і виконуються з великою інтенсивністю. Усі тренування базуються на «тренуванні дня» (Workout of the Day). Головна мета – розвиток загальної фізичної форми спортсмена, швидкості його реакції, витривалості і готовності до будь-якої нестандартної ситуації, що вимагає від нього максимальної віддачі у контексті фізичних дій. У середньому вправи тривають близько 20 хвилин, але виконуються в інтенсивному темпі; активно комбінуються різноманітні типи та форми вправ. Це може бути спринтерський біг, веслування на

тренажері, стрибки через перешкоди, лазіння по канатах, робота з обтяженнями, транспортування речей, вправи на гімнастичних кільцях та ін.

- *Степ-аеробіка.* Являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності і високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується у заняттях у різних видах спорту для підвищення фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі поліпшують діяльність серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату, сприяють розвитку найважливіших рухових якостей і формування пропорційної статури (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Використання гантелей масою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового пояса.

- *Супер-стронг (Super strong*). Програма силової аеробіки, у процесі якої застосовуються спеціальне обладнання та тренувальний інвентар, а також вправи на подолання власної ваги. Super strong спрямована на комплексний розвиток усіх м'язів і поєднує у собі анаеробні та аеробні вправи, що дає змогу досягти високих результатів.

- *Памп-аеробіка.* Створений у фітнес-центрах Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (поперечини, міні-штанги, гантелі тощо). Інтервально-круговий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Використовуються різні жими, присідання, нахили, що вимагають включення в роботу різних груп м'язів.

- *Слайд-аеробіка.* Вид силового тренування. Особливістю є те, що заняття проходять на спеціальному маті – слайді (що означає – ковзати) із гладкою поверхнею та бортиками з боків. Ті, хто займається, виконують рухи подібні конькобіжцям і лижникам під музичний супровід, що задає необхідний ритм, створює сприятливий емоційний фон. Розвиває м'язи стегна та плечового поясу.

- *Фітбол-аеробіка.* Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч із полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45 до 85 см залежно від віку і статури.

- *Тераеробіка.* Низько-ударне високоінтенсивне кардіотренування. Істотне збільшення навантаження досягається за допомогою використання танцювальних рухів у поєднанні зі стретчингом і силовою гімнастикою, що виконуються в аеробному режимі з використанням амортизатора, яким є спеціальна латексна стрічка, що має різний опір і фіксується на кисті і гомілці того, хто займається. Можливе застосування також звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і дають змогу здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх виконання.

- *Танцювальна аеробіка.* Один із популярних напрямів сучасного фітнесу, що ґрунтується на більш ніж десяти танцювальних різновидах, які відрізняються принципами рухів, музикою і ритмом. Об'єднує у собі елементи фітнесу і танцю, тому і має назву – «танцювальна аеробіка». Існує досить багато стилів танцювальної аеробіки. Найпопулярніші з них: джаз-аеробіка, стріп-денс, фанк, латина, рок-н-рол та ін. Відповідно до вибраного стилю та до музичних засобів змінюються танцювальні кроки. Важливим є поєднання з хореографією та спортивними вправами.

- *Пілатес.* Пілатес являє собою серію вправ у повільному темпі з плавних рухів, результатом яких є зміцнення м'язів і суглобів, корекція осанки, зняття напруги і відчуття болі у тілі. Основа пілатесу – динамічні навантаження без перенапруги, у яких задіяні глибокі м'язи, що вимагає значних зусиль. У процесі занять використовується спеціальний м'яч для пілатесу [1; 5; 6].

У такому виді спорту, як футбол, необхідно, щоб юні спортсмени працювали як над своєю швидкістю, витривалістю і силою, так і над гнучкістю. Вона потрібна для досягнення еластичності м'язів, а це, своєю чергою, знижує ймовірність отримання м'язових травм під час гри.

Ще один напрям використання засобу фітнес-тренування, який уже став стандартним та традиційним для використання у тренуванні футболістів, – стретчинг.

- *Стретчинг* – це вправи на гнучкість і розтягування м'язів. «Стретчинг-вправи дають змогу м'язам зберегти та розвинути еластичність. Вони покращують поставу, роблять тіло гнучким і струнким. Але виконувати розтяжку потрібно з обережністю. Під час розтяжки відчуття повинні бути приємними, біль свідчить про те, що амплітуда надмірна» [5].

Сьогодні у фізичній підготовці юних футболістів популярним є використання такого засобу фітнесу, як *аеробна гімнастика*. Аеробну гімнастику вигідно відрізняють від класичних засобів аеробіки відсутність монотонності, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу, численний арсенал рухових дій, постійне оновлення логічно вибудуваних і науково обґрунтованих програм [4].

Варто зазначити, що сьогодні створено значну кількість програм на основі фітнес-технологій для тренування юних футболістів [1].

Фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності переважно оздоровчої або спортивної спрямованості.

Фітнес-програми диференційовані за такими напрямами:

- *аеробні програми (аеробіка, степ-аеробіка, фіт-степ, босу та ін.)*: кардіотренування з танцювальними рухами для різного рівня фізичної

підготовки. Дана методика регулює вагу і дає змогу підтримувати м'язи у тонусі;

- *силові програми (супер-стронг, памп, слайд та ін.)*: у тренуваннях чергуються силові і кардіонавантаження, за допомогою яких розвиваються м'язи спини, рук, грудей і живота. Методика дає змогу зміцнити серцево-судинну систему і розвинути силові якості;

- *оздоровчі програми (калланетика, гімнастика для суглобів, пілатес та ін.)*: поєднання дихальних вправ із силовими; останні припускають роботу з вагою власного тіла; робота м'язів виконується з невеликим навантаженням на м'язи та хребет [3].

Відомо, що провідні футбольні клуби світу давно включають у програму підготовки своїх гравців спеціальні заняття аеробікою з метою підтримки функціонального стану, розвитку спритності, витривалості, швидкісно-силових якостей, а також для психоемоційного розвантаження.

Висновки. 1. Систематичне використання комплексів фітнесу, які включають у себе вправи на орієнтацію в просторі, диференціювання зусиль, статичну координацію, швидкість реакції, підвищує ефективність навчально-тренувального процесу з юними футболістами, сприяє освоєнню техніко-тактичних прийомів і розвитку фізичних якостей. 2. Вибір засобів фітнесу у фізичній підготовці юних футболістів залежить від планування тренувального процесу і розподілу навантаження в ньому.

Перспективи подальших розробок у цьому напрямку передбачають планування тренувального процесу юних футболістів з використанням сучасних фітнес-технологій.

Література

1. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Монографія. Харків, 2006. № 4. С. 14-16.

2. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. Київ : НАУ, 2013. 52 с.

3. Давиденко О.В., Семененко В.П., Білецька В.В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт». 2011. Вип. 86. Т. І. С. 66-70.

4. Кокарев Б.В., Смірнова Н.І., Клопов Р.В., Черненко О.Є. Оздоровчі види гімнастики: аеробіка, атлетична гімнастика, стренфлекс. Навчально-методичний посібник. Запоріжжя, 2008. 177 с.

5. Мартинюк О., Кравченко К. Міофасціальний реліз як групове фітнес-заняття. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф., 23–24 квіт. 2020 р. Львів, 2020. С. 175-179.

6. Сіренко П.О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. …канд. наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Львів, 2015. 180 с.

References

1. Beliak Yu. (2006). Kharakterystyka suchasnykh prohram ozdorovchoho fitnesu. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : nauk. monohr [Characteristics of modern health fitness programs] / Maistruk A., Zinchenko N. Xarkiv. [in Ukrainian]

2. Biletska V.V. (2013). Fizychne vykhovannia. Ozdorovchyi fitnes : praktykum [Physical Education. Health fitness: workshop] / Bondarenko I.B. Kyiv. [in Ukrainian]

3. Davydenko O.V., Semenenko V.P., Biletska V.V. (2011). Osnovy prohramuvannia zaniat aerobikoiu v protsesi fizychnoho vykhovannia [Basics of programming aerobics classes in the process of physical education]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia i sport,* Vyp. 86. T. I. S. 66-70. [in Ukrainian]

4. Kokarev B.V. (2008). Ozdorovchi vydy himnastyky: aerobika, atletychna himnastyka, strenfleks [Healthimproving types of gymnastics: aerobics, athletic gymnastics, strainflex: Educational and methodical manual] / Smirnova N.I., Klopov R.V., Chernenko O.Ye. Zaporizhzhia. [in Ukrainian]

5. Martyniuk O., Kravchenko K. (2020). Miofastsialnyi reliz yak hrupove fitnes-zaniattia [Myofascial release as a group fitness class]. Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia : materialy KhII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Lviv, S. 175-179. [in Ukrainian]

6. Sirenko P.O. (2015). Innovatsiini tekhnolohii v fizychnii pidhotovtsi kvalifikovanykh futbolistiv [Innovative technologies in physical training of qualified football players]. (Candidate's thesis). LDUFK : Lviv. [in Ukrainian]

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).81

Шанковський А.З.
ORCID iD: https://orcid.org//0000-0003-2904-662X
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
міжнародний майстер з шахів
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
м. Івано-Франківськ

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ НА ЕТАПІ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Шахи в нашому житті посіли значне місце. Вони допомагають формувати в молоді як зацікавленість до розумової праці, так і культуру особистості. В шаховому спорті інтенсивність змагальних навантажень постійно зростає. Це пов'язано із збільшенням загальної кількості змагань та змінами в регламенті. Що вимагає від шахіста високого рівня розумової працездатності. Тому надзвичайно важливою для сучасного шахіста є фізична підготовка. Питання підготовки шахістів і постійного вдосконалення потребують уваги спортсменів і тренерів. Тільки при правильному підході до тренувального процесу можливий ефективний результат. В статті описано основні завдання і напрямки фізичної підготовки шахістів на етапі вищої спортивної майстерності. Також розглянуто підготовку висококваліфікованих шахістів в сучасних реаліях.

Ключові слова: *шахи, фізична підготовка, заняття, тренування, змагання, вдосконалення.*