

УДК 796.41:796.015:613.71-053.6

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОРКАУТОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ 12 – 13 РОКІВ

Шаверський Віктор, Мяновський Владислав, Шевчук Нікіта
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Актуальність теми дослідження. Зменшення мотивації та втрати інтересу школярів до занять фізичною культурою та спортом є актуальною проблемою сучасної освіти. є проблемою сучасного освітнього процесу. Багато підлітків не бачать значущості фізичної активності у своєму житті, що зумовлено як впливом цифрових технологій, так і відсутністю інтеграції занять фізичною культурою в їх повсякденну реальність. Воркаут — це молодіжна субкультура, що базується на виконанні фізичних вправ, до яких належать класичні згинання та розгинання рук, підтягування, різноманітні виси, присідання, а також унікальні для воркауту рухи, як-от, "вихід принца", "горизонт", "капітанський вихід". Однією з переваг воркауту є доступність занять та можливість тренуватися безкоштовно на спортивних майданчиках. Для підлітків 12–13 років воркаут є особливо актуальним, оскільки сприяє всебічному фізичному розвитку в період активного зростання та становлення основних фізичних якостей. Воркаут можна адаптувати до індивідуальних можливостей, що дозволяє кожному юнакові працювати у своєму темпі й досягати помітних результатів. **Мета дослідження:** визначити вплив використання тренажерів на розвиток фізичних якостей хлопців віком 12–13 років. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, проведення педагогічного тестування, організація педагогічного експерименту, застосування методів математичної обробки даних. **Результати дослідження та основні висновки.** Для оцінки впливу тренажерів у дослідженні використовували стандартні тести, спрямовані на визначення фізичних якостей спортсменів. Було вивчено ефективність застосування тренажерного комплексу у навчальному процесі. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації фізичної підготовки хлопців 12–13 років у рамках навчально-тренувальних занять.

Ключові слова: *стрит воркаут, школярі, фізичні вправи, фізична підготовленість.*

THE INFLUENCE OF WORKOUTS ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 12-13 YEAR OLD YOUNG MEN

Victor Shaverskyi, Vladyslav Mianovskyi, Nikita Shevchuk

Abstract. Relevance of the research topic. Reducing the motivation and interest of students in physical education and sports is really a problem of the modern educational process. Many adolescents do not see the importance of physical activity in their lives, which is due to both the influence of digital technologies and the lack of integration of physical education into their everyday reality. Workout is a youth subculture based on physical exercises, which include classic flexions and extensions of the arms, pull-ups, various hangs, squats, as well as movements unique to the workout, such as "prince's exit," "horizon," "captain's exit." One of the advantages of the workout is the availability of classes and the opportunity to train for free on sports grounds. For adolescents 12-13 years workout is particularly relevant, as it promotes comprehensive physical development in the period of active growth and the formation of basic physical qualities. The workout can be adapted to individual capabilities, which allows each young man to work at his own pace and achieve noticeable results. **The purpose of the study:** to investigate the influence of workout tools on the development of physical qualities of boys 12-13 years old. **Research methods:** theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Results and key conclusions.** For comparative analysis in the study, generally accepted tests were used to determine the indicators of the physical qualities of athletes in the workout. The efficiency of using the complex of means in the training process is investigated. These results of the study can be used to improve the physical qualities of boys aged 12-13 years in training sessions.

Keywords: *street workout, schoolchildren, physical exercises, physical fitness.*

Постановка проблеми. Однією з ключових проблем сучасного освітнього процесу є недостатня мотивація та низький рівень зацікавленості у заняттях фізичною культурою і спортом [1, 2, 14]. Більшість учнів не виявляють інтересу до фізичної активності, що змушує шукати нові способи, впроваджувати інноваційні підходи та ефективні методики навчання [3, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Воркаут як напрям фізичної активності стає все більш популярним серед підлітків і молоді завдяки своїй доступності та універсальності. Застосування базових вправ, таких як згинання та розгинання рук, підтягування, виси, присідання, а також специфічних елементів воркауту що забезпечує всебічний підхід до тренування основних м'язових груп. Такий комплексний підхід широка варіативність і комбінування вправ створюють можливість для індивідуалізованого й багатofункціонального тренування. Однак, попри зростання інтересу до воркауту та його позитивний вплив на фізичну підготовленість, науково-педагогічних досліджень, які б систематично аналізували ефективність воркауту у фізичному розвитку підлітків і молоді, залишається недостатньо [4,6]. Існує потреба у глибшому дослідженні впливу воркауту на окремі фізичні якості (сила, витривалість, гнучкість, координація) підлітків, а також вивченні особливостей впровадження воркауту в освітній процес.

Регулярне, систематичне виконання вправ, що входять до комплексу воркауту, сприяє покращенню фізичної форми: тіло поступово стає більш підтягнутим, струнким і м'язистим, а також значно зростає рівень силових здібностей [2]. Для молодих людей важливим фактором є підвищення самооцінки, формування впевненості у власних силах і можливостях, а також реалізація свого потенціалу через позитивну оцінку оточуючих. Це питання особливо актуальне у підлітковому віці, коли схвалення з боку інших набуває надзвичайного значення.

Перш ніж аналізувати вплив воркауту на молодь у контексті фізичного розвитку та популяризації здорового способу життя, важливо зрозуміти, що саме являє собою цей спортивний напрямок. Воркаут – це вид силового тренування, в якому головним обтяженням слугує власна вага тіла. Заняття зазвичай проходять на відкритих спортивних майданчиках, де використовуються снаряди, такі як турніки, рукоходи та бруси.

Цей вид спорту виник у США у 2008 році, коли молодь почала тренуватися просто на вулицях, використовуючи підручні предмети як спортивний інвентар. Тренування були доповнені силовими та гімнастичними вправами.

Воркаут швидко здобув популярність, і вже у 2009 році з'явився в Україні, ставши окремою спортивною субкультурою серед молоді. Тоді ж почали формуватися перші команди. Філософія воркауту базується на прагненні до здоров'я та гармонійного фізичного розвитку, а не до духу змагань. Однією з головних переваг цього напрямку є його доступність: тренування не вимагають значних фінансових витрат, а місце для занять завжди можна знайти. Популярність воркауту зросла настільки, що зараз проводяться турніри та чемпіонати в США, Європі та інших країнах. Змагання, які є невід'ємною частиною цього руху, позитивно впливають на формування ціннісних орієнтирів молоді. Це сприяє розвитку правильного ставлення до фізичної активності, здоров'я та власного тіла.

Найбільш популярним і затребуваним сьогодні напрямом у сфері воркауту є "стрітворкаут". Цей вид тренувань спрямований на розвиток сили,

спритності, гнучкості та пластичності тіла. Заняття акцентуються на роботі з окремими групами м'язів, зв'язками та суглобами, що сприяє їхньому всебічному вдосконаленню.

Ця проблема є актуальною, оскільки розвиток фізичних якостей за допомогою воркауту може бути корисним для популяризації здорового способу життя та зниження рівня фізичної інертності серед молоді [6,12].

Мета дослідження: визначити вплив використання тренажерів на розвиток фізичних якостей хлопців віком 12–13 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, проведення педагогічного тестування, організація педагогічного експерименту, застосування методів математичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Для перевірки ефективності застосування засобів воркауту в навчально-тренувальному процесі був організований педагогічний експеримент, який проходив на базі СК «Bisons» у місті Житомир.

До експерименту залучили 20 юнаків віком 12–13 років, які були поділені на дві рівні групи: ЕГ (n=10) і КГ (n=10). Експеримент тривав з жовтня 2023 року до березня 2024 року. КГ працювала за програмою воркауту, розробленою СК «Workout Place» у місті Вінниця, тоді як ЕГ виконувала програму, що складалася із вправ воркауту. Програма включала 108 занять тривалістю по 2 академічні години тричі на тиждень, із загальним обсягом 216 годин.

Організаційна структура занять: тривалість: 90 хвилин кожне заняття.

Підготовча частина: включала біг 5–8 хвилин та виконання загальнорозвиваючих вправ. **Основна частина:** тривалістю 60 хвилин, була спрямована на навчання і вдосконалення технічних елементів воркауту, а також розвиток фізичних якостей.

Отримані результати дозволяють оцінити ефективність впровадження засобів воркауту для фізичного розвитку юнаків. До засобів воркауту ми включили: підтягування на поперечині та брусах, утримання у висах на поперечині, згинання та розгинання рук (від підлоги чи опори), підйоми переворотом, оберти на поперечині, різні види випадів і присідань, а також статичні вправи. Використовувалися вправи для розвитку швидко-силових якостей, силової витривалості, гнучкості та координації, залежно від цілей і завдань конкретного заняття.

У завершальній частині тренувань застосовувалися вправи на розвиток гнучкості, такі як нахили та випаді, а також вправи для відновлення функцій організму після фізичних навантажень.

Для досягнення завдань дослідження було проведено тестування фізичної підготовленості юнаків віком 12–13 років у КГ та ЕГ як на початку, так і наприкінці педагогічного експерименту. На момент початку експерименту істотних відмінностей у результатах між групами не виявлено.

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп за період педагогічного експерименту

№ п/ п	Вид тестування	КГ (n = 10)		Приріст %	Р	ЕГ (n = 10)		Приріст %	Р
		До експерименту	Після експерименту			До експерименту	Після експерименту		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1.	Підтягування на перекладині (кіл.разів)	6,7 $\pm$ 2,01	7,2 $\pm$ 1,89	7,4	>0,05	6,8 $\pm$ 1,54	5,2 $\pm$ 1,54	35	<0,001
2.	Нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві (см).	4,1 $\pm$ 2,33	4,8 $\pm$ 2,13	17	<0,001	3,8 $\pm$ 1,93	6,1 $\pm$ 1,91	60	<0,001
3.	Човниковий біг 3 $\times$ 10 м (с)	7,92 $\pm$ 0,53	7,85 $\pm$ 0,52	0,8	<0,001	7,89 $\pm$ 0,57	7,63 $\pm$ 0,49	3,3	<0,001
4.	Стрибок в довжину з місця (см).	174,9 $\pm$ 7,30	178,1 $\pm$ 6,0	1,8	>0,05	176,9 $\pm$ 5,6	189,7 $\pm$ 7,3	7,2	>0,05
5.	Біг 2000 м (хв).	9,43 $\pm$ 1,04	9,36 $\pm$ 1,08	0,7	>0,05	9,59 $\pm$ 1,23	9,16 $\pm$ 1,12	4,4	>0,05

Результати тестування, що відображають рівень фізичної підготовленості спортсменів у контрольній та експериментальній групах після занять воркаутом, наведено у таблиці (табл. 1).

Оцінювалися п'ять видів тестування фізичних якостей, а також розраховувалися відсоткові прирости та рівень статистичної значущості (Р) для кожної з груп. Основні результати виглядають так: **підтягування на перекладині** ЕГ показала значний приріст на 35% (Р < 0,001) у порівнянні з незначним збільшенням у КГ (7,4%, Р > 0,05). **Нахил** вперед із положення стоячи приріст показників ЕГ склав 60% (Р < 0,001), що свідчить про значне покращення гнучкості. КГ також показала приріст у 17% (Р < 0,001). **Човниковий біг 3 $\times$ 10 м** обидві групи продемонстрували покращення результатів із високою статистичною значущістю (експериментальна група — 33%, Р < 0,001). **Стрибок з місця** ЕГ покращила свої результати на 7,2% (Р > 0,05), тоді як у КГ цей показник збільшився лише на 1,8% (Р > 0,05). **Біг на 2000 м** обидві групи показали незначне зменшення часу з невеликою статистичною значущістю (КГ — 0,7%, Р > 0,05; ЕГ — 4,4%, Р > 0,05).

Результати експерименту показали, що в ЕГ юнаків спостерігалися статистично достовірні покращення у всіх показниках фізичної підготовленості (Рис. 1). Зокрема, підтягування на високій перекладині продемонстрували приріст на 35%, нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві покращився на 60%, а результати у бігу 3 $\times$ 10 м зросли на 3,3%.

У КГ групі юнаків віком 12–13 років після завершення експерименту спостерігалися зміни у показниках фізичної підготовленості, однак статистично значущі результати були виявлені лише у двох тестах: нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві (приріст – 17%) та біг 3 $\times$ 10 м (приріст – 0,8%).

Загальний аналіз результатів показав, що ЕГ продемонструвала значно більший приріст у більшості показників фізичної підготовленості порівняно з КГ. Це підтверджує ефективність запропонованого підходу.

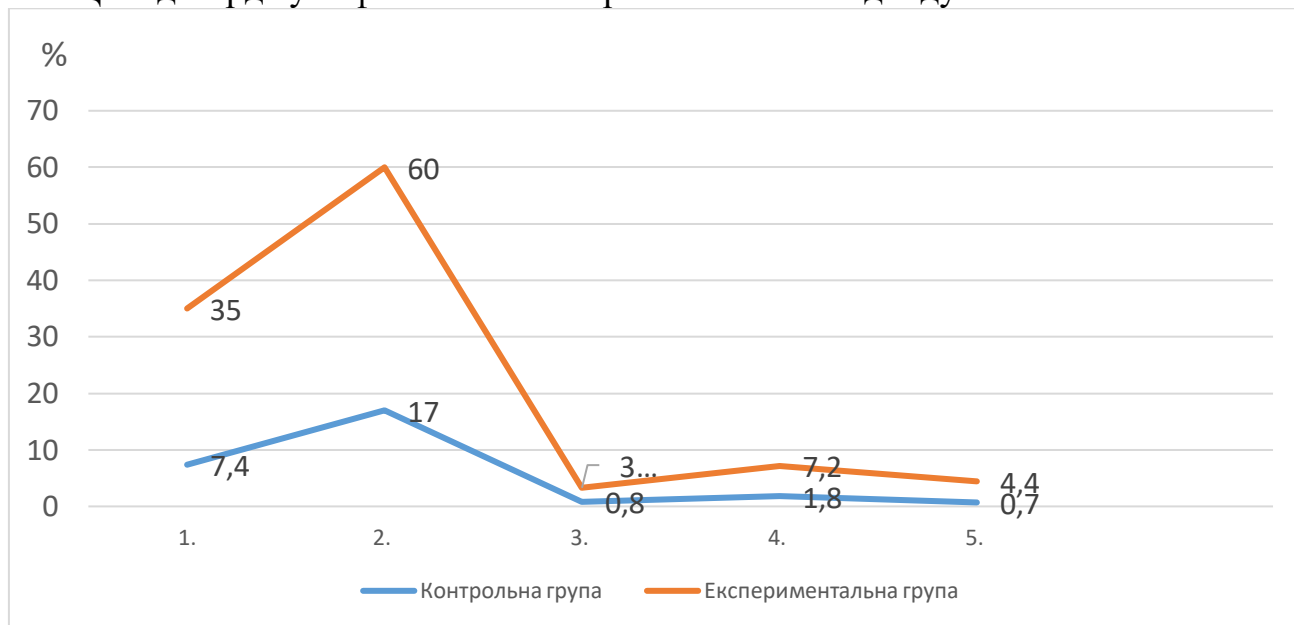


Рис. 1. Динаміка зміни показників фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної групи які займаються воркаутом за час педагогічного експерименту

1. Підтягування на перекладині (разів).
2. Нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві (см).
3. Човниковий біг 3×10 м (с).
4. Стрибок в довжину з місця (см).
5. Біг 2000 м (хв).

Перевагу у розвитку фізичних якостей у юнаків ЕГ можна пояснити використанням цікавих і динамічних вправ силового характеру, що виконувалися з вагою власного тіла.

Дискусія Сучасні дослідження у сфері фізичної культури та спорту вказують на пріоритетну роль фізичної підготовленості у спортивному тренуванні. Багато фахівців [9, 11] підкреслюють, що рівень фізичної підготовки значною мірою визначає ефективність тренувального процесу і результати спортсменів. У сучасних умовах тренування ефективність методик організації та управління тренувальним процесом залежить від застосування індивідуалізованого підходу, що враховує вік, морфофункціональні особливості, та адаптаційні можливості кожного спортсмена [10, 13]. Також зазначено, що для підвищення показників фізичної підготовленості необхідно застосовувати засоби комбінованого впливу, які включають вправи різної спрямованості, зокрема з використанням спеціального обладнання та технік.

Згідно з літературою [7, 8, 15], застосування таких підходів у навчально-тренувальному процесі сприяє не тільки зростанню фізичних показників, але й поліпшенню адаптаційних можливостей спортсменів до високих фізичних навантажень. Поряд із цим, важливо наголосити на ролі контролю за фізичною

підготовленістю та правильності техніки виконання вправ, особливо під час комбінованих тренувань, які об'єднують аеробні, силові та координаційні елементи. Поєднання засобів різного впливу виявляється ефективним для всебічного розвитку спортсменів, що підтверджується результатами низки досліджень у цій галузі.

Таким чином, сучасна практика спортивного тренування потребує подальшого вдосконалення методик, що базуються на індивідуалізації, контролі та комбінованому підході, що дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості й оптимізувати тренувальний процес.

Дослідження показало, що використання засобів воркауту на заняттях значно сприяє покращенню показників фізичної підготовленості юнаків віком 12–13 років. Отримані результати можуть слугувати критеріями для оцінки фізичних якостей спортсменів, зокрема під час відбору для участі у змаганнях.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні методик воркауту у навчально-тренувальний процес серед дівчат тієї ж вікової категорії (12–13 років) для оцінки ефективності такого підходу.

Список літературних джерел:

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія. Харків, 2015. № 47. С. 290–300.
2. Беляк Ю. Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с
3. Гімнастична термінологія : навч.-метод. посіб. / В.Х. Фоменко, О.М. Школа, О.В. Фоменко. – Харків : ФОП Бровін О.В., 2015. – 180 с.
4. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді : [монографія]. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
5. Кутек Т. Програмоване управління технічною майстерністю кваліфікованих спортсменів / Т. Кутек, Р. Ахметов, В. Шаверський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - 2020. - Вип. 9 (28). - С. 231–236.
6. Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К., Чорна М. Є. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. Вип. 14. С. 67-74.
7. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Випуск 11 (81). С. 56–59.
8. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб.

References:

1. Ahippo O. Yu. The role and place of physical education of schoolchildren in the formation of healthy lifestyle skills. Pedagogy and psychology. Kharkiv, 2015. No. 47. P. 290–300.
2. Belyak Y. Hrybovska I., Muzyka F., Ivanochko V., Chekhovska L. Theoretical and methodological foundations of health fitness: a study guide. Lviv: LDUFK, 2018. 208 p
3. Gymnastics terminology: teaching method. manual / V.Kh. Fomenko, O.M. School, O.V. Fomenko. - Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2015. - 180 p.
4. Columbet O.M. Development of coordination abilities of youth: [monograph]. - K.: Education of Ukraine, 2014. – 420 p.
5. Kutek T. Programmed management of technical skills of qualified athletes / T. Kutek, R. Akhmetov, V. Shaversky // Physical culture, sport and health of the nation. - 2020. - Issue 9 (28). - S. 231–236.
6. Kutek T.B., Akhmetov R.F., Shaverskyi V.K., Chorna M.E. Individualization of the educational and training process of qualified athletes. Physical culture, sport and health of the nation. 2022. Issue 14. P. 67-74.
7. Kryvoruchko N.V., Maslyak I.P. Ways to increase physical development and physical fitness of the young generation. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. 2016. Issue 11 (81). C. 56–59.
8. Methods and methodology of scientific research in physical education and sports: teaching. manual

Уклад. : Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 192 с.

9. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць, Харків, 2018. С. 180-190.

10. Особливості побудови занять силової спрямованості для юнаків у процесі фізичного виховання / Олешко В // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2014. Вип.16. С. 110-116.

11. Ратушний Р., Кошеленко В., Ковальчук А., Антошків Ю. Атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.

12. 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.

13. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2.т. / ред. Круцевич Т, Пангелова Н, Кривченкова О. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2018. 448 с.

14. Шаверський В., Литвинчук Ю., Дола К. Покращення показників спеціальної фізичної підготовленості борців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип. 16 (35). С. 121-126.

15. Advanced Technologies in Controlling Training Process for Qualified Athletes / Kutek T., Akhmetov R., Vovchenko I., Korneychuk N., Shaversky V., Yavorska T., Bereziuk Y., Garlinska A., Kruk A., Tolkach V., Gedziuk D., Nabokov Y., Levchuk L., Korneychuk Y., Bloshchynskiy I. // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Vol. 9, № 9. - P. 141-146.

Structure. : R. F. Akhmetov, T. B. Nook – Zhytomyr: Department of ZhDU named after AND. Franka, 2022. - 192 p.

9. Nagorniuk V. Yu., Maslyak I. P. The effect of a workout on the manifestation of strength abilities of middle school students. Actual problems of physical education of different population strata. Collection of scientific works, Kharkiv, 2018. P. 180-190.

10. Peculiarities of construction of strength-oriented classes for young men in the process of physical education / Oleshko V // Young scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports. 2014. Issue 16. P. 110-116.

11. Ratushnyi R., Koshelenko V., Kovalchuk A., Antoshkiv Yu. Athletic gymnastics: educational and methodological manual. Lviv: LSU BZD, 2013. 136 p.

12. Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education closing physical education and sports: in 2.t. T. 1 / ed. Krutsevich T, Pangelova N, Kryvchenkova O. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature" edition, 2018. 384 p.

13. Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education closing physical education and sports: in 2.t. / ed. Krutsevich T, Pangelova N, Kryvchenkova O. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, edition "Olympic Literature", 2018. 448 p.

14. Shaverskyi V., Litvinchuk Yu., Dola K. Improving indicators of special physical fitness of wrestlers. Physical culture, sport and health of the nation. 2023. Issue 16 (35). WITH. 121-126.

15. Advanced Technologies in Controlling Training Process for Qualified Athletes / Kutek T., Akhmetov R., Vovchenko I., Korneychuk N., Shaversky V., Yavorska T., Bereziuk Y., Garlinska A., Kruk A., Tolkach V., Gedziuk D., Nabokov Y., Levchuk L., Korneychuk Y., Bloshchynskiy I. // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Vol. 9, № 9. - P. 141-146.

DOI:

Відомості про авторів:

Шаверський В. К.; orcid.org/0000-0002-5054-0959; vks1308u@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Мяновський В. А.; orcid.org/0009-0007-6796-0224; manovskijv160@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Шевчук Н. О.; orcid.org/0009-0004-4863-0498; nikshevshuk@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.