

Фоменко Олена 

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

[lena.fomenko.78@gmail.com](mailto:lana.fomenko.78@gmail.com)

Китун Владислав,

здобувач освіти 3 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації Фітнес,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

vlab.kitynua0420@gmail.com

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «FUNCTIONAL BODY WEIGHT» У РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНАКІВ

***Анотація.** Стаття розглядає проблему розвитку силової витривалості юнаків засобами методики «Functional Body Weight». Обґрунтовано актуальність використання вправ із власною масою тіла у процесі фізичного виховання підлітків з урахуванням їхніх вікових анатомо-фізіологічних особливостей. Проаналізовано науково-методичну літературу щодо сутності силової витривалості, механізмів її розвитку та особливостей формування у юнацькому віці. Визначено методичні принципи застосування функціональних вправ без додаткового обтяження та розроблено програму занять, спрямовану на підвищення рівня силової витривалості. У статті представлено результати педагогічного експерименту, у якому взяли участь юнаки 15–17*

років. Порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної груп засвідчив статистично значуще покращення результатів в експериментальній групі після застосування методики. Отримані дані підтверджують ефективність методики «Functional Body Weight» у розвитку силової витривалості юнаків. Практичне значення полягає у можливості впровадження розробленої програми занять у систему фізичного виховання закладів загальної середньої освіти.

Ключові слова: силова витривалість, юнаки, функціональне тренування, вправи з власною масою тіла, фізичне виховання.

Annotation. The article considers the problem of developing strength endurance in young men using the «Functional Body Weight» method. The relevance of using exercises with one's own body weight in the process of physical education of adolescents is substantiated, taking into account their age-related anatomical and physiological characteristics. The scientific and methodological literature on the essence of strength endurance, the mechanisms of its development and the features of its formation in adolescence is analyzed. Methodological principles for the use of functional exercises without additional weighting are determined and a training program aimed at increasing the level of strength endurance is developed. The article presents the results of a pedagogical experiment in which young men aged 15–17 participated. A comparative analysis of the indicators of the control and experimental groups showed a statistically significant improvement in the results in the experimental group after applying the method. The obtained data confirm the effectiveness of the «Functional Body Weight» method in the development of strength endurance in young men. The practical significance lies in the possibility of implementing the developed program of classes into the physical education system of secondary education institutions..

Key words: strength endurance, young men, functional training, bodyweight exercises, physical education.

Вступ. У сучасних умовах зниження рівня рухової активності молоді проблема розвитку фізичних якостей набуває особливої значущості [1]. Силова витривалість є однією з ключових фізичних якостей, що визначає працездатність, стійкість до втоми та загальний фізичний розвиток юнаків. Відомо що силова витривалість – це здатність організму тривалий час виконувати силову роботу без значного зниження її ефективності. Вона є поєднанням силових можливостей та аеробно-анаеробної продуктивності [2]. Розвиток силових витривалості пов'язаний і з фізіологічними механізмами, що характеризується: підвищенням капіляризації м'язів, збільшенням кількості мітохондрій, покращенням буферних систем організму, підвищенням стійкості до лактатного накопичення, удосконаленням нейром'язової координації.

Використання традиційних силових методів із зовнішніми обтяженнями не завжди є доцільним у підлітковому віці через незавершене формування опорно-рухового апарату тому доцільно використовувати безпечні методики без надмірних зовнішніх обтяжень [3].

У зв'язку з цим особливої уваги заслуговує методика Functional Body Weight – система вправ, що забезпечує функціональний розвиток без надмірного осьового навантаження.

Методика Functional Body Weight (функціональне тренування з власною вагою) дозволяє ефективно розвивати силову витривалість, координацію, стабілізацію корпусу та загальну фізичну підготовленість юнаків без ризику надмірного осьового навантаження на хребет, що є важливим у підлітковому віці.

Отже, дослідження ефективності застосування цієї методики у розвитку силових витривалості юнаків є актуальним і практично значущим.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування методики Functional Body Weight у розвитку силових витривалості юнаків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку силової витривалості.
2. Визначити особливості фізичного розвитку юнаків.
3. Розробити програму занять за методикою Functional Body Weight.
4. Експериментально перевірити ефективність методики розвитку силової витривалості юнаків порівняно з традиційними методами.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання юнаків 15–17 років.

Предмет дослідження – методика Functional Body Weight як засіб розвитку силової витривалості.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилось на базі Фітнес-центру «Металіст» м. Харків в період з вересня 2025 по лютий 2026 року. До експерименту було залучено 20 юнаків 15-17 років, з яких 10 склали експериментальну групу, а інші 10 – контрольну групу.

Була застосовано методика Functional Body Weight в процес тренувальних занять експериментальної групи для розвитку силової витривалості юнаків.

Передбачалось, що застосування методики Functional Body Weight у процесі тренувань експериментальної групи сприятиме більш ефективному розвитку силової витривалості юнаків порівняно з традиційними методами якими займалися контрольна група. На початку та наприкінці експерименту було проведено тестування учасників, щоб порівняти зміни в фізичній підготовленості до та після проведених тренувань.

Характеристика методики Functional Body Weight.

Functional Body Weight – це система функціональних вправ з використанням власної маси тіла, спрямована на розвиток сили, витривалості, стабілізації та рухових навичок.

Основні вправи Functional Body Weight це – присідання (звичайні, з паузою, пліометричні); випади; віджимання від підлоги; підтягування; планки

(статичні та динамічні); берпі; гірка (mountain climbers); місток для задньої поверхні стегна.

Методичні особливості застосування методики Functional Body Weight для розвитку силової витривалості в процес тренувальних занять юнаків.

Під час тренувань потрібно дотримуватись чітких базових принципів побудови занять. Важливо поступове збільшувати навантаження яке надасть можливість адаптуватись організму та знизити ризик больових відчуттів та можливих травм. Також тренування повинні бути регулярними (3 - 4 рази на тиждень) у продовж декілька місяців якщо немає протипоказань. Важливо дотримуватися принципу індивідуалізації і під час кожного тренування обов'язково здійснювати контроль за технікою виконання, темпом виконання кожної вправи, чергувати м'язови групи, активувати глибокі м'язи-стабілізатори, виконувати багатосуглобові рухи та працювати в різних площинах.

Режими тренування. Для розвитку силової витривалості рекомендуються виконувати кожну вправу 3–5 підходів по 12–20 повторень у підході, рекомендуємий час для відпочинку між вправами 30–60 секунд; краще застосовувати круговий метод та інтервальний метод тренування (30–45 сек. роботи / 15–30 сек відпочинку).

Програма тренувань (8 тижнів)

Етап 1 (1–4 тиждень) – адаптаційний режим тренувань.

Мета: підготовка опорно-рухового апарату до навантажень.

Вправи:

- Присідання – 3×15 р.
- Віджимання – 3×12 р.
- Випади – 3×10 р.
- Планка – 3×30 сек.
- Підтягування (за можливістю) – 3×6–8 р.

Метод: кругове тренування.

Етап 2 (5–8 тиждень) – основний

Мета: розвиток силової витривалості.

Коло з 5 вправ:

- Берпі – 15 р.
- Віджимання – 20 р.
- Присідання з паузою – 20 р.
- Підтягування – 10–12 р.
- Планка з підйомом рук – 40 сек.

3–4 кола, відпочинок між колами – 2 хв.

Висновки. Проведено аналіз науково-методичної літератури який підтвердив ефективність розвитку силової витривалості у юнацькому віці через функціональні вправи.

Розроблено програму Functional Body Weight, що є безпечною та доступною для підліткового віку і не потребує спеціального обладнання.

Експериментально доведено значний приріст показників силової витривалості у юнаків експериментальної групи після впровадження методики.

Методика Functional Body Weight є ефективним засобом розвитку силової витривалості юнаків. Вона сприяє гармонійному фізичному розвитку, покращує функціональні можливості організму, надає комплексний вплив на організм та може бути рекомендована для впровадження у систему фізичного виховання закладів освіти.

Список використаних джерел

1. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій / Школа О.М., Макотченко О.А., Сичов Д.В., Пелешенко І.М. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. № 1. С.172-177.

2. Школа О.М., Фоменко О.В., Макотченко О.А. Трансформація практичних занять з різних фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the*

classics to the present: international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 494-512.

<https://doi.org/10.46489/TOESIWC-24-42>

3. Школа О., Фоменко О., Дяченко Д. Удосконалення педагогічної майстерності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт засобами фітнесу силового спрямування Outfit. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*. 2023.э № 3. С.633-638.

<https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.17750> .