

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Укладачі:

*Н.О. Хлус, Г.О. Бутенко, Г.М. Кузюра, Д.І. Цись,
О.О. Петрикєй, С.Ю. Рєдько, Ю.М. Бабачук,
Д.Л. Висоцький, Л.І. Синіговець*

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

сучасні методичні та психологічні підходи



Глухів:
ГНПУ ім. О. Довженка
2026

Рекомендовано до друку та розповсюдження вченою радою Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (протокол № 1 від 31 серпня 2026 р.)

Рецензенти:

Курок О.І., докт. істор. наук, професор, в. о. ректора Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Рибалко П.Ф., докт. пед. наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Укладачі:

Хлус Н.О., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Бутенко Г.О., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Кузюра Г.М., канд. пед. наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Цись Д.І., канд. пед. наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Петрикей О.О., старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Редько С.Ю., старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Бабачук Ю.М., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Висоцький Д.Л., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Синіговець Л.І., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Програма фізичного розвитку учнів у тренажерному залі:

сучасні методичні та психологічні підходи / укладачі: Н.О. Хлус,

П 78 Г.О. Бутенко, Г.М. Кузюра, Д.І. Цись, О.О. Петрикей, С.Ю. Редько, Ю.М. Бабачук, Д.Л. Висоцький, Л.І. Синіговець. Глухів : Глухівський НПУ ім. О.Довженка. 2026. 190 с.

ISBN 978-966-376-161-9

Представлено програму фізичного розвитку учнів у тренажерному залі, розроблену з урахуванням сучасних методичних, психологічних і здоров'язбережувальних підходів. Висвітлено теоретичні основи організації занять, особливості дозування фізичних навантажень, методичні рекомендації щодо безпечного використання тренажерного обладнання та комплекси вправ для учнів різних вікових груп, окремо для хлопців і дівчат.

Призначено для вчителів фізичної культури, керівників спортивних гуртків і секцій, тренерів, здобувачів освіти спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та всіх, хто займається питаннями фізичного розвитку учнів.

УДК 796.012.1:373.5(072)

© Н. О. Хлус, Г. О. Бутенко, Г. М. Кузюра, Д.І. Цись,

О.О. Петрикей, С.Ю. Редько, Ю.М. Бабачук,

Д.Л. Висоцький, Л.І. Синіговець, 2026

© Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2026

ISBN 978-966-376-161-9

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	6
1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ	8
1.1. Сучасний стан фізичного розвитку школярів	8
1.2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей різного віку	10
1.3. Статеві особливості фізичного розвитку учнів	16
1.4. Методика силової підготовки школярів	19
1.5. Засоби фізичного розвитку у тренажерному залі	22
1.6. Сучасні психологічні підходи до організації занять у тренажерному залі	26
1.7. Організація безпечних занять у тренажерному залі	30
1.8. Контроль фізичного розвитку учнів	34
2. МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ	37
2.1. Побудова річного циклу тренувань	37
2.2. Побудова мезоциклів	40
2.3. Побудова мікроциклів	41
2.4. Структура одного тренування	42
2.5. Дозування навантаження	44
2.6. Самоконтроль під час занять у тренажерному залі	45
3. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ	49
3.1. Комплекси вправ для учнів 10-11 років	49
Хлопці	51
Дівчата	61
3.2. Комплекси вправ для учнів 12-13 років	71
Хлопці	73
Дівчата	85
3.3. Комплекси вправ для учнів 14-15 років	97
Хлопці	99
Дівчата	115

3.4. Комплекси вправ для учнів 16-17 років	131
Хлопці	133
Дівчата	149
4. КОНТРОЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ	165
4.1. Організація контролю фізичного розвитку	165
4.2. Критерії успішності реалізації програми	168
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	169
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	173
ДОДАТКИ.....	181
Додаток А. Анкета мотивації учнів.....	181
Додаток Б. Карта первинного тестування	182
Додаток В. Карта функціонального стану	183
Додаток Г. Щоденник тренувань	184
Додаток Д. Журнал контролю навантаження	185
Додаток Е. Чек-лист техніки безпеки	186
Додаток Ж. Атлас основних вправ із короткими методичними описами....	187
Додаток З. Орієнтовний словник термінів	188
Додаток К. Приклади індивідуальних програм для учнів з різними рівнями фізичної підготовленості	189

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Збереження та зміцнення здоров'я учнів є одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасної освіти України. В умовах стрімкого поширення малорухомого способу життя, тривалого використання цифрових технологій, збільшення навчального навантаження та зниження рівня повсякденної рухової активності спостерігається тенденція до погіршення фізичного розвитку школярів, зниження функціональних можливостей організму, порушення постави, недостатнього розвитку м'язової системи та погіршення загальної фізичної підготовленості.

Сучасна система фізичного виховання дедалі більше орієнтується не лише на формування окремих рухових умінь, а й на розвиток фізичної компетентності, фізичної грамотності, усвідомленого ставлення до власного здоров'я та здатності підтримувати достатній рівень рухової активності протягом усього життя.

Одним із найбільш ефективних засобів гармонійного фізичного розвитку дітей середнього та старшого шкільного віку є систематичні заняття у тренажерному залі. За умови правильного дозування навантаження, урахування вікових, статевих і морфофункціональних особливостей організму школярів силові вправи позитивно впливають на розвиток основних фізичних якостей, підвищують функціональні резерви серцево-судинної та дихальної систем, сприяють формуванню правильної постави, зміцненню опорно-рухового апарату, профілактиці травматизму та розвитку культури здорового способу життя.

Сучасні наукові дослідження доводять, що використання тренажерів у роботі зі школярами є доцільним лише за умови педагогічно обґрунтованого добору вправ, поступового збільшення навантаження, постійного контролю техніки виконання та обов'язкового врахування індивідуальних особливостей фізичного розвитку кожної дитини.

Запропонована програма розроблена відповідно до вимог Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державних стандартів освіти, Концепції Нової української школи та сучасних науково-методичних підходів до організації фізичного виховання дітей і підлітків. Вона поєднує сучасні методики розвитку фізичних якостей із принципами здоров'язбереження, безпеки, індивідуалізації та психологічної підтримки учнів.

Метою програми є створення науково обґрунтованої системи фізичного розвитку учнів у тренажерному залі, спрямованої на гармонійний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, формування культури безпечного виконання силових вправ, розвиток мотивації до регулярної рухової активності та виховання відповідального ставлення до власного фізичного стану.

Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення таких завдань:

- забезпечити безпечну організацію занять у тренажерному залі відповідно до вікових особливостей школярів;
- сформувати правильні навички виконання базових і допоміжних фізичних вправ;
- сприяти гармонійному розвитку сили, силової витривалості, швидко-силового здібностей, гнучкості, координації та загальної витривалості;
- забезпечити диференціацію фізичних навантажень залежно від віку, статі, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів;
- сформувати навички самоконтролю фізичного стану та дозування тренувального навантаження;
- розвивати мотивацію до систематичних занять фізичною культурою і здорового способу життя;
- виховувати дисциплінованість, відповідальність, наполегливість, взаємодопомогу та позитивне ставлення до фізичного самовдосконалення.

Програма призначена для учнів закладів загальної середньої освіти віком від 11 до 17 років, які займаються фізичними вправами у тренажерному залі під керівництвом вчителя фізичної культури, керівника спортивного гуртка, тренера, інструктора або викладача.

Матеріали програми можуть бути використані:

- вчителями фізичної культури;
- керівниками фізкультурно-спортивних секцій і гуртків;
- викладачами закладів фахової передвищої та вищої освіти;
- здобувачами вищої освіти предметної спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)»;
- тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
- фахівцями з фізичної рекреації та оздоровчої фізичної культури.

У результаті систематичного використання програми передбачається:

- підвищення рівня фізичного розвитку учнів;
- покращення показників фізичної підготовленості;
- розвиток сили, силової витривалості, гнучкості, координаційних здібностей та функціональних можливостей організму;
- формування правильної техніки виконання вправ на сучасних тренажерах;
- засвоєння правил безпечної організації тренувальної діяльності;
- розвиток умінь самостійно планувати тренування, контролювати навантаження та оцінювати власний фізичний стан;
- формування позитивної мотивації до регулярної рухової активності;
- підвищення впевненості у власних фізичних можливостях, самодисципліни та відповідальності за власне здоров'я.

Реалізація програми ґрунтується на принципах науковості, доступності, систематичності, поступовості, індивідуалізації, безперервності, варіативності та безпеки освітнього процесу.

Особлива увага приділяється:

- урахуванню вікових і статевих особливостей фізичного розвитку;
- поступовому збільшенню тренувального навантаження;
- обов'язковому контролю техніки виконання вправ;
- розвитку внутрішньої мотивації учнів;
- забезпеченню психологічного комфорту під час занять;
- створенню ситуації успіху для кожного учня;
- використанню сучасних методів педагогічного контролю та самоконтролю.

Як користуватися програмою:

1. Програма має модульну структуру та передбачає можливість адаптації до матеріально-технічного забезпечення конкретного закладу освіти, рівня фізичної підготовленості учнів і вікових особливостей навчальних груп.

2. Перед початком роботи педагог здійснює первинне оцінювання фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану учнів, визначає індивідуальні особливості й можливі обмеження до виконання окремих вправ.

3. Комплекси вправ рекомендовано використовувати послідовно, переходячи від простіших до складніших варіантів. Навантаження змінюється поступово шляхом збільшення кількості підходів, повторень, часу виконання вправ або маси обтяження відповідно до віку, статі та рівня підготовленості учнів.

4. У програмі подано окремі рекомендації щодо організації занять для хлопців і дівчат, орієнтовні комплекси вправ для різних вікових груп, методичні рекомендації щодо дозування навантаження, контролю фізичного розвитку та профілактики перевтоми. Такий підхід забезпечує можливість широкого використання програми як під час уроків фізичної культури, так і в роботі спортивних гуртків, факультативів, секцій та інших форм позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

1.1. Сучасний стан фізичного розвитку школярів

Фізичний розвиток дітей та підлітків є одним із найважливіших показників стану їхнього здоров'я, гармонійності росту й розвитку організму, а також ефективності системи фізичного виховання. Він характеризується сукупністю морфологічних і функціональних показників, що відображають закономірності біологічного дозрівання організму, рівень розвитку основних фізичних якостей, працездатність та адаптаційні можливості дітей до навчальних і фізичних навантажень.

Сучасні дослідження свідчать, що за останні роки в Україні, як і в більшості країн світу, спостерігаються суттєві зміни у фізичному розвитку школярів. З одного боку, відзначається прискорення темпів біологічного розвитку окремих дітей, а з іншого – зростає кількість учнів із недостатнім рівнем фізичної підготовленості, надлишковою масою тіла, порушеннями постави, ослабленням м'язового корсета та зниженням функціональних резервів організму. Такі тенденції зумовлені комплексом соціальних, економічних, медичних і поведінкових чинників, серед яких провідне місце посідають недостатня рухова активність, нераціональне харчування, високий рівень психоемоційного навантаження та значне збільшення часу, проведеного за цифровими пристроями.

Науковці відзначають, що сучасні школярі дедалі рідше беруть участь у рухливих іграх, активному дозвіллі та систематичних фізкультурно-оздоровчих заходах. Більшість дітей значну частину дня проводить у статичному положенні під час навчання, виконання домашніх завдань або використання комп'ютерів, смартфонів та інших електронних пристроїв. Такий спосіб життя негативно впливає на формування опорно-рухового апарату, діяльність серцево-судинної та дихальної систем, координацію рухів і загальний рівень фізичної працездатності.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасності є гіподинамія – недостатній рівень рухової активності, що виникає внаслідок тривалого обмеження природної потреби людини в русі. Для дітей шкільного віку гіподинамія становить особливу небезпеку, оскільки саме в цей період активно формуються органи й системи організму, удосконалюються механізми нервово-м'язової регуляції, закладаються основи фізичного здоров'я та майбутньої працездатності.

Недостатня рухова активність призводить до уповільнення розвитку скелетної мускулатури, зниження сили та витривалості, погіршення координаційних здібностей, зменшення функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем, порушення постави, виникнення надлишкової маси тіла та підвищення ризику розвитку хронічних

неінфекційних захворювань у майбутньому. Водночас регулярна рухова активність є одним із найбільш ефективних засобів профілактики зазначених порушень і створює необхідні передумови для гармонійного фізичного розвитку дітей.

Останніми роками особливої уваги набуває питання фізичної підготовленості сучасних школярів. Під фізичною підготовленістю розуміють рівень розвитку фізичних якостей і сформованість рухових умінь та навичок, які забезпечують успішне виконання різних видів рухової діяльності. Аналіз результатів численних педагогічних досліджень свідчить про тенденцію до зниження показників сили, загальної витривалості, швидко-силового здібностей та координації рухів у значної частини учнів.

Водночас необхідно враховувати, що сучасні діти суттєво відрізняються за рівнем фізичного розвитку, біологічного дозрівання, станом здоров'я та руховим досвідом. Навіть у межах одного класу можуть спостерігатися значні індивідуальні відмінності у фізичній працездатності, силових можливостях і функціональному стані організму. Саме тому сучасне фізичне виховання повинно ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, диференціації та безпечного дозування фізичних навантажень.

Ефективним засобом гармонізації фізичного розвитку і підвищення рівня фізичної підготовленості школярів є використання занять у тренажерному залі. Сучасне тренажерне обладнання дає можливість цілеспрямовано впливати на розвиток різних м'язових груп, поступово регулювати величину навантаження, забезпечувати високу точність виконання вправ і створювати безпечні умови для формування правильної техніки рухів.

На відміну від традиційних форм силових підготовки, заняття на тренажерах дозволяють індивідуалізувати тренувальний процес відповідно до віку, статі, рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей кожного учня. Це особливо важливо під час роботи зі школярами, оскільки дає змогу уникнути надмірних навантажень, забезпечити поступове підвищення тренувального ефекту та підтримувати стійку мотивацію до занять фізичною культурою.

Не менш важливим є психологічний аспект використання тренажерного залу. Для більшості підлітків заняття на сучасному обладнанні є привабливими, сприяють підвищенню інтересу до фізичної активності, формуванню позитивної самооцінки, розвитку впевненості у власних можливостях і відповідального ставлення до власного здоров'я. Поєднання педагогічно обґрунтованої методики занять із позитивною мотивацією створює сприятливі умови для формування стійкої потреби у регулярній руховій активності.

Таким чином, сучасний стан фізичного розвитку школярів характеризується наявністю низки викликів, пов'язаних зі зменшенням рівня рухової активності, поширенням гіподинамії та погіршенням окремих

показників фізичної підготовленості. За цих умов тренажерний зал виступає не лише місцем виконання силових вправ, а й ефективним освітнім середовищем, у якому створюються умови для гармонійного фізичного розвитку учнів, зміцнення здоров'я, формування культури безпечного тренування та виховання мотивації до здорового способу життя. Раціонально організовані заняття з використанням сучасного тренажерного обладнання можуть стати важливою складовою системи фізичного виховання закладу загальної середньої освіти, сприяючи підвищенню фізичної підготовленості, працездатності та якості життя дітей і підлітків.

1.2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей різного віку

Вік 10–11 років характеризується завершенням молодшого шкільного періоду та початком активної підготовки організму до пубертатних змін. У цей час інтенсивно вдосконалюються механізми нервової регуляції рухів, підвищується працездатність, формується здатність до свідомого контролю техніки виконання фізичних вправ. Водночас більшість органів і систем організму ще перебувають у процесі розвитку, що необхідно враховувати під час планування фізичних навантажень.

Опорно-рухова система дітей 10–11 років продовжує активно формуватися. Кісткова тканина містить значну кількість органічних речовин, тому кістки залишаються достатньо еластичними, але менш стійкими до тривалих статичних і надмірних силових навантажень. Процеси окостеніння ще не завершені, особливо в ділянках хребта, кистей і таза. Саме тому неправильне дозування фізичних вправ може негативно вплинути на формування постави та розвиток скелета.

М'язова система також перебуває на етапі активного розвитку. Абсолютна м'язова сила ще невисока, однак нервово-м'язова координація швидко вдосконалюється. Діти цього віку добре засвоюють нові рухові дії, тому заняття у тренажерному залі доцільно спрямовувати насамперед на формування правильної техніки виконання вправ, розвиток координації, зміцнення м'язів тулуба та профілактику порушень постави.

Серце дітей 10–11 років ще не досягає функціональної зрілості дорослої людини. Об'єм серцевих камер поступово збільшується, однак ударний об'єм крові залишається меншим, ніж у старших підлітків. Для забезпечення необхідного кровообігу організм компенсує це вищою частотою серцевих скорочень. Після фізичного навантаження пульс підвищується швидше, але за помірної інтенсивності занять досить швидко повертається до вихідного рівня.

Фізичні вправи помірної інтенсивності позитивно впливають на розвиток серцево-судинної системи, підвищують функціональні резерви організму та покращують адаптацію до фізичних навантажень. Водночас тривала робота з великими обтяженнями є недоцільною через незавершеність морфофункціонального розвитку організму.

У цьому віці активно вдосконалюється діяльність центральної нервової системи. Поліпшується концентрація уваги, швидкість обробки інформації, точність рухових реакцій і здатність до навчання складних координаційних дій. Діти легко опановують нові вправи, якщо вони подаються послідовно та супроводжуються чітким поясненням і показом.

Разом із тим нервова система ще характеризується підвищеною збудливістю та недостатньою стійкістю до монотонної роботи. Тому заняття повинні бути різноманітними, емоційно насиченими, містити зміну видів діяльності та достатні паузи для відпочинку.

У дітей 10–11 років лише розпочинаються передпубертатні гормональні зміни. Інтенсивність секреції статевих гормонів ще невисока, тому природний приріст м'язової маси є незначним. Основний ефект від фізичних вправ у цьому віці пов'язаний переважно з удосконаленням нервово-м'язової координації, підвищенням ефективності роботи рухового апарату та розвитком технічних навичок.

Особливу увагу доцільно приділяти формуванню правильної постави, розвитку м'язів-стабілізаторів тулуба, зміцненню зв'язкового апарату та виробленню навичок безпечного виконання фізичних вправ.

Під час занять у тренажерному залі головною метою є не розвиток максимальної сили, а гармонійне зміцнення організму та формування правильної техніки рухів. Для дітей 10–11 років рекомендується використовувати переважно вправи з масою власного тіла, гумовими еспандерами, легкими медболами, гімнастичними палицями та тренажерами з мінімальним опором.

Тривалість основної частини заняття доцільно підтримувати в межах 20–30 хвилин. Для більшості вправ достатньо виконувати 1–2 підходи по 10–15 повторень із невеликим навантаженням та обов'язковим контролем техніки. Не рекомендується застосовувати максимальні або субмаксимальні обтяження, вправи із затримкою дихання, різкі ривкові рухи, значні осьові навантаження на хребет, а також вправи, що потребують тривалого статичного напруження.

Таким чином, заняття учнів 10–11 років у тренажерному залі повинні мати переважно оздоровчу спрямованість. Основними завданнями є розвиток координаційних здібностей, формування правильної постави, зміцнення основних м'язових груп, засвоєння техніки виконання вправ і виховання стійкої мотивації до регулярної рухової активності. Саме в цьому віці закладаються основи безпечної культури тренувальної діяльності, які визначатимуть ефективність фізичного розвитку в наступні роки.

Вік 12–13 років відповідає початковому етапу пубертатного періоду, який супроводжується інтенсивними морфологічними, фізіологічними та психологічними змінами. Саме в цей час значно прискорюються процеси росту організму, активно перебудовується діяльність ендокринної системи, удосконалюється функціонування серцево-судинної та нервової систем,

зростають фізичні можливості дітей. Разом із тим нерівномірність розвитку окремих органів і систем обумовлює необхідність особливо уважного дозування фізичних навантажень та індивідуального підходу до організації занять у тренажерному залі.

У цей період спостерігається один із найінтенсивніших етапів росту скелета. Довжина трубчастих кісток швидко збільшується, тоді як розвиток м'язової системи та зв'язкового апарату дещо відстає. Унаслідок цього у школярів може тимчасово погіршуватися координація рухів, виникати відчуття незграбності, знижуватися точність виконання складних рухових дій.

М'язова тканина поступово збільшується в об'ємі, однак її функціональні можливості ще не відповідають темпам росту кісток. Особливої уваги потребує розвиток м'язів тулуба, плечового пояса та нижніх кінцівок, які забезпечують формування правильної постави та стабілізацію хребта. Під час занять у тренажерному залі доцільно використовувати вправи, що сприяють гармонійному розвитку всіх основних м'язових груп без локального перевантаження окремих сегментів опорно-рухового апарату.

Серце активно збільшується в розмірах, зростає ударний об'єм крові, удосконалюються механізми кровообігу. Разом із тим розвиток судинної системи іноді відбувається повільніше, ніж збільшення маси тіла та серця, що може спричинити нестійкість артеріального тиску, швидку втомлюваність або короткочасне запаморочення після інтенсивних фізичних навантажень.

У цей період рекомендується широко використовувати вправи циклічного характеру, динамічні силові вправи невисокої та середньої інтенсивності, що сприяють розвитку витривалості та покращенню функціонального стану серцево-судинної системи.

Формування центральної нервової системи триває досить інтенсивно. Покращуються процеси аналізу та синтезу інформації, розвивається здатність до опанування складніших технічних елементів, зростає швидкість формування рухових навичок. Разом із тим унаслідок гормональної перебудови можуть спостерігатися емоційна нестійкість, підвищена втомлюваність, коливання уваги та працездатності.

Саме тому тренування повинні поєднувати чітку організацію, позитивну мотивацію та поступове ускладнення вправ. Важливе значення має педагогічна підтримка, яка допомагає сформувати впевненість у власних можливостях і позитивне ставлення до систематичних занять.

Період 12–13 років характеризується активізацією діяльності ендокринної системи. Підвищується секреція гормону росту та статевих гормонів, що стимулюють інтенсивний ріст організму. У хлопців поступово збільшується концентрація тестостерону, а в дівчат активізується вироблення естрогенів. Однак гормональний фон ще залишається нестабільним, тому значне збільшення силових навантажень є передчасним.

Основний ефект тренувань у цьому віці досягається завдяки вдосконаленню міжм'язової координації, розвитку техніки рухів, зміцненню зв'язково-м'язового апарату та поступовому підвищенню функціональної підготовленості.

Учнім 12–13 років рекомендується використовувати тренажери з невеликим або помірним опором, вправи з масою власного тіла, легкими гантелями, еспандерами, медболами та іншими безпечними засобами силової підготовки. Перевагу слід надавати багатосуглобовим вправам із великою амплітудою рухів та обов'язковим контролем техніки виконання.

Оптимальним є виконання 2–3 підходів по 10–15 повторень із навантаженням, що не викликає значного напруження. Не допускається використання максимальних ваг, форсованих повторень, затримки дихання або вправ із високим компресійним навантаженням на хребет. Основним критерієм правильного дозування навантаження повинні бути самопочуття учня, стабільність техніки виконання вправ і відсутність ознак перевтоми.

Таким чином, у віці 12–13 років основним завданням занять у тренажерному залі є гармонійний фізичний розвиток, удосконалення координаційних здібностей, зміцнення м'язового корсета, формування правильної постави та поступова підготовка організму до більш інтенсивних тренувальних навантажень у старшому підлітковому віці.

Вік 14–15 років є періодом найбільш виражених функціональних змін організму. У більшості підлітків триває активний статевий розвиток, значно збільшуються фізичні можливості, покращуються функціональні резерви організму та формується здатність виконувати більш тривалі й інтенсивні фізичні навантаження. Саме в цей період створюються сприятливі передумови для цілеспрямованого розвитку сили, силовій витривалості та швидко-силових якостей за умови суворого дотримання принципів поступовості й індивідуалізації.

Процеси окостеніння більшості кісток продовжуються, хоча скелет ще не досягає остаточної зрілості. Інтенсивно розвивається м'язова система, збільшуються поперечний переріз м'язових волокон і сила скорочення. Особливо помітними ці зміни є у хлопців, тоді як у дівчат розвиток м'язової системи відбувається більш помірно.

У цей період значно підвищується ефективність силових тренувань, однак надмірні навантаження на хребет, великі осьові компресії та робота до повного виснаження залишаються небажаними.

Функціональні можливості серцево-судинної системи істотно покращуються. Зростає ударний об'єм серця, підвищується економічність кровообігу, покращується забезпечення працюючих м'язів киснем. Організм стає більш стійким до фізичних навантажень, однак адаптаційні механізми ще продовжують формуватися, тому необхідно уникати різкого збільшення інтенсивності тренувань.

Удосконалюються механізми довільної регуляції рухів, покращується концентрація уваги, підвищується точність виконання складних технічних елементів. Учні здатні свідомо контролювати техніку вправ, аналізувати власні помилки та коригувати їх під керівництвом педагога.

Разом із тим підліткам властиве прагнення до самоствердження, що іноді проявляється бажанням використовувати надмірні обтяження. Тому педагогічний контроль і систематичне формування культури безпечного тренування мають залишатися пріоритетними.

У хлопців суттєво зростає рівень тестостерону, що сприяє інтенсивному розвитку м'язової маси та силових можливостей. У дівчат завершується формування основних гормональних механізмів статевого дозрівання, тому фізичні навантаження необхідно планувати з урахуванням індивідуальних особливостей організму та самопочуття.

У цьому віці дозволяється поступове використання більших обтяжень на тренажерах за умови бездоганного володіння технікою виконання вправ. Оптимальним є виконання 2–4 підходів по 8–12 повторень із помірною інтенсивністю навантаження. Доцільно застосовувати колові тренування, вправи на розвиток сили, силовій витривалості та стабілізації тулуба, поєднуючи їх із вправами на гнучкість і координацію.

Основною умовою безпечного тренування залишається поступове збільшення навантаження, регулярний педагогічний контроль і виключення вправ, пов'язаних із максимальними силовими зусиллями.

Вік 16–17 років є завершальним етапом шкільного періоду та характеризується наближенням більшості функціональних систем організму до рівня дорослої людини. У цей час завершується основний етап статевого дозрівання, істотно підвищуються фізична працездатність, адаптаційні можливості організму та здатність переносити значні тренувальні навантаження. Саме тому старший шкільний вік вважається найбільш сприятливим періодом для цілеспрямованого розвитку силових здібностей, силовій витривалості, швидко-силових якостей і загальної фізичної підготовленості. Разом із тим організм окремих юнаків і дівчат може дозрівати нерівномірно, що зумовлює необхідність індивідуального підходу до планування занять у тренажерному залі.

У більшості учнів 16–17 років процеси росту скелета поступово завершуються, збільшується щільність кісткової тканини, зміцнюється зв'язковий апарат, удосконалюється структура суглобів. Значно зростає міцність опорно-рухової системи, що створює сприятливі умови для використання більш різноманітних силових вправ і тренажерного обладнання.

У хлопців унаслідок інтенсивного розвитку м'язової тканини істотно збільшуються абсолютна та відносна сила, м'язова маса й силова витривалість. У дівчат також триває розвиток м'язової системи, однак він відбувається менш інтенсивно, що пов'язано з особливостями гормональної

регуляції. Незважаючи на це, систематичні силові вправи сприяють ефективному зміцненню м'язового корсета, покращенню постави, розвитку функціональної сили та профілактиці порушень опорно-рухового апарату як у хлопців, так і у дівчат.

У старшому шкільному віці особливо важливо приділяти увагу розвитку симетрії м'язових груп, стабілізації хребта, зміцненню м'язів живота, спини та тазового пояса. Саме ці вправи забезпечують профілактику перевантажень і створюють основу для безпечного виконання більш складних силових вправ.

До 16–17 років серцево-судинна система набуває високого рівня функціональної зрілості. Збільшується ударний об'єм серця, покращується скоротлива здатність міокарда, підвищується ефективність кровообігу та кисневого забезпечення працюючих м'язів. Організм здатний виконувати більш тривалі та інтенсивні фізичні навантаження, швидше відновлюючись після роботи.

Регулярні заняття у тренажерному залі позитивно впливають на діяльність серцево-судинної системи, сприяють підвищенню фізичної працездатності, розвитку силової витривалості та покращенню функціонального стану організму. Разом із тим інтенсивність навантаження повинна відповідати рівню підготовленості учнів, а під час занять необхідно контролювати частоту серцевих скорочень, самопочуття та швидкість відновлення після виконання вправ.

У старшому шкільному віці завершується вдосконалення основних механізмів нервової регуляції рухів. Учні здатні ефективно контролювати техніку виконання вправ, аналізувати власні помилки, свідомо регулювати темп і амплітуду рухів, виконувати складні координаційні дії та самостійно дотримуватися правил безпечного тренування.

Підвищується стійкість нервової системи до фізичних навантажень, удосконалюються процеси концентрації уваги, оперативного мислення та рухової пам'яті. Це дозволяє використовувати більш складні комплекси вправ, поєднувати різні режими роботи м'язів і застосовувати елементи самостійного планування тренувального процесу.

Водночас старшокласникам властиве прагнення до швидкого досягнення спортивних результатів або покращення зовнішнього вигляду. Саме тому педагог має формувати усвідомлене ставлення до тренувального процесу, пояснювати небезпеку надмірних навантажень, необхідність поступового прогресування та важливість відновлення після фізичної роботи.

У більшості юнаків завершується активна гормональна перебудова організму. Високий рівень тестостерону сприяє інтенсивному розвитку м'язової маси, збільшенню силових можливостей, покращенню швидкісно-силових якостей і прискоренню відновних процесів після фізичних навантажень.

У дівчат гормональний фон також стає більш стабільним, однак фізіологічні особливості жіночого організму потребують індивідуального підходу до планування силових тренувань. Основну увагу доцільно приділяти розвитку функціональної сили, силовій витривалості, стабілізації тулуба, зміцненню м'язів спини, живота та нижніх кінцівок. Такий підхід сприяє гармонійному фізичному розвитку, підтриманню правильної постави та профілактиці функціональних порушень опорно-рухового апарату.

Учні 16–17 років можуть виконувати більшість вправ на сучасних тренажерах за умови правильного добору навантаження, дотримання техніки безпеки та постійного педагогічного контролю. Залежно від рівня фізичної підготовленості рекомендується використовувати 2–4 підходи по 8–12 повторень для розвитку сили або 12–15 повторень для розвитку силовій витривалості. Навантаження повинно бути індивідуально дозованим і забезпечувати можливість виконання вправ без порушення техніки.

Доцільно застосовувати багатосуглобові вправи на тренажерах, вправи з вільними обтяженнями помірної маси, функціональні комплекси, елементи колового тренування, вправи для розвитку стабілізації тулуба, координації та мобільності суглобів. Обов'язковими складовими кожного заняття залишаються розминка, вправи на розвиток гнучкості та заключна частина, спрямована на поступове відновлення організму.

Не рекомендується виконувати вправи з максимальними або близькими до максимальних обтяженнями без спеціальної підготовки, страхування та кваліфікованого педагогічного супроводу. Також слід уникати надмірного обсягу тренувальної роботи, що може призвести до перевтоми, порушення техніки виконання вправ і підвищення ризику травмування.

Отже, старший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для систематичних занять у тренажерному залі. За умови науково обґрунтованого планування тренувального процесу, індивідуального дозування фізичних навантажень і дотримання принципів безпеки силові вправи ефективно сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, підвищенню фізичної працездатності та розвитку стійкої мотивації до здорового способу життя. Отримані в цей період знання, рухові навички та досвід самостійних занять фізичними вправами створюють підґрунтя для підтримання високого рівня фізичної активності й збереження здоров'я в дорослому житті

1.3. Статеві особливості фізичного розвитку учнів

Однією з важливих умов ефективної організації занять у тренажерному залі є врахування статевих особливостей фізичного розвитку учнів. У період статевого дозрівання хлопці та дівчата демонструють різні темпи росту, особливості формування опорно-рухового апарату, розвиток м'язової системи, функціональні можливості організму та адаптацію до

фізичних навантажень. Ці відмінності обумовлені насамперед особливостями гормональної регуляції, спадковими чинниками та біологічними закономірностями розвитку організму.

Врахування статевих особливостей не означає суттєвого розмежування змісту фізичного виховання, проте дозволяє більш точно добирати вправи, визначати обсяг і характер фізичних навантажень, забезпечувати безпечний розвиток фізичних якостей та створювати оптимальні умови для гармонійного фізичного розвитку кожного учня.

Особливості фізичного розвитку хлопців. У хлопців найбільш інтенсивний розвиток силових здібностей спостерігається в середньому та старшому підлітковому віці. Після початку статевого дозрівання активізується вироблення тестостерону, який стимулює збільшення м'язової маси, підвищення сили скорочення м'язових волокон і покращення силових показників. Саме тому після 14–15 років можливості розвитку максимальної сили та силової витривалості значно зростають.

Разом із тим ефективність силової підготовки визначається не лише гормональними змінами, а й правильним дозуванням фізичних навантажень, технікою виконання вправ, достатнім відновленням і систематичністю тренувань. Для школярів пріоритетним залишається гармонійний розвиток усіх м'язових груп, а не досягнення максимальних силових результатів.

Під час занять у тренажерному залі доцільно поступово збільшувати навантаження, використовуючи принцип прогресивності. Основна увага повинна приділятися правильній техніці виконання вправ, розвитку функціональної сили, стабілізації тулуба та формуванню збалансованого м'язового корсета.

У хлопців найбільш інтенсивне збільшення довжини тіла зазвичай відбувається у віці 13–15 років. У цей період річний приріст зросту може становити 7–10 см, після чого темпи росту поступово зменшуються.

Через швидке збільшення довжини кінцівок і тулуба тимчасово змінюються пропорції тіла, що може впливати на координацію рухів. У деяких підлітків спостерігається короткочасне погіршення рівноваги, точності рухів і техніки виконання вправ. Саме тому під час занять необхідно поєднувати силову підготовку з вправами на координацію, рівновагу, мобільність суглобів і розвиток гнучкості.

Під впливом тестостерону у хлопців значно збільшується частка м'язової тканини в структурі тіла. До завершення старшого шкільного віку м'язова маса може становити понад 40 % маси тіла, що створює сприятливі передумови для розвитку сили, швидкості та силової витривалості.

Разом із розвитком м'язової системи зміцнюються сухожилки, зв'язки та кісткова тканина, однак процеси їх адаптації відбуваються повільніше, ніж збільшення сили м'язів. Тому надмірне підвищення тренувальних навантажень може збільшувати ризик травм. Для профілактики перевантажень доцільно використовувати поступове збільшення опору,

оптимальне співвідношення роботи та відпочинку, а також обов'язкове включення вправ для розвитку мобільності й стабілізації.

Після 15 років у хлопців значно підвищуються можливості розвитку швидкісно-силових якостей. Зростає швидкість скорочення м'язових волокон, покращується міжм'язова координація, підвищується ефективність нервово-м'язової регуляції. Це створює сприятливі умови для використання вибухових вправ із помірними обтяженнями, стрибкових вправ, функціональних комплексів та елементів колового тренування.

Разом із тим швидкісно-силова підготовка повинна здійснюватися лише після якісного засвоєння техніки базових вправ. Основним критерієм ефективності тренування має бути не величина обтяження, а правильність виконання рухів, стабільність техніки та відсутність ознак перевтоми.

Особливості фізичного розвитку дівчат. У дівчат розвиток сили також триває протягом усього шкільного віку, однак його темпи є більш помірними порівняно з хлопцями. Це пояснюється особливостями гормональної регуляції та меншою інтенсивністю збільшення м'язової маси. Незважаючи на це, систематичні заняття силовими вправами ефективно підвищують функціональну силу, покращують поставу, зміцнюють опорно-руховий апарат і позитивно впливають на загальний фізичний розвиток.

Для дівчат особливо важливим є розвиток сили м'язів тулуба, плечового пояса, живота, тазового поясу та нижніх кінцівок. Такі вправи сприяють підтриманню правильної постави, профілактиці болю в спині та підвищенню стійкості організму до повсякденних фізичних навантажень.

Під час статевого дозрівання у дівчат відбуваються природні анатомічні зміни будови таза. Тазовий пояс стає ширшим, змінюється положення тазових кісток, поступово формується характерний жіночий тип статури.

У зв'язку з цим особливої уваги потребує зміцнення м'язів живота, поперекової ділянки, сідничних м'язів і м'язів тазового дна. Добре розвинений м'язовий корсет забезпечує правильне положення таза, стабілізує поперековий відділ хребта та зменшує ризик функціональних порушень постави. Під час занять рекомендується використовувати вправи на тренажерах із контрольованою амплітудою рухів, вправи з власною масою тіла та функціональні комплекси без надмірного осьового навантаження.

Для більшості дівчат характерна більша рухливість суглобів і вища еластичність зв'язкового апарату порівняно з хлопцями. Це створює переваги під час виконання вправ, що потребують значної амплітуди рухів, однак одночасно збільшує ризик надмірної рухливості окремих суглобів та виникнення нестабільності.

Тому під час занять у тренажерному залі вправи на розвиток гнучкості повинні обов'язково поєднуватися зі зміцненням м'язів-стабілізаторів. Особливу увагу доцільно приділяти розвитку м'язів плечового пояса, живота,

спини, тазового поясу та нижніх кінцівок, що забезпечують стабільність суглобів під час виконання фізичних вправ.

У дівчат достатньо добре розвивається загальна та локальна м'язова витривалість. Регулярне використання вправ помірної інтенсивності сприяє підвищенню працездатності, покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, розвитку координації рухів і формуванню стійкої адаптації до фізичних навантажень.

Для розвитку витривалості рекомендується використовувати колові тренування, вправи на тренажерах із невеликими та помірними обтяженнями, багатоповторний режим роботи, функціональні комплекси та аеробні вправи, які поєднуються із силовими навантаженнями.

Одним із важливих завдань фізичного виховання дівчат є профілактика функціональних порушень постави, які можуть виникати внаслідок недостатньої рухової активності, тривалого сидіння, нерівномірного розвитку м'язової системи або слабкості м'язового корсета.

Під час занять у тренажерному залі рекомендується регулярно використовувати вправи для зміцнення м'язів спини, живота, плечового поясу та сідничних м'язів, а також вправи на розвиток координації, стабілізації тулуба й мобільності грудного відділу хребта. Доцільно включати комплекси коригувальних вправ, елементи стретчингу та вправи на формування навички правильної постави у статичних і динамічних положеннях.

Таким чином, статеві особливості фізичного розвитку школярів визначають специфіку планування занять у тренажерному залі, проте не змінюють основних принципів фізичного виховання. Як для хлопців, так і для дівчат першочергове значення мають безпечність тренувального процесу, поступове збільшення навантаження, урахування індивідуальних можливостей організму та гармонійний розвиток усіх фізичних якостей. Диференційований підхід до добору вправ і дозування фізичних навантажень дозволяє максимально реалізувати потенціал кожного учня, сприяє зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, підвищенню фізичної підготовленості та вихованню стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

1.4. Методика силової підготовки школярів

Силова підготовка є важливою складовою сучасної системи фізичного виховання школярів, оскільки забезпечує гармонійний розвиток м'язової системи, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення функціональних можливостей організму та формування необхідних рухових умінь і навичок. За умови правильного методичного підходу силові вправи позитивно впливають на фізичний розвиток дітей, сприяють профілактиці порушень постави, розвитку координації, витривалості та загальної фізичної працездатності.

Організація занять у тренажерному залі повинна базуватися на сучасних педагогічних, фізіологічних та спортивно-методичних принципах, що забезпечують безпечність і високу ефективність тренувального процесу. До основних принципів силової підготовки школярів належать принципи поступовості, доступності, індивідуалізації, варіативності, безпечності та відновлення.

Принцип поступовості передбачає послідовне збільшення фізичних навантажень відповідно до вікових можливостей, рівня фізичної підготовленості та адаптаційних резервів організму учнів. Організм дитини поступово пристосовується до фізичної роботи, тому різке підвищення інтенсивності або обсягу навантаження може призвести до перевтоми, погіршення техніки виконання вправ і підвищення ризику травмування.

У практиці роботи тренажерного залу принцип поступовості реалізується шляхом поетапного ускладнення тренувального процесу. Спочатку учні опановують правильну техніку виконання вправ без значних обтяжень. Після формування стійких рухових навичок поступово збільшуються кількість підходів, повторень, тривалість роботи, маса обтяження або складність вправ. При цьому кожне наступне навантаження повинно відповідати рівню функціональної готовності організму.

Особливо важливо дотримуватися цього принципу під час роботи з учнями молодшого та середнього підліткового віку, коли процеси росту організму ще тривають і надмірні силові навантаження можуть негативно впливати на розвиток опорно-рухового апарату.

Принцип доступності полягає у відповідності змісту занять фізичним, психофізіологічним та інтелектуальним можливостям учнів. Кожна вправа повинна бути зрозумілою, технічно посильною та безпечною для виконання конкретною віковою групою.

Добір вправ здійснюється з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та попереднього рухового досвіду школярів. На початкових етапах доцільно використовувати вправи з власною масою тіла, гумовими амортизаторами, легкими гантелями, медболами та тренажерами з регульованим опором. Лише після повного засвоєння техніки допускається поступове ускладнення вправ і збільшення навантаження.

Доступність також передбачає логічну побудову навчального матеріалу – від простого до складного, від добре засвоєних рухів до нових, від локальних вправ до комплексних рухових дій. Такий підхід забезпечує успішне навчання, підтримує позитивну мотивацію та сприяє формуванню впевненості у власних можливостях.

Принцип індивідуалізації. Сучасна методика фізичного виховання ґрунтується на визнанні того, що навіть учні одного віку істотно відрізняються за рівнем фізичного розвитку, станом здоров'я, темпами біологічного дозрівання, функціональними можливостями організму та

руховим досвідом. Саме тому однакові фізичні навантаження можуть викликати різну реакцію в різних дітей.

Принцип індивідуалізації передбачає добір фізичних вправ, дозування навантаження та темпу їх збільшення відповідно до індивідуальних особливостей кожного учня. Педагог повинен регулярно оцінювати рівень фізичної підготовленості, функціональний стан організму, техніку виконання вправ і швидкість відновлення після навантаження.

Практична реалізація цього принципу полягає у використанні різних рівнів складності вправ, зміні величини обтяження, кількості повторень, тривалості відпочинку між підходами та індивідуальному контролю техніки виконання. Особливу увагу необхідно приділяти дітям із недостатнім рівнем фізичної підготовленості або тимчасовими обмеженнями за станом здоров'я.

Принцип варіативності. Однією з важливих умов підтримання інтересу школярів до занять є різноманітність тренувального процесу. Принцип варіативності передбачає систематичну зміну змісту занять, способів виконання вправ, використання різних тренажерів, обладнання та організаційних форм навчання.

Варіативність дозволяє уникнути монотонності, підтримує високий рівень мотивації, забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей і сприяє більш повній адаптації організму до фізичних навантажень. Для цього доцільно поєднувати вправи на тренажерах із вправами з власною масою тіла, функціональними комплексами, вправами на нестійких поверхнях, коловими тренуваннями, елементами ігрової діяльності та вправами на розвиток координації.

Періодична зміна тренувальних засобів також дозволяє рівномірно навантажувати різні м'язові групи, попереджувати перевтому окремих м'язів і підвищувати загальну ефективність фізичної підготовки.

Принцип безпечності. Безпечність є основною умовою організації занять у тренажерному залі зі школярами. Жоден тренувальний результат не може бути досягнутий ціною ризику для здоров'я дитини. Саме тому всі етапи заняття повинні відповідати вимогам охорони праці, санітарно-гігієнічним нормам і правилам експлуатації тренажерного обладнання.

Реалізація принципу безпечності передбачає проведення обов'язкового інструктажу перед початком занять, перевірку справності обладнання, використання правильно підбраного спортивного одягу та взуття, контроль техніки виконання вправ і дотримання дисципліни під час тренування.

Особлива увага приділяється правильному положенню тулуба, рівномірному диханню, недопущенню різких ривкових рухів, використанню страхування під час виконання окремих вправ та обов'язковому припиненню навантаження у разі виникнення болю, запаморочення чи погіршення самопочуття. Для дітей молодшого та середнього шкільного віку не рекомендується застосовувати максимальні обтяження, вправи із затримкою дихання або тривале статичне напруження.

Безпечне тренувальне середовище також передбачає доброзичливу психологічну атмосферу, взаємоповагу між учасниками занять, підтримку з боку педагога та створення умов, за яких кожен учень може працювати без страху помилитися чи отримати негативну оцінку.

Принцип відновлення. Ефективність силової підготовки значною мірою залежить не лише від правильно організованого навантаження, а й від повноцінного відновлення організму після фізичної роботи. Саме в період відпочинку відбуваються адаптаційні процеси, відновлюються енергетичні ресурси, зміцнюються м'язові структури та підвищуються функціональні можливості організму.

Під час організації занять необхідно враховувати тривалість відпочинку між підходами, вправами та окремими тренуваннями. Для школярів оптимальним є поєднання активного та пасивного відпочинку, використання вправ на розслаблення, дихальної гімнастики, стретчингу та вправ на відновлення рухливості суглобів.

Важливими складовими процесу відновлення є достатня тривалість сну, раціональне харчування, дотримання питного режиму, оптимальний режим навчання та відпочинку, а також позитивний психоемоційний стан учнів. Педагог повинен навчати школярів елементарних навичок самоконтролю, зокрема оцінювати власне самопочуття, ступінь втоми, частоту серцевих скорочень після навантаження та швидкість відновлення.

Особливого значення принцип відновлення набуває під час інтенсивних циклів тренувань або роботи зі старшокласниками, коли фізичні навантаження поступово збільшуються. Недостатнє відновлення може призводити до накопичення втоми, погіршення техніки виконання вправ, зниження мотивації та підвищення ризику травмування.

Таким чином, методика силової підготовки школярів повинна ґрунтуватися на комплексному застосуванні принципів поступовості, доступності, індивідуалізації, варіативності, безпечності та відновлення. Їх практична реалізація забезпечує гармонійний фізичний розвиток дітей і підлітків, сприяє зміцненню здоров'я, формуванню правильної техніки виконання силових вправ, підвищенню фізичної підготовленості та створює необхідні передумови для виховання стійкої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і здорового способу життя.

1.5. Засоби фізичного розвитку у тренажерному залі

Сучасний тренажерний зал закладу загальної середньої освіти є багатофункціональним освітнім простором, у якому можуть використовуватися різноманітні засоби фізичного розвитку. Раціональне поєднання вправ із власною масою тіла, тренажерів, вільних обтяжень, функціонального обладнання та координаційних вправ забезпечує комплексний вплив на організм учнів, сприяє гармонійному розвитку

фізичних якостей, удосконаленню рухових умінь і формуванню культури безпечної рухової діяльності.

Добір засобів фізичного розвитку здійснюється відповідно до віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та навчальних завдань конкретного заняття. При цьому всі вправи повинні відповідати принципам поступовості, індивідуалізації та безпечності, а їх використання має забезпечувати різнобічний розвиток учнів без перевантаження окремих органів і систем організму.

1. Вправи з власною масою тіла. Вправи з власною масою тіла є одним із найбільш доступних і безпечних засобів фізичного розвитку школярів. Вони не потребують складного обладнання, дозволяють формувати правильні рухові навички та створюють необхідну базу для подальшого використання тренажерів і вільних обтяжень.

До цієї групи належать присідання, випади, віджимання, підтягування, вправи для м'язів живота, планки, містки, піднімання таза, різноманітні варіанти стрибків, вправи для розвитку рівноваги та стабілізації тулуба. Виконання таких вправ сприяє зміцненню основних м'язових груп, розвитку координації, сили, гнучкості та силової витривалості.

Особливу цінність вправи з власною вагою мають для учнів 10–13 років, оскільки дозволяють безпечно формувати м'язовий корсет, удосконалювати техніку рухів і підготувати організм до виконання більш складних силових вправ у старшому віці.

2. Вправи на тренажерах. Сучасні силові тренажери забезпечують можливість точного дозування фізичного навантаження, контролю траєкторії рухів і безпечного виконання вправ. Саме тому вони широко використовуються під час фізичної підготовки школярів старшого підліткового віку.

Тренажери дозволяють вибірково розвивати окремі м'язові групи, поступово збільшувати величину навантаження та враховувати індивідуальні особливості учнів. Перевагою є також можливість швидкого регулювання маси обтяження, що дає змогу працювати з різними рівнями фізичної підготовленості в межах однієї навчальної групи.

У навчальному процесі доцільно використовувати тренажери для розвитку м'язів ніг, спини, грудей, плечового пояса, живота та верхніх кінцівок. Водночас педагог повинен постійно контролювати правильність вихідного положення, амплітуду рухів, темп виконання вправ і дихання учнів.

3. Вправи з гантелями. Гантелі є універсальним засобом розвитку сили, координації, силової витривалості та міжм'язової взаємодії. Вони дозволяють виконувати вправи у природній амплітуді рухів, залучаючи до роботи значну кількість м'язів-стабілізаторів.

У роботі зі школярами рекомендується використовувати переважно легкі або середні за масою гантелі, які відповідають віку та рівню фізичної

підготовленості учнів. Найчастіше застосовуються жими, згинання та розгинання рук, піднімання гантелей через сторони, тяги, випади, присідання та комбіновані вправи.

Перевагою вправ із гантелями є можливість корекції м'язового дисбалансу між правою та лівою сторонами тіла, удосконалення координації рухів і формування правильної техніки виконання силових вправ.

4. Вправи зі штангою. Штанга є одним із найбільш ефективних засобів розвитку сили, однак її використання у фізичному вихованні школярів потребує особливої обережності та високого рівня педагогічного контролю.

До виконання вправ зі штангою допускаються лише учні старшого шкільного віку, які добре володіють технікою базових рухів і мають достатній рівень фізичної підготовленості. На початкових етапах доцільно використовувати порожній гриф або штангу невеликої маси для навчання техніки присідань, жимів, тяг та інших базових вправ.

Основною вимогою є суворе дотримання техніки безпеки, використання страхування, правильний добір маси обтяження та недопущення виконання вправ із максимальними вагами. У роботі зі школярами головною метою є формування правильної техніки, а не досягнення високих силових результатів.

5. Вправи з використанням TRX. Підвісні тренувальні системи TRX є сучасним засобом функціональної підготовки, що дозволяє використовувати масу власного тіла як основне навантаження. Під час виконання вправ значно активізується робота м'язів-стабілізаторів, покращується координація рухів, рівновага, мобільність суглобів і контроль положення тіла.

Вправи TRX легко адаптуються до різного рівня фізичної підготовленості шляхом зміни кута нахилу тіла або положення опори. Це дозволяє використовувати їх як із молодшими школярами після відповідного навчання, так і зі старшокласниками під час розвитку сили, витривалості та функціональної підготовленості.

Особливо ефективними є підтягування, віджимання, присідання, випади, вправи для м'язів живота та спини, які виконуються з контролем положення тулуба.

6. Вправи з гумовими еспандерами. Гумові еспандери є одним із найбільш безпечних засобів силової підготовки дітей та підлітків. Опір стрічки поступово змінюється залежно від амплітуди руху, що забезпечує рівномірне навантаження на м'язи без різких ударних впливів на суглоби.

Еспандери широко використовуються для розвитку сили верхніх і нижніх кінцівок, стабілізації плечового пояса, зміцнення м'язів спини, живота та тазового поясу. Вони особливо корисні під час початкового навчання техніки силових вправ, реабілітаційних занять і профілактики порушень постави.

Перевагою гумових еспандерів є компактність, простота використання, можливість швидкої зміни навантаження та високий рівень безпеки під час роботи з учнями різного віку.

7. Вправи з медболами. Медбол (медичний / набивний м'яч) є ефективним засобом розвитку сили, координації, швидкісно-силових здібностей і функціональної витривалості. На відміну від традиційних обтяжень, медбол дозволяє виконувати різноманітні багатоплощинні рухи, максимально наближені до природної рухової діяльності людини.

Під час занять використовуються передачі м'яча, метання, повороти тулуба, присідання, випади, вправи для м'язів живота, плечового пояса та нижніх кінцівок. Для молодших школярів застосовуються медболи масою 1–2 кг, тоді як старші учні можуть виконувати вправи з дещо більшими обтяженнями за умови правильного дозування навантаження.

Вправи з медболами сприяють розвитку вибухової сили, покращують взаємодію різних м'язових груп і підвищують інтерес учнів до занять завдяки різноманітності рухових завдань.

8. Функціональний тренінг. Функціональний тренінг являє собою систему вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей, необхідних у повсякденному житті та різних видах рухової діяльності. Його головною особливістю є комплексне залучення до роботи кількох м'язових груп одночасно, що забезпечує розвиток сили, координації, рівноваги, швидкості та витривалості.

У шкільній практиці функціональний тренінг може включати вправи з власною масою тіла, гантелями, еспандерами, медболами, TRX, балансувальними платформами та іншим сучасним обладнанням. Ефективною формою організації є колове тренування, під час якого учні послідовно виконують вправи на різних станціях.

Функціональні вправи сприяють формуванню правильних рухових стереотипів, розвитку стабілізації тулуба, покращенню взаємодії між різними м'язовими групами та підвищенню загальної фізичної підготовленості.

9. Вправи на координацію. Координаційні здібності є основою ефективного виконання більшості фізичних вправ. Саме від рівня розвитку координації значною мірою залежить правильність техніки, економічність рухів, безпечність виконання вправ і здатність швидко адаптуватися до нових рухових завдань.

У тренажерному залі для розвитку координації використовуються вправи на рівновагу, балансувальні платформи, координаційні драбини, вправи на нестійких опорах, комбіновані рухові завдання, вправи з медболами та TRX, а також вправи, що поєднують силові й координаційні елементи.

Особливу увагу розвитку координації необхідно приділяти учням молодшого та середнього шкільного віку, коли центральна нервова система характеризується високою пластичністю й найбільшою здатністю до

формування нових рухових навичок. Водночас координаційні вправи залишаються важливою складовою занять і для старшокласників, оскільки забезпечують удосконалення техніки виконання силових вправ, зменшують ризик травмування та підвищують ефективність тренувального процесу.

Таким чином, сучасний тренажерний зал надає широкі можливості для використання різноманітних засобів фізичного розвитку школярів. Поєднання вправ із власною масою тіла, тренажерів, вільних обтяжень, функціонального обладнання та координаційних вправ забезпечує комплексний вплив на організм учнів, сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, удосконаленню рухових умінь і формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Рациональний добір засобів із урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних можливостей учнів є необхідною умовою ефективної реалізації програми фізичного розвитку у тренажерному залі.

1.6. Сучасні психологічні підходи до організації занять у тренажерному залі

Ефективність програми фізичного розвитку школярів залежить не лише від правильно організованого фізичного навантаження, а й від психологічного супроводу освітнього процесу. У сучасній педагогіці фізичного виховання тренажерний зал розглядається не тільки як місце розвитку фізичних якостей, а й як освітній простір, у якому формуються позитивне ставлення до власного здоров'я, впевненість у собі, навички співпраці, саморегуляції та відповідального ставлення до фізичної активності.

Особливості психічного розвитку дітей і підлітків потребують створення такого навчального середовища, яке сприятиме підтримці внутрішньої мотивації, психологічної безпеки, позитивного емоційного стану та особистісного зростання кожного учня. Саме поєднання сучасних методичних і психологічних підходів забезпечує високу ефективність занять, формує стійкий інтерес до фізичної культури та сприяє збереженню здоров'я школярів.

Особливості мотивація учнів до занять фізичними вправами. Мотивація є одним із провідних чинників успішності фізичного виховання. Досвід показує, що дитина із середнім рівнем фізичної підготовленості, але високою внутрішньою мотивацією нерідко досягає кращих результатів, ніж більш фізично розвинений учень, який не відчуває зацікавленості у заняттях.

У молодшому шкільному віці мотивація формується переважно через емоційну привабливість занять, елементи гри, позитивне спілкування з вчителем і можливість отримувати швидкі успіхи. Для підлітків дедалі більшого значення набувають прагнення до самовдосконалення, покращення

фізичної форми, зовнішнього вигляду, розвитку сили та витривалості, а також можливість демонструвати власні досягнення.

У середньому шкільному віці мотивація формується під впливом потреби у самоствердженні, прагнення досягти успіху серед однолітків, інтересу до вдосконалення власних фізичних можливостей та усвідомлення значення фізичної активності для здоров'я і зовнішнього вигляду. Для учнів цього віку важливими мотивуючими чинниками є можливість самостійно виконувати вправи, відстежувати особистий прогрес, брати участь у командній діяльності та отримувати позитивну оцінку результатів своєї праці. Водночас надмірне акцентування уваги на порівнянні досягнень між учнями може негативно впливати на мотивацію дітей із нижчим рівнем фізичної підготовленості, тому доцільно орієнтувати школярів насамперед на індивідуальне вдосконалення.

У старшому шкільному віці мотиваційна сфера стає більш усвідомленою та стійкою. Старшокласники дедалі частіше пов'язують заняття у тренажерному залі зі зміцненням здоров'я, підвищенням фізичної працездатності, формуванням привабливої статури, профілактикою професійно зумовлених порушень здоров'я та підготовкою до активного дорослого життя. Важливого значення набуває можливість самостійно планувати окремі елементи тренувального процесу, аналізувати власні досягнення, визначати індивідуальні цілі та оцінювати результати своєї діяльності.

Для підтримання сталої мотивації доцільно застосовувати сучасні педагогічні технології, які передбачають постановку особистісно значущих цілей, індивідуалізацію навчальних завдань, використання елементів самоконтролю, взаємооцінювання, цифрових засобів моніторингу фізичної активності, тренувальних щоденників та інтерактивних форм організації занять. Не менш важливими є позитивний приклад вчителя, доброзичливе спілкування, різноманітність вправ і створення умов, за яких кожен учень може відчувати власний прогрес незалежно від початкового рівня фізичної підготовленості. Саме поєднання внутрішньої зацікавленості, позитивних емоцій і відчуття особистого успіху забезпечує формування стійкої потреби у регулярних заняттях фізичними вправами та здоровому способі життя.

Важливим завданням педагога є поступовий перехід від зовнішньої мотивації (оцінки, схвалення, змагання) до внутрішньої, коли учень займається фізичними вправами насамперед заради власного здоров'я, гарного самопочуття та особистого розвитку. Для цього доцільно використовувати різноманітні форми заохочення, індивідуальні цілі, ведення особистих щоденників тренувань, відстеження власного прогресу та регулярне обговорення досягнутих результатів.

Психологічний комфорт є необхідною умовою ефективного навчання та розвитку особистості. Під час занять у тренажерному залі кожен учень

повинен почуватися захищеним, упевненим і спокійним незалежно від рівня своєї фізичної підготовленості.

Позитивна атмосфера формується завдяки доброзичливому стилю педагогічного спілкування, взаємній повазі, відсутності приниження чи висміювання помилок, підтримці з боку вчителя та однокласників. Особливого значення набуває індивідуальний підхід до дітей, які мають низький рівень фізичної підготовленості або соромляться виконувати вправи перед іншими.

Вчитель повинен уважно стежити за психологічним станом учнів, своєчасно помічати прояви невпевненості, тривожності чи страху перед виконанням нових вправ. Спокійне пояснення, демонстрація правильної техніки, використання допоміжного обладнання та поступове ускладнення завдань допомагають зменшити емоційне напруження й створити сприятливі умови для навчання.

Створення ситуації успіху. Одним із найефективніших психологічних прийомів у роботі зі школярами є створення ситуації успіху. Вона полягає в такій організації навчального процесу, за якої кожен учень має можливість досягти позитивного результату відповідно до своїх індивідуальних можливостей.

Досягнення навіть невеликих успіхів підвищує впевненість дитини у власних силах, стимулює бажання продовжувати заняття та формує позитивне ставлення до фізичної активності. Особливо важливо підкреслювати особистий прогрес учня, а не порівнювати його результати з досягненнями інших дітей.

Ефективними педагогічними прийомами є поетапне ускладнення вправ, використання індивідуальних нормативів, позитивне підкріплення, словесне заохочення, демонстрація особистого прогресу та надання можливості кожному учневі відчувати власну компетентність. Саме позитивний досвід успішного виконання вправ стає основою для формування стійкої мотивації до занять.

Розвиток самооцінки. Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні особистості школяра та значною мірою визначає його ставлення до фізичної культури. Позитивна самооцінка сприяє активності, наполегливості, готовності долати труднощі й прагненню до самовдосконалення.

Під час занять у тренажерному залі педагог має формувати в учнів реалістичне уявлення про власні можливості, допомагати правильно оцінювати свої досягнення та сприймати помилки як природний етап навчання. Особливо важливо навчити дітей порівнювати свої нинішні результати не з результатами інших, а з власними попередніми досягненнями.

Доцільно регулярно проводити самооцінювання фізичної підготовленості, аналізувати виконання вправ, визначати індивідуальні цілі

та обговорювати шляхи їх досягнення. Такий підхід сприяє розвитку відповідальності, самостійності та здатності до саморегуляції.

Командна взаємодія. Хоча більшість вправ у тренажерному залі виконується індивідуально, ефективність навчального процесу значною мірою залежить від сформованості навичок командної взаємодії. Учні повинні навчитися співпрацювати, взаємодопомагати, страхувати один одного, відповідально ставитися до спільного обладнання та дотримуватися правил безпечної роботи.

Організація занять у парах і малих групах сприяє розвитку комунікативних навичок, взаємної підтримки та відповідальності. Під час виконання вправ учні можуть виступати у ролі партнера, помічника або спостерігача, контролюючи правильність техніки виконання рухів і допомагаючи одне одному виправляти помилки.

Командна взаємодія також сприяє формуванню позитивного психологічного клімату, розвитку довіри між учнями та зниженню рівня тривожності, особливо в дітей, які лише розпочинають заняття у тренажерному залі.

Профілактика емоційного вигорання. Хоча поняття емоційного вигорання частіше застосовується до професійної діяльності, його окремі прояви можуть спостерігатися й у школярів за умов надмірного навчального навантаження, високих вимог до результатів або одноманітної організації занять.

Ознаками психологічного перевантаження можуть бути зниження інтересу до занять, емоційна втома, дратівливість, байдужість до власних результатів або небажання брати участь у фізичній діяльності. Для запобігання таким явищам необхідно підтримувати оптимальне співвідношення навантаження й відпочинку, урізноманітнювати зміст занять, використовувати інтерактивні форми роботи, елементи гри, змагання та творчі завдання.

Важливе значення має також позитивний стиль педагогічного спілкування. Вчитель повинен акцентувати увагу на досягненнях учнів, підтримувати їхню ініціативу, своєчасно змінювати характер навантаження та враховувати емоційний стан дітей під час планування навчального процесу.

Психологія підлітка у тренажерному залі. Підлітковий вік є одним із найскладніших періодів розвитку особистості. У цей час активно формується самосвідомість, змінюється ставлення до власного тіла, зростає потреба у самоствердженні, незалежності та визнанні серед однолітків. Саме тому заняття у тренажерному залі можуть мати не лише фізичне, а й значне психологічне значення.

Для багатьох підлітків фізичний розвиток стає важливим компонентом формування позитивного образу «Я». Водночас надмірна зосередженість на зовнішності, порівняння себе з іншими або прагнення швидко досягти

високих результатів можуть призводити до необґрунтованого збільшення навантажень, порушення техніки виконання вправ і навіть втрати інтересу до занять.

Педагог повинен допомагати підліткам формувати реалістичні цілі, пояснювати, що фізичний розвиток є поступовим процесом, який потребує систематичності, терпіння та дисципліни. Особливу увагу необхідно приділяти формуванню культури здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я та критичного сприйняття інформації про «швидкі результати», що поширюється в соціальних мережах.

Важливо також враховувати, що хлопці й дівчата по-різному сприймають власні фізичні можливості та зовнішній вигляд. Під час організації занять необхідно уникати негативних порівнянь, стереотипних оцінок і створювати умови, за яких кожен учень може розвиватися у власному темпі, відчуваючи підтримку та повагу з боку вчителя й однокласників.

Отже, сучасні психологічні підходи є невід'ємною складовою програми фізичного розвитку школярів у тренажерному залі. Вони забезпечують формування позитивної мотивації до занять, підтримують психологічний комфорт, сприяють розвитку самооцінки, комунікативних навичок і відповідального ставлення до власного здоров'я. Поєднання науково обґрунтованої методики фізичного виховання з психологічною підтримкою дозволяє створити безпечне освітнє середовище, у якому кожен учень має можливість максимально реалізувати свій фізичний та особистісний потенціал.

1.7. Організація безпечних занять у тренажерному залі

Безпечна організація занять є однією з найважливіших умов реалізації програми фізичного розвитку школярів у тренажерному залі. Незалежно від віку учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості та змісту навчального заняття, пріоритетом повинні залишатися збереження життя, зміцнення здоров'я та профілактика травматизму. Саме тому всі складові тренувального процесу – від облаштування спортивного приміщення до контролю техніки виконання вправ – мають відповідати сучасним вимогам безпеки, гігієни та педагогічної доцільності.

Система безпечної організації занять охоплює належний стан спортивного залу, справність обладнання, дотримання правил користування тренажерами, використання страхування і самостраховки, формування правильної техніки виконання вправ, своєчасне попередження травмонезбезпечних ситуацій та готовність педагога надати домедичну допомогу у разі виникнення нещасного випадку.

Вимоги до тренажерного залу. Тренажерний зал повинен відповідати санітарно-гігієнічним, будівельним і безпековим вимогам, забезпечуючи комфортні умови для проведення занять. Приміщення має бути достатньо

просторим, добре освітленим, обладнаним ефективною системою вентиляції та підтримувати оптимальний температурний режим. Поверхня підлоги повинна бути рівною, неслизькою, пружною та стійкою до механічних навантажень.

Розташування тренажерів має забезпечувати безпечне пересування учнів між ними. Між окремими тренажерами необхідно залишати достатньо вільного простору для виконання вправ і роботи педагога. Не допускається розміщення обладнання таким чином, щоб рухові траєкторії різних учнів перетиналися або створювали небезпеку випадкового зіткнення.

У тренажерному залі повинні бути аптечка для надання домедичної допомоги, засоби зв'язку, інформація про правила безпеки, схема евакуації та інструкції щодо дій у надзвичайних ситуаціях. Усі евакуаційні виходи мають залишатися вільними протягом усього часу проведення занять.

Особлива увага приділяється підтриманню чистоти приміщення. Регулярне прибирання, провітрювання, дезінфекція контактних поверхонь обладнання та дотримання правил особистої гігієни сприяють створенню безпечного освітнього середовища та профілактиці поширення інфекційних захворювань.

Вимоги до обладнання. Усе обладнання тренажерного залу повинно бути технічно справним, стійким, надійно закріпленим і відповідати віковим особливостям школярів. Перед початком навчального року, а також регулярно протягом його перебігу необхідно проводити перевірку технічного стану тренажерів, вільних обтяжень, лав, стійок, кріплень, тросів, блоків та іншого інвентарю.

Вчитель перед кожним заняттям здійснює зовнішній огляд обладнання, перевіряє надійність його кріплення, відсутність механічних пошкоджень, справність рухомих елементів та правильність регулювання тренажерів. У разі виявлення несправностей використання обладнання негайно припиняється до повного усунення дефектів.

Усі тренажери повинні мати зрозумілі механізми регулювання, що дозволяють адаптувати їх до антропометричних особливостей учнів різного віку. Перед початком виконання вправ педагог пояснює правила користування обладнанням, демонструє правильне налаштування тренажера та контролює правильність його використання.

Особливу увагу необхідно приділяти правильному добору маси обтяжень. Учні не повинні самостійно збільшувати навантаження без дозволу вчителя. Усі зміни тренувального режиму здійснюються поступово відповідно до індивідуальних можливостей школярів.

Страховання є важливою складовою організації безпечних занять, особливо під час виконання вправ із вільними обтяженнями або складних багатосуглобових рухів. Його основною метою є попередження травматичних ситуацій у разі втрати рівноваги, надмірної втоми або помилки під час виконання вправ.

Педагог повинен визначати вправи, які потребують обов'язкового страхування, пояснювати учням правила взаємодії та особисто контролювати виконання найбільш складних елементів. За необхідності використовуються спеціальні страхувальні пристрої, обмежувачі руху або допомога партнера.

Особливого контролю потребують вправи зі штангою, виконання жимів лежачи, присідань із додатковим навантаженням, вправ на високих тренажерах та інших рухових дій, пов'язаних із підвищеним ризиком втрати контролю над обтяженням.

Самостраховка. Поряд зі страхуванням важливе значення має формування навичок самостраховки. Самостраховка передбачає свідомі дії учня, спрямовані на запобігання небезпечним ситуаціям під час виконання фізичних вправ.

До основних елементів самостраховки належать правильний вибір вихідного положення, стійке положення стоп, контроль положення тулуба, рівномірне дихання, утримання нейтрального положення хребта, своєчасне припинення вправи при появі болю або дискомфорту та відмова від виконання вправ із надмірною масою обтяження.

Учнів необхідно навчати аналізувати власне самопочуття, оцінювати ступінь втоми, контролювати техніку виконання вправ і своєчасно повідомляти педагога про будь-які зміни стану здоров'я. Формування навичок самостраховки є одним із показників фізичної культури та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Типові помилки під час занять. Причинами більшості травм у тренажерному залі є порушення техніки виконання вправ, недотримання правил безпеки або недостатня організація навчального процесу.

До найбільш поширених помилок належать:

- відсутність або недостатня тривалість розминки;
- використання надмірної маси обтяження;
- порушення правильної техніки виконання вправ;
- затримка дихання під час силової роботи;
- різкі неконтрольовані рухи;
- недостатня концентрація уваги;
- самовільна зміна навантаження;
- неправильне регулювання тренажерів;
- недотримання дистанції між учнями;
- виконання вправ при погіршенні самопочуття.

Завдання педагога полягає не лише у виправленні технічних помилок, а й у формуванні відповідального ставлення школярів до власної безпеки та безпеки інших учасників освітнього процесу.

Профілактика травматизму повинна здійснюватися комплексно протягом усього навчального процесу. Вона розпочинається ще до початку заняття і включає інструктаж із правил безпеки, перевірку готовності

обладнання, оцінювання стану здоров'я учнів, правильне планування фізичних навантажень та постійний педагогічний контроль.

Обов'язковими складовими профілактики є якісна розминка, поступове підвищення інтенсивності навантаження, суворе дотримання техніки виконання вправ, оптимальне чергування роботи й відпочинку, використання спортивного взуття та одягу, що відповідають характеру занять.

Важливу роль відіграє також виховання дисциплінованості, уважності, взаємоповаги та відповідальності. Учні повинні усвідомлювати, що дотримання правил безпеки є обов'язковою умовою ефективного тренування, а не формальною вимогою.

Особливого значення набуває індивідуалізація навантаження. Урахування віку, статі, рівня фізичної підготовленості, функціонального стану організму та медичних рекомендацій дозволяє суттєво знизити ризик виникнення травм і перевантажень.

Алгоритм дій у разі отримання травми. Незважаючи на ретельне дотримання правил безпеки, повністю виключити можливість травмування неможливо. Саме тому педагог повинен чітко володіти алгоритмом дій у разі виникнення нещасного випадку.

У разі травми необхідно:

1. негайно припинити виконання вправ усіма учасниками заняття та забезпечити безпечні умови для потерпілого.

2. Оцінити стан учня, визначити характер ушкодження та переконатися у відсутності загрози життю.

3. Повідомити адміністрацію закладу освіти та медичного працівника (за його наявності).

4. Надати домедичну допомогу відповідно до характеру ушкодження та власної підготовки.

5. За необхідності викликати бригаду екстреної медичної допомоги.

6. Повідомити батьків або законних представників учня.

7. Забезпечити документування випадку відповідно до чинного законодавства та внутрішніх нормативних документів закладу освіти.

Після завершення ситуації доцільно провести аналіз причин виникнення травми, визначити фактори ризику та внести необхідні зміни до організації навчального процесу з метою недопущення подібних випадків у майбутньому.

Отже, безпечна організація занять є фундаментом ефективної реалізації програми фізичного розвитку школярів у тренажерному залі. Комплексне дотримання вимог до спортивного приміщення й обладнання, формування навичок страхування та самостраховки, профілактика травматизму, постійний педагогічний контроль і готовність до надання домедичної допомоги створюють необхідні умови для збереження здоров'я

учнів, підвищення якості освітнього процесу та формування в дітей культури безпечної рухової діяльності.

1.8. Контроль фізичного розвитку учнів

Контроль фізичного розвитку є невід'ємною складовою програми занять у тренажерному залі та важливою умовою ефективного управління процесом фізичного виховання школярів. Його основною метою є отримання об'єктивної інформації про рівень фізичного розвитку, функціональний стан організму, динаміку фізичної підготовленості та ефективність застосованих засобів і методів навчання. Систематичний контроль дозволяє своєчасно коригувати навчально-тренувальний процес, індивідуалізувати фізичні навантаження, запобігати перевтомі та створювати оптимальні умови для гармонійного розвитку кожного учня.

Сучасний контроль фізичного розвитку не обмежується лише вимірюванням окремих фізичних показників. Він охоплює комплексне оцінювання морфологічних, функціональних, рухових і психофізіологічних характеристик організму, що дозволяє отримати цілісне уявлення про фізичний стан школяра та визначити подальшу стратегію його фізичного вдосконалення.

Первинне тестування. Першим етапом контролю є первинне тестування, яке проводиться перед початком реалізації програми або на початку навчального року. Його головним завданням є визначення вихідного рівня фізичної підготовленості учнів та встановлення індивідуальних особливостей їхнього фізичного розвитку.

Доцільно оцінювати розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації та швидко-силових здібностей. Для цього використовуються доступні й безпечні тестові вправи, що відповідають віку учнів. Важливо, щоб усі випробування проводилися в однакових умовах, після якісної розминки та за єдиною методикою.

Отримані результати не повинні використовуватися лише для виставлення оцінок або порівняння дітей між собою. Насамперед вони є основою для індивідуального планування фізичних навантажень, визначення сильних сторін учня та виявлення фізичних якостей, які потребують подальшого розвитку.

Повторне тестування рекомендується проводити через однакові проміжки часу, що дозволяє об'єктивно оцінити динаміку фізичної підготовленості та ефективність реалізації програми.

Функціональні проби дають можливість оцінити адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень, визначити рівень працездатності та швидкість відновлення після виконання вправ. Вони є простими у виконанні, не потребують складного обладнання та можуть регулярно застосовуватися під час навчального процесу.

Найчастіше оцінюють частоту серцевих скорочень у стані спокою, після фізичного навантаження та через визначений час відновлення. Аналіз

швидкості нормалізації цих показників дозволяє зробити висновок про функціональний стан серцево-судинної системи та рівень тренуваності учня.

За можливості можуть використовуватися й інші функціональні проби, спрямовані на оцінювання роботи дихальної системи, координації рухів, рівноваги та загальної працездатності. Водночас результати таких досліджень не є медичним діагнозом, а використовуються виключно для педагогічного контролю та індивідуалізації фізичного навантаження.

Особливу увагу необхідно приділяти учням, у яких спостерігається уповільнене відновлення після навантаження, виражена задишка, надмірне підвищення частоти серцевих скорочень або інші ознаки недостатньої адаптації організму до фізичної роботи.

Антропометрія. Антропометричні дослідження дозволяють простежити закономірності фізичного розвитку дітей та підлітків, оцінити відповідність морфологічних показників віковим особливостям і визначити динаміку росту організму.

Під час реалізації програми доцільно періодично вимірювати зріст, масу тіла, окружність грудної клітки, а за необхідності – окружність плеча, стегна, гомілки та інші показники. Отримані результати аналізуються не ізольовано, а в комплексі, з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей розвитку та темпів біологічного дозрівання.

Важливо пам'ятати, що антропометричні показники можуть істотно змінюватися у період активного росту. Тому їх оцінювання повинно бути спрямоване не на пошук «ідеальних» параметрів, а на визначення гармонійності фізичного розвитку та своєчасне виявлення можливих відхилень.

Антропометричний контроль доцільно проводити два-три рази протягом навчального року, що дозволяє об'єктивно відстежувати фізичний розвиток учнів без надмірного навантаження на навчальний процес.

Оцінка постави. Контроль стану постави є важливим напрямом педагогічного спостереження, оскільки сучасні школярі значну частину часу проводять у статичних положеннях, що може негативно впливати на формування опорно-рухового апарату.

Оцінювання постави проводиться шляхом візуального огляду у фронтальній, сагітальній та задній проєкціях. Вчитель звертає увагу на положення голови, симетричність плечей, лопаток і таза, фізіологічні вигини хребта, положення нижніх кінцівок та характер розподілу маси тіла.

У разі виявлення функціональних порушень постави програма фізичного розвитку повинна бути доповнена спеціальними вправами для зміцнення м'язів спини, живота, плечового пояса та розвитку рухливості грудного відділу хребта. За наявності виражених порушень або скарг учня педагог рекомендує батькам звернутися до відповідного медичного фахівця.

Регулярне оцінювання постави дозволяє своєчасно виявити негативні зміни та запобігти їх подальшому прогресуванню.

Контроль фізичного навантаження. Рациональне дозування фізичних навантажень є однією з головних умов ефективності та безпечності занять у тренажерному залі. Контроль навантаження здійснюється протягом усього тренувального процесу та передбачає оцінювання як зовнішніх, так і внутрішніх показників фізичної роботи.

До зовнішніх показників належать кількість підходів, повторень, маса обтяження, тривалість виконання вправ, темп рухів і тривалість відпочинку між підходами. Внутрішні показники характеризують реакцію організму на навантаження і включають самопочуття учня, частоту серцевих скорочень, характер дихання, ступінь втоми, координацію рухів та емоційний стан.

Під час занять педагог постійно спостерігає за технікою виконання вправ, кольором шкірних покривів, виразом обличчя, характером рухів і поведінкою школярів. За появи ознак перевтоми, порушення техніки або погіршення самопочуття навантаження необхідно негайно зменшити або тимчасово припинити виконання вправ.

Контроль фізичного навантаження дозволяє підтримувати оптимальний рівень інтенсивності занять, забезпечувати ефективний розвиток фізичних якостей і мінімізувати ризик перевантаження організму.

Щоденник тренувань. Ефективним засобом педагогічного контролю та розвитку навичок самоспостереження є ведення щоденника тренувань. Його використання сприяє формуванню відповідального ставлення учнів до власного фізичного розвитку, розвитку самоорганізації та усвідомленого ставлення до занять фізичною культурою.

У щоденнику можуть фіксуватися дата заняття, виконані вправи, кількість підходів і повторень, величина навантаження, самопочуття до і після тренування, рівень втоми, особисті досягнення та індивідуальні цілі.

Регулярний аналіз записів дозволяє учневі бачити власний прогрес, своєчасно помічати зміни у фізичній підготовленості, оцінювати ефективність тренувального процесу та підтримувати мотивацію до систематичних занять.

Для педагога щоденник тренувань є додатковим джерелом інформації про індивідуальні особливості школярів, їхню адаптацію до фізичних навантажень, рівень самоконтролю та готовність до подальшого збільшення тренувального обсягу.

Отже, контроль фізичного розвитку є невід'ємною складовою сучасної програми фізичного розвитку школярів у тренажерному залі. Комплексне використання первинного тестування, функціональних проб, антропометричних досліджень, оцінювання постави, контролю фізичних навантажень і ведення щоденника тренувань забезпечує об'єктивне оцінювання ефективності навчально-тренувального процесу, сприяє своєчасній корекції програми занять та створює оптимальні умови для гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і формування в учнів навичок відповідального ставлення до власної фізичної активності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ

2.1. Побудова річного циклу тренувань

Ефективність програми фізичного розвитку школярів у тренажерному залі значною мірою визначається правильністю планування навчально-тренувального процесу. Систематичні заняття повинні будуватися відповідно до закономірностей розвитку дитячого організму, принципів фізичного виховання та особливостей навчального року закладу загальної середньої освіти. Саме річне планування дозволяє забезпечити поступовий розвиток фізичних якостей, уникнути перевантаження, підтримувати стійку мотивацію учнів та досягати запланованих результатів.

Річний цикл тренувань являє собою логічно побудовану систему взаємопов'язаних занять, що мають чітко визначені цілі, завдання, зміст, обсяг і характер фізичних навантажень. Планування здійснюється таким чином, щоб кожний наступний етап ґрунтувався на результатах попереднього, забезпечуючи безперервність фізичного розвитку школярів.

На відміну від спортивного тренування, головною метою програми не є досягнення максимально високих спортивних результатів. Основний акцент робиться на зміцненні здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, формуванні правильної техніки виконання вправ, розвитку основних фізичних якостей і вихованні стійкої потреби у регулярній руховій активності.

Планування річного циклу повинно враховувати:

- вік учнів;
- стать;
- рівень фізичної підготовленості;
- стан здоров'я;
- календар навчального року;
- навчальне навантаження;
- канікулярні періоди;
- матеріально-технічне забезпечення тренажерного залу;
- індивідуальні особливості розвитку дітей.

У запропонованій програмі річний цикл складається з чотирьох взаємопов'язаних етапів, кожен з яких має власну педагогічну спрямованість.

Етап 1. Адаптаційний (вересень)

Перший місяць навчального року є адаптаційним. Його головною метою є поступове включення організму учнів у систематичну фізичну діяльність після літніх канікул, визначення вихідного рівня фізичного розвитку та підготовка до подальших тренувальних навантажень.

Основними завданнями адаптаційного періоду є:

- проведення первинного тестування;
- антропометричні вимірювання;
- оцінювання постави;
- ознайомлення з правилами безпеки;
- навчання користуванню тренажерами;
- формування правильної техніки базових вправ;
- розвиток координації рухів;
- зміцнення м'язового корсета;
- поступове підвищення функціональних можливостей організму.

На цьому етапі використовуються переважно вправи з власною масою тіла, гумовими еспандерами, легкими гантелями, медболами та нескладними тренажерами. Інтенсивність навантаження є помірною, основна увага приділяється правильності виконання вправ.

Етап 2. Базовий розвиток (жовтень – грудень)

Після завершення адаптації організм школярів готовий до поступового збільшення фізичних навантажень. Базовий етап є найдовшим у першому семестрі та спрямований на комплексний розвиток основних фізичних якостей.

Основними завданнями є:

- розвиток загальної сили;
- розвиток силової витривалості;
- удосконалення координаційних здібностей;
- зміцнення м'язів тулуба;
- профілактика порушень постави;
- розвиток рухливості суглобів;
- формування правильної постави;
- удосконалення техніки виконання силових вправ.

Поступово збільшується кількість вправ, підходів і повторень. До навчального процесу активно включаються тренажери, вправи з гантелями, TRX, функціональні комплекси та колові тренування.

Наприкінці грудня рекомендується провести проміжний контроль фізичної підготовленості для оцінювання результатів першого семестру.

Етап 3. Основний (січень – квітень)

Другий семестр є основним періодом реалізації програми. Саме в цей час учні вже добре володіють технікою виконання вправ і можуть працювати з більшим тренувальним навантаженням.

Основними завданнями цього етапу є:

- комплексний розвиток сили;
- розвиток швидко-силових здібностей;
- розвиток функціональної витривалості;
- удосконалення координації;
- розвиток стабілізації тулуба;
- збільшення функціональних можливостей серцево-судинної системи;

– удосконалення навичок самоконтролю.

Саме в цей період активно використовуються: колові тренування; функціональний тренінг; комплекси TRX; вправи з медболами; вправи на баланс; вправи з вільними обтяженнями; комбіновані тренувальні комплекси.

Навантаження збільшується поступово відповідно до принципів індивідуалізації та безпечності.

Етап 4. Підсумковий (травень)

Останній місяць навчального року має узагальнювальний характер.

Основними завданнями є:

- оцінювання фізичного розвитку;
- повторне тестування;
- антропометричні вимірювання;
- аналіз змін фізичної підготовленості;
- підведення підсумків;
- закріплення правильної техніки вправ;
- формування рекомендацій для самостійних занять у літній період.

У травні не рекомендується різко збільшувати фізичні навантаження. Основний акцент робиться на підтриманні досягнутого рівня фізичної підготовленості, удосконаленні техніки виконання вправ та розвитку інтересу до самостійної рухової активності.

У таблиці 2.1 представлена структура річного циклу тренувань учнів у тренажерному залі.

Таблиця 2.1

Структура річного циклу

Етап	Період	Основні завдання	Інтенсивність
Адаптаційний	Вересень	Тестування, навчання техніки, адаптація організму	Низька – помірна
Базовий розвиток	Жовтень – грудень	Розвиток сили, витривалості, координації	Помірна
Основний	Січень – квітень	Комплексний розвиток фізичних якостей	Помірна – висока (у межах вікових норм)
Підсумковий	Травень	Контроль, аналіз результатів, підтримання фізичної форми	Помірна

Однією з головних умов ефективності програми є хвилеподібний характер зміни фізичних навантажень. Постійне збільшення інтенсивності без періодів відносного зниження призводить до накопичення втоми, погіршення техніки виконання вправ і зниження мотивації учнів. Тому

протягом навчального року доцільно чергувати тижні з підвищеним і помірним навантаженням.

Приблизна схема може мати такий вигляд:

1-й тиждень – адаптація до нового навантаження;

2-й тиждень – поступове збільшення обсягу роботи;

3-й тиждень – найбільше тренувальне навантаження;

4-й тиждень – відновлювальний мікроцикл зі зменшенням навантаження на 20–30 %.

Такий підхід дозволяє забезпечити повноцінне відновлення організму, підтримувати високу працездатність учнів і створювати сприятливі умови для стабільного фізичного розвитку.

Для більшості учнів оптимальним є проведення двох-трьох занять у тренажерному залі на тиждень. Між силовими тренуваннями бажано залишати не менше 48 годин для відновлення основних м'язових груп (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Орієнтовний варіант побудови тижневого циклу

День	Основний зміст заняття
Понеділок	Силова підготовка м'язів нижніх кінцівок і тулуба
Середа	Верхній плечовий пояс, координація, функціональні вправи
П'ятниця	Колове тренування, розвиток витривалості, вправи на мобільність і стретчинг

Якщо заняття проводяться двічі на тиждень, рекомендується чергувати комплекси таким чином, щоб усі основні м'язові групи отримували достатнє навантаження протягом навчального тижня.

За умов систематичних занять протягом навчального року більшість учнів демонструють позитивні зміни у фізичній підготовленості. Насамперед покращуються силові показники, силова витривалість, координація рухів, стабільність постави, функціональний стан серцево-судинної системи та загальна працездатність. Одночасно формується правильна техніка виконання силових вправ, підвищується рівень самоконтролю, дисциплінованість і відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Таким чином, раціонально побудований річний цикл забезпечує послідовність, системність і безпечність фізичного розвитку школярів у тренажерному залі. Поетапне планування навчально-тренувального процесу дозволяє оптимально дозувати фізичне навантаження, своєчасно контролювати результати, підтримувати високу мотивацію учнів та створювати умови для гармонійного розвитку фізичних якостей відповідно до вікових і індивідуальних особливостей.

2.2. Побудова мезоциклів

Рациональна організація навчально-тренувального процесу передбачає не лише планування річного циклу, а й його поділ на окремі мезоцикли. Мезоцикл являє собою завершений етап підготовки тривалістю, як правило, від 3 до 6 тижнів, протягом якого реалізуються конкретні педагогічні завдання та забезпечується поступовий розвиток фізичних якостей учнів.

У системі фізичного розвитку школярів мезоцикли не мають такої вузької спортивної спрямованості, як у професійному спорті. Їх основне призначення – забезпечити послідовне підвищення функціональних можливостей організму, уникнути одноманітності занять, підтримувати інтерес учнів до тренувань і створити оптимальні умови для адаптації до фізичних навантажень.

У межах навчального року доцільно виділяти кілька типів мезоциклів.

Адаптаційний мезоцикл триває 3–4 тижні та проводиться на початку навчального року або після тривалих канікул. Його основною метою є поступове включення організму школярів у систематичну фізичну діяльність. У цей період використовуються вправи невеликої інтенсивності, велика увага приділяється навчанню техніки, розвитку координації, зміцненню м'язового корсета та формуванню правильної постави.

Розвивальний мезоцикл є основним етапом програми. Саме в цей період поступово збільшується обсяг і інтенсивність фізичного навантаження, удосконалюються силові здібності, витривалість, координація та функціональна підготовленість. До тренувального процесу широко включаються вправи на тренажерах, функціональні комплекси, вправи з гантелями, гумовими еспандерами, медболами та TRX.

Підтримувальний мезоцикл використовується після періодів найбільшого навантаження. Його головною метою є закріплення досягнутих результатів, підтримання фізичної працездатності та профілактика перевтоми. У цей час дещо зменшується загальний обсяг фізичної роботи, але зберігається достатня рухова активність.

Контрольний мезоцикл завершує окремий етап навчання. Він включає контрольні випробування, аналіз фізичної підготовленості, оцінювання ефективності програми та корекцію подальших індивідуальних планів розвитку.

Незалежно від виду мезоциклу педагог повинен поступово змінювати фізичне навантаження, чергувати різні засоби тренування, враховувати функціональний стан учнів та забезпечувати достатній час для відновлення.

2.3. Побудова мікроциклів

Мікроцикл є найменшою структурною одиницею планування навчально-тренувального процесу. Найчастіше його тривалість становить один навчальний тиждень, протягом якого реалізується певне поєднання фізичних навантажень, відпочинку та відновлення.

Правильно побудований мікроцикл дозволяє рівномірно розподілити фізичне навантаження між окремими заняттями, уникнути перенапруження окремих м'язових груп та забезпечити поступове вдосконалення фізичних якостей.

Для більшості шкіл оптимальним є проведення двох або трьох занять у тренажерному залі на тиждень.

При двох заняттях рекомендується така структура:

- перше заняття – розвиток сили нижніх кінцівок, м'язів тулуба та координації;

- друге заняття – розвиток сили верхнього плечового пояса, функціональної витривалості та вправи на мобільність.

При трьох заняттях навантаження розподіляється більш рівномірно:

- перше заняття – нижні кінцівки, стабілізація тулуба

- друге заняття – верхній плечовий пояс, координація

- третє заняття – функціональне колове тренування, розвиток витривалості

Протягом одного мікроциклу не рекомендується двічі поспіль інтенсивно навантажувати одну й ту саму групу м'язів. Між силовими заняттями необхідно забезпечувати достатній час для відновлення.

Важливою особливістю побудови мікроциклу є хвилеподібне дозування фізичного навантаження. Зазвичай одне заняття має найбільшу інтенсивність, інші – помірний або відновлювальний характер.

Такий підхід забезпечує стабільний фізичний розвиток школярів, підтримує високу працездатність і знижує ризик перевтоми.

2.4. Структура одного тренування

Кожне заняття у тренажерному залі повинно мати чітку структуру, яка відповідає закономірностям функціонування організму під час фізичних навантажень. Незалежно від віку учнів, змісту програми чи рівня фізичної підготовленості структура тренування складається з трьох взаємопов'язаних частин: підготовчої (розминки), основної та заключної.

Раціональний розподіл часу між окремими частинами забезпечує поступову підготовку організму до роботи, ефективне виконання основного навантаження та повноцінне відновлення після його завершення.

Розминка

Підготовча частина триває в середньому 10–15 хвилин.

Її основними завданнями є:

- поступове підвищення температури тіла;
- активізація серцево-судинної та дихальної систем;
- підготовка м'язів, суглобів і зв'язок до фізичної роботи;
- психологічне налаштування на тренування;
- повторення техніки окремих вправ.

До розминки рекомендується включати:

- ходьбу;
- легкий біг;
- вправи на мобільність суглобів;
- динамічне розтягування;
- вправи на координацію;
- легкі вправи з гумовими еспандерами або власною масою тіла.

Саме якісна розминка значно зменшує ризик травматизму та підвищує ефективність подальшого тренування.

Основна частина

Основна частина є найбільш тривалою та займає 25–40 хвилин.

Саме в цей період реалізуються основні завдання програми фізичного розвитку. До її змісту входять:

- вправи на тренажерах;
- вправи з гантелями;
- вправи з власною масою тіла;
- функціональні комплекси;
- вправи TRX;
- вправи з медболами;
- вправи на координацію;
- розвиток окремих фізичних якостей.

Послідовність виконання вправ рекомендується будувати за принципом:

- великі м'язові групи;
- середні м'язові групи;
- дрібні м'язові групи;
- вправи для розвитку стабілізації тулуба;
- вправи на координацію.

Педагог постійно контролює техніку виконання вправ, правильність дихання, темп рухів, рівень втоми та самопочуття учнів.

Заклучна частина

Заклучна частина триває 5–10 хвилин.

Її метою є поступове відновлення функціонального стану організму після фізичного навантаження. Доцільно використовувати:

- повільну ходьбу;
- дихальні вправи;
- вправи на розслаблення;
- статичний стретчинг;
- вправи для відновлення мобільності;
- короткий аналіз заняття.

Наприкінці тренування педагог підводить підсумки, оцінює роботу учнів, надає рекомендації щодо самостійних занять і нагадує про необхідність дотримання питного режиму, режиму харчування та відпочинку.

2.5. Дозування навантаження

Правильне дозування фізичного навантаження є одним із найважливіших компонентів програми фізичного розвитку школярів. Саме від оптимального співвідношення обсягу, інтенсивності та тривалості фізичної роботи залежить ефективність розвитку фізичних якостей, безпечність занять і швидкість адаптації організму до тренувального процесу.

Дозування навантаження повинно здійснюватися з урахуванням:

- віку учнів;
- статі;
- стану здоров'я;
- рівня фізичної підготовленості;
- функціонального стану організму;
- індивідуальних темпів розвитку.

Під час роботи зі школярами основним принципом є поступове збільшення навантаження. Спочатку вдосконалюється техніка виконання вправ, після чого поступово збільшуються кількість повторень, підходів або маса обтяження.

Для більшості вправ рекомендуються такі параметри (Таблиця 2.3):

Таблиця 2.3

Дозування навантаження для учнів різних вікових груп

Вік	Підходи	Повторення	Відпочинок
10–11 років	1–2	10–15	60–90 с
12–13 років	2	10–15	60–90 с
14–15 років	2–3	8–15	60–120 с
16–17 років	3	8–12	90–120 с

Під час силовій підготовки школярів рекомендується працювати переважно з невеликими та помірними обтяженнями, що дозволяють виконати заплановану кількість повторень без порушення техніки. Максимальні та субмаксимальні навантаження у шкільній практиці не застосовуються.

Контроль інтенсивності здійснюється за сукупністю педагогічних і фізіологічних показників: технікою виконання вправ, частотою серцевих скорочень, характером дихання, кольором шкірних покривів, координацією рухів, суб'єктивним самопочуттям і швидкістю відновлення після навантаження. Якщо учень не може підтримувати правильну техніку або скаржитися на погіршення самопочуття, навантаження необхідно негайно зменшити.

Під час планування тренувань доцільно використовувати принцип чергування навантаження на різні м'язові групи, що забезпечує достатній час

для відновлення. Крім того, кожні 4–6 тижнів рекомендується переглядати параметри навантаження з урахуванням результатів поточного контролю фізичного розвитку.

Раціональне дозування фізичних навантажень дозволяє забезпечити гармонійний розвиток сили, витривалості, координації та інших фізичних якостей, підтримувати високий рівень працездатності школярів, запобігати перевтомі й травматизму та створювати необхідні умови для стійкої позитивної динаміки фізичного розвитку протягом усього навчального року.

2.6. Самоконтроль під час занять у тренажерному залі

Однією з важливих умов ефективної реалізації програми фізичного розвитку школярів є формування в учнів навичок самоконтролю. Самоконтроль – це свідоме спостереження за власним фізичним станом, реакцією організму на фізичне навантаження та аналіз результатів тренувальної діяльності. Він допомагає своєчасно виявляти ознаки перевтоми, оцінювати ефективність виконання вправ, правильно дозувати навантаження та формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

На відміну від педагогічного контролю, який здійснює вчитель, самоконтроль поступово формує в учнів уміння самостійно оцінювати свої фізичні можливості, приймати обґрунтовані рішення щодо інтенсивності роботи та дотримуватися правил безпечного виконання фізичних вправ. Особливого значення він набуває у підлітковому та старшому шкільному віці, коли учні починають самостійно займатися фізичними вправами поза межами закладу освіти.

Формування навичок самоконтролю повинно здійснюватися систематично протягом усього періоду навчання та включати оцінювання інтенсивності фізичного навантаження, контроль частоти серцевих скорочень, аналіз власного самопочуття і ведення щоденника тренувань.

Шкала навантаження. Найпростішим способом оцінювання інтенсивності фізичної роботи є використання суб'єктивної шкали навантаження. Вона ґрунтується на особистому відчутті учнем складності виконання вправ і дозволяє швидко визначити, чи відповідає навантаження його функціональним можливостям.

Для школярів доцільно використовувати десятибальну шкалу сприйняття навантаження, яка є простою для розуміння та практичного застосування (Таблиця 2.4).

Під час занять рекомендується підтримувати інтенсивність на рівні 5–7 балів. Саме такий рівень забезпечує достатній тренувальний ефект без надмірного навантаження на організм.

Після завершення окремих вправ або всього заняття вчитель може запропонувати учням оцінити рівень складності виконаної роботи. Це дозволяє своєчасно скоригувати подальше навантаження та формує навички усвідомленого ставлення до тренувального процесу.

Таблиця 2.4

Орієнтовна шкала суб'єктивної оцінки фізичного навантаження

Бали	Характеристика навантаження	Рекомендації
1–2	Дуже легке	Розминка, відновлення
3–4	Легке	Початковий етап тренування
5–6	Помірне	Оптимальне навантаження для більшості учнів
7–8	Значне	Допускається лише для добре підготовлених учнів під контролем вчителя
9	Дуже високе	Використовується обмежено, переважно у старших школярів
10	Максимальне	У програмі для школярів не застосовується

Контроль частоти серцевих скорочень. Одним із найбільш об'єктивних показників реакції організму на фізичне навантаження є частота серцевих скорочень (ЧСС). Регулярний контроль цього показника дозволяє оцінювати інтенсивність виконуваної роботи, функціональний стан серцево-судинної системи та швидкість відновлення після фізичних вправ.

Учні необхідно навчити правильно визначати пульс на променевій або сонній артерії. Найчастіше підрахунок здійснюється протягом 15 секунд із подальшим множенням отриманого результату на чотири.

Доцільно контролювати ЧСС:

- перед початком заняття;
- після завершення розминки;
- після найбільш інтенсивних вправ;
- через 1–3 хвилини після завершення тренування.

Оцінюючи отримані результати, педагог звертає увагу не лише на абсолютні значення ЧСС, а й на швидкість її відновлення. Якщо через декілька хвилин після завершення навантаження пульс поступово повертається до індивідуальної норми, це свідчить про достатній рівень адаптації організму до фізичної роботи.

Для більшості школярів під час основної частини заняття доцільно підтримувати помірну або помірно високу інтенсивність навантаження, що відповідає безпечному тренувальному режиму.

Контроль самопочуття. Не менш важливим компонентом самоконтролю є регулярне оцінювання власного самопочуття. Учні повинні навчитися уважно прислухатися до реакцій свого організму та своєчасно повідомляти вчителя про будь-які зміни фізичного стану.

Перед початком тренування доцільно оцінити:

- загальне самопочуття;
- якість сну;

- наявність м'язового болю;
- рівень втоми;
- бажання виконувати фізичні вправи.

Під час занять необхідно звертати увагу на появу таких симптомів:

- запаморочення;
- головний біль;
- біль у грудній клітці;
- різку задишку;
- нудоту;
- порушення координації рухів;
- сильний біль у м'язах або суглобах.

За появи хоча б одного із зазначених симптомів виконання вправ необхідно негайно припинити та повідомити педагога.

Після завершення заняття доцільно оцінити:

- рівень втоми;
- швидкість відновлення;
- настрій;
- емоційний стан;
- бажання брати участь у наступному тренуванні.

Такий аналіз дозволяє своєчасно виявити ознаки перевантаження та запобігти розвитку хронічної втоми.

Ведення щоденника тренувань. Одним із найефективніших засобів формування навичок самоконтролю є систематичне ведення щоденника тренувань. Він дозволяє учням простежувати власний прогрес, аналізувати результати занять і поступово набувати досвіду самостійного планування фізичної активності.

Щоденник може вестися у паперовому або електронному вигляді. Важливо, щоб записи були короткими, регулярними та зрозумілими для учня.

Доцільно фіксувати такі показники (Таблиця 2.5):

- дата проведення заняття;
- тема або вид тренування;
- виконані вправи;
- кількість підходів і повторень;
- маса обтяження (за наявності);
- тривалість заняття;
- частота серцевих скорочень до та після тренування;
- суб'єктивна оцінка навантаження;
- самопочуття до і після заняття;
- особисті досягнення;
- рекомендації вчителя або власні висновки.

Регулярне ведення щоденника допомагає учням бачити власний прогрес, підтримує мотивацію до занять, формує дисциплінованість і відповідальність. Для вчителя записи є додатковим джерелом інформації про

реакцію організму школярів на фізичні навантаження та дозволяють більш обґрунтовано індивідуалізувати тренувальний процес.

Таблиця 2.5

Приклад сторінки щоденника тренувань

Дата	Основні вправи	Підходи × повторення	ЧСС до/після	Навантаження (1–10)	Самопочуття	Примітки

Отже, самоконтроль є важливою складовою сучасної методики фізичного розвитку школярів у тренажерному залі. Використання шкали суб'єктивної оцінки навантаження, регулярний контроль частоти серцевих скорочень, аналіз власного самопочуття та систематичне ведення щоденника тренувань сприяють підвищенню безпечності занять, формуванню культури відповідального ставлення до фізичної активності та розвитку в учнів навичок самостійного контролю за станом власного здоров'я.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

3.1. Комплекси вправ для учнів 10–11 років

Методичні особливості організації занять. Вік 10–11 років є одним із найбільш сприятливих періодів для формування базових рухових умінь і навичок. Саме в цей час активно вдосконалюється координація рухів, розвивається здатність до навчання нових рухових дій, покращується між'язова взаємодія та закладаються основи правильної техніки виконання фізичних вправ. Разом із тим опорно-руховий апарат ще перебуває на стадії активного формування, тому використання великих силових навантажень є недоцільним.

Основним завданням занять у тренажерному залі для учнів цього віку є гармонійний фізичний розвиток, формування правильної постави, зміцнення основних м'язових груп, розвиток координації, силової витривалості та виховання інтересу до регулярних занять фізичними вправами.

У цьому віці рекомендується широко використовувати вправи з власною масою тіла, легкими гантелями (0,5–2 кг), медболами невеликої маси, гумовими еспандерами, функціональними петлями TRX, координаційними драбинами та нескладними тренажерами з мінімальним опором.

Під час занять особлива увага приділяється правильній техніці виконання вправ. Збільшення навантаження здійснюється не за рахунок маси обтяження, а шляхом поступового підвищення кількості повторень, удосконалення координації рухів і скорочення часу відпочинку між вправами.

Оптимальною є організація двох-трьох занять на тиждень тривалістю 45–60 хвилин. Інтенсивність роботи повинна залишатися помірною, а частота серцевих скорочень під час основної частини заняття не перевищувати рекомендованих для цього віку значень.

Основні педагогічні завдання:

- зміцнення здоров'я;
- гармонійний фізичний розвиток;
- формування правильної постави;
- розвиток сили великих м'язових груп;
- розвиток силової витривалості;
- удосконалення координації;
- розвиток гнучкості;
- формування правильної техніки базових вправ;
- виховання дисциплінованості та відповідальності.

Рекомендована кількість занять: 2–3 заняття на тиждень.

Тривалість одного заняття: 45–60 хвилин.

Рекомендована інтенсивність:

- низька – на початку навчального року;
- помірна – основна частина навчального року;
- помірно висока – наприкінці другого семестру для фізично підготовлених учнів.

Орієнтовна частота серцевих скорочень:

- перед початком – 70–90 уд./хв.;
- після розминки – 100–120 уд./хв.;
- основна частина – 130–150 уд./хв.;
- заключна частина – до 100–110 уд./хв.

Перевага надається вправам:

- з власною масою тіла;
- з легкими гантелями;
- з гумовими еспандерами;
- на тренажерах із мінімальним опором;
- на TRX;
- з медболами;
- на координацію;
- на розвиток рівноваги.

Забороняється:

- виконувати вправи з максимальною вагою;
- працювати до повної м'язової втоми;
- використовувати форсовані повторення;
- виконувати вправи із затримкою дихання;
- різко збільшувати навантаження;
- застосовувати складні важкоатлетичні вправи без спеціальної підготовки.

Учень може перейти до наступного комплексу за умови:

- правильного виконання всіх вправ;
- відсутності порушень техніки;
- достатнього рівня координації;
- стабільного самопочуття;
- швидкого відновлення після навантаження;
- позитивної динаміки фізичної підготовленості.

Хлопці 10-11 років

Комплекс 1. Загальний фізичний розвиток

Мета: сприяти гармонійному фізичному розвитку учнів, зміцненню основних м'язових груп, формуванню правильної постави та засвоєнню техніки базових силових вправ.

Завдання:

- навчити правильно виконувати базові вправи;
- зміцнити м'язи тулуба;
- розвивати силу рук і ніг;
- удосконалити координацію;
- виховувати дисциплінованість під час роботи у тренажерному залі.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи ніг	м'язи передпліччя
м'язи спини	м'язи плечового пояса
грудні м'язи	косі м'язи живота
м'язи живота	литкові м'язи

Розвиваються фізичні якості: загальна сила, силова витривалість, координація, гнучкість, рівновага.

Обладнання:

- гімнастичний килимок;
- легкі гантелі (1–2 кг);
- гумовий еспандер;
- медбол 1 кг;
- шведська стінка.

Тривалість 45 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- до заняття – 75–85 уд./хв;
- основна частина – 130–145 уд./хв;
- після заняття – до 100 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Загальнорозвивальні вправи, легкий біг, рухливі вправи	10 хв
Основна	Комплекс силових вправ	30 хв
Заклучна	Розтягування, дихальні вправи	5 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання з власною масою	2	12	60 с	Спина рівна
2	Віджимання від гімнастичної лави	2	10	60 с	Лікті під кутом близько 45°
3	Тяга гумового еспандера до грудей	2	12	60 с	Звести лопатки
4	Випади вперед	2	10 на кожен ногу	60 с	Коліно не виходить за носок
5	Жим легких гантелей сидячи	2	12	60 с	Не прогинатися
6	Піднімання тулуба	2	15	45 с	Без ривків
7	Планка	2	20–30 с	45 с	Тулуб прямий
8	Кидки медболу від грудей	2	10	60 с	Контроль дихання

Комплекс виконується у повільному або середньому темпі. Вчитель демонструє кожен вправу перед її виконанням і звертає увагу на правильне вихідне положення, положення хребта, контроль дихання та плавність рухів. На початковому етапі основним критерієм є якість виконання вправ, а не швидкість чи кількість повторень. Після завершення кожного підходу необхідно контролювати самопочуття учнів і, за потреби, збільшувати тривалість відпочинку.

Типові помилки:

- округлення спини під час присідань;
- поверхнєве виконання вправ;
- затримка дихання;
- поспішний темп;
- неправильне положення колін;
- відсутність контролю положення тулуба;
- надмірне розгойдування корпусу.

Методичні рекомендації. Вчителю необхідно постійно контролювати правильність техніки, заохочувати учнів до взаємострахування та взаємодопомоги, наголошувати на плавності рухів і повній амплітуді. Особливу увагу слід приділяти формуванню правильної постави під час виконання кожної вправи. Після кожних двох вправ рекомендується коротка пауза для відновлення та контролю самопочуття.

Варіанти спрощення:

- виконання присідань до лави;
- віджимання від високої опори;
- менша кількість повторень;
- використання легших гантелей;
- скорочення часу планки до 15 секунд.

Варіанти ускладнення:

- третій підхід;
- збільшення повторень до 15;
- використання гантелей масою 2–3 кг;
- виконання планки з почерговим підніманням руки;
- додавання координаційних вправ між підходами.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка всіх вправ;
- природне дихання;
- повна амплітуда рухів;
- стабільне положення тулуба;
- відсутність больових відчуттів;
- виконання всіх вправ без значного зниження техніки.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка			
Контроль дихання			
Правильна постава			
Дотримання темпу			
Самоконтроль самопочуття			

Хлопці 10-11 років

Комплекс 2. Розвиток координації та силової витривалості

Мета: сприяти розвитку координаційних здібностей, силової витривалості, рівноваги та стабілізації тулуба, удосконалити навички виконання вправ із власною масою тіла та легким обладнанням.

Завдання:

- удосконалити міжм'язову координацію;
- розвивати силову витривалість основних м'язових груп;
- зміцнити м'язи кора;
- покращити рівновагу та просторову орієнтацію;
- навчити виконувати вправи у безперервному режимі;
- сформувати навички самоконтролю під час фізичних навантажень.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи живота	дельтоподібні м'язи
м'язи спини	м'язи передпліччя
м'язи стегон	литкові м'язи

Розвиваються фізичні якості: координація, силова витривалість, рівновага, спритність, функціональна витривалість.

Обладнання:

- координаційна драбина;
- гімнастичні конуси;
- BOSU-платформа або балансувальна подушка (за наявності);
- медбол 1 кг;
- гумовий еспандер;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 45 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- до заняття – 75–85 уд./хв;
- основна частина – 135–150 уд./хв;
- після заняття – до 100 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Біг із зміною напрямку, вправи на мобільність, координаційні вправи	10 хв
Основна	Функціональний комплекс та вправи на рівновагу	30 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, дихальна гімнастика	5 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Пересування координаційною драбиною різними способами	2	3 проходження	45 с	Точність рухів
2	Присідання на одній нозі з опорою	2	8 на кожен ногу	60 с	Контроль рівноваги
3	Тяга гумового еспандера стоячи	2	12	60 с	Звести лопатки
4	Планка з почерговим підніманням руки	2	20 с	45 с	Не розвертати таз
5	Передача медболу навколо тулуба	2	12 у кожен бік	45 с	Плавні рухи
6	Випади вперед із поворотом тулуба	2	10 на кожен ногу	60 с	Контроль положення коліна
7	Балансування на одній нозі	2	30 с	30 с	Погляд уперед
8	«Берпі» без віджимання	2	8	60 с	Без поспіху
9	Бічна планка	2	20 с на кожен бік	45 с	Тіло утворює пряму лінію
10	Стрибки через розмітку вперед-назад	2	20	45 с	М'яке приземлення

Вправи виконуються переважно у коловому режимі. Після завершення однієї вправи учні переходять до наступної, дотримуючись визначеного часу відпочинку. Особлива увага приділяється плавності рухів, правильному положенню тулуба та контролю рівноваги. Вчитель повинен постійно нагадувати про рівномірне дихання, недопущення різких рухів і необхідність виконання вправ у власному темпі. Перед вправами на баланс рекомендується коротке пояснення техніки та демонстрація правильного положення тіла.

Типові помилки:

- поспішне виконання вправ;
- втрата рівноваги через неправильне положення стоп;
- нахил голови вниз;
- округлення спини;

- затримка дихання;
- недостатня амплітуда рухів;
- неправильне приземлення після стрибків;
- перенесення маси тіла лише на одну кінцівку.

Методичні рекомендації. На початкових заняттях рекомендується виконувати вправи у повільному темпі. Вчитель має постійно контролювати техніку, своєчасно виправляти помилки та заохочувати учнів до акуратного виконання рухів. Вправи на рівновагу бажано проводити на початку основної частини, коли рівень втоми ще невисокий. Для підтримання інтересу до занять можна використовувати елементи ігрового змагання між невеликими групами учнів, але без акценту на швидкість виконання.

Варіанти спрощення:

- виконання вправ без балансувальної платформи;
- зменшення кількості повторень до 6–8;
- використання додаткової опори під час вправ на рівновагу;
- скорочення часу планки до 15 секунд;
- збільшення часу відпочинку до 90 секунд.

Варіанти ускладнення:

- третій підхід до кожної вправи;
- виконання вправ на нестійкій опорі;
- збільшення часу планки до 30–40 секунд;
- використання медболу масою 2 кг;
- поєднання двох вправ без паузи між ними.

Критерії правильності виконання:

- правильне вихідне положення;
- стабільне положення тулуба;
- контроль рівноваги протягом виконання вправ;
- повна амплітуда рухів;
- ритмічне дихання;
- відсутність больових відчуттів;
- виконання всіх вправ без суттєвого порушення техніки.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка виконання			
Збереження рівноваги			
Контроль дихання			
Виконання вправ у заданому темпі			
Самоконтроль самопочуття			
Дотримання правил безпеки			

Хлопці 10-11 років

Комплекс 3. Функціональне колове тренування

Мета: сприяти всебічному фізичному розвитку учнів шляхом виконання функціональних вправ у коловому режимі, удосконалити силову витривалість, координацію, швидкість реакції та загальну працездатність, сформувати навички роботи на найпростіших тренажерах і з сучасним тренувальним обладнанням.

Завдання:

- удосконалити техніку виконання функціональних вправ;
- розвивати силу основних м'язових груп;
- підвищити силову та загальну витривалість;
- покращити координацію рухів і рівновагу;
- навчити учнів працювати в коловому режимі;
- формувати відповідальність і навички самоконтролю під час тренувань.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи ніг	м'язи передпліччя
м'язи грудей	дельтоподібні м'язи
м'язи спини	м'язи гомілки
м'язи живота	м'язи стопи
сідничні м'язи	косі м'язи живота

Розвиваються фізичні якості: загальна сила, силова витривалість, координація, спритність, швидкість рухових дій, функціональна витривалість.

Обладнання:

- функціональні петлі TRX;
- медбол 1–2 кг;
- гумові еспандери;
- гантелі 1–2 кг;
- низька степ-платформа;
- координаційна драбина;
- гімнастичний килимок;
- блочний тренажер із мінімальним опором (за наявності).

Тривалість 45–50 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- до заняття – 75–85 уд./хв;

- після розминки – 110–120 уд./хв;
- основна частина – 135–150 уд./хв;
- після завершення заняття – до 100 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Біг, вправи на мобільність, координаційна драбина	10 хв
Основна	Колове функціональне тренування (8 станцій)	30–35 хв
Заклучна	Стретчинг, дихальні вправи, вправи на розслаблення	5 хв

Схема колового тренування:

- учні працюють на 8 станціях;
- тривалість роботи – 35 секунд;
- відпочинок між станціями – 25 секунд;
- відпочинок між колами – 2 хвилини;
- кількість кіл – 2.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Робота	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання з медболом перед грудьми	35 с	25 с	Спина пряма, п'яти не відривати
2	Тяга у петлях TRX	35 с	25 с	Лопатки зводити
3	Піднімання на степ-платформу	35 с	25 с	Повністю випрямлятися
4	Жим гантелей сидячи	35 с	25 с	Не прогинатися у попереку
5	Планка з торканням плечей	35 с	25 с	Мінімізувати рух таза
6	Тяга еспандера до живота	35 с	25 с	Лікті рухаються вздовж тулуба
7	Пересування координаційною драбиною	35 с	25 с	Виконувати без помилок у кроках
8	Стрибки через низькі фішки	35 с	25 с	М'яке приземлення на носки

Комплекс виконується методом колового тренування. Перед початком заняття вчитель демонструє кожну вправу та пояснює правила переходу між станціями. Робота здійснюється за сигналом вчителя або таймера. Основна увага приділяється правильній техніці, рівномірному темпу та безперервності виконання вправ.

Під час проходження кола учні не повинні поспішати або змагатися між собою за швидкість. Основним критерієм є якість виконання рухів. Якщо під час виконання вправи техніка починає погіршуватися, учень може зменшити темп, але не припиняти роботу повністю.

Після завершення першого кола рекомендується провести короткий контроль частоти серцевих скорочень і самопочуття учнів, після чого перейти до другого кола.

Типові помилки:

- занадто швидке виконання вправ;
- неправильне положення спини;
- затримка дихання;
- неповна амплітуда рухів;
- неправильне користування петлями TRX;
- надмірне згинання колін під час присідань;
- жорстке приземлення після стрибків;
- недостатній контроль положення тулуба під час планки.

Методичні рекомендації. Перед початком колового тренування необхідно організувати обладнання таким чином, щоб учні могли безпечно переходити між станціями. Кількість дітей на кожній станції повинна відповідати її пропускній здатності. Вчитель постійно контролює техніку виконання вправ, коригує помилки та стежить за самопочуттям учнів.

Для підтримання інтересу до занять рекомендується періодично змінювати порядок станцій або замінювати окремі вправи аналогічними за спрямованістю. Це дозволяє урізноманітнити тренувальний процес і підтримувати високу мотивацію дітей.

Варіанти спрощення:

- скоротити час роботи до 25–30 секунд;
- збільшити відпочинок до 40 секунд;
- виконувати вправи без додаткового обладнання;
- використовувати полегшені гантелі або еспандери;
- зменшити кількість станцій до шести.

Варіанти ускладнення:

- збільшити тривалість роботи до 40–45 секунд;
- виконати три кола замість двох;
- зменшити відпочинок між станціями до 20 секунд;
- застосувати медбол масою 2 кг;
- ускладнити вправи на координацію зміною напрямку руху або додаванням додаткових рухових завдань.

Критерії правильності виконання:

- правильне виконання вправ на всіх станціях;
- дотримання визначеного темпу роботи;
- правильне дихання;
- повна амплітуда рухів;
- стабільне положення тулуба;
- безпечне користування обладнанням;
- виконання всіх вправ без скарг на погіршення самопочуття.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка вправ			
Виконання вправ у заданому темпі			
Контроль дихання			
Дотримання правил безпеки			
Правильне користування обладнанням			
Самоконтроль самопочуття			
Виконання повного обсягу комплексу			

Після систематичного виконання комплексу (протягом 6–8 тижнів) очікується покращення силової витривалості, координації рухів, функціональної підготовленості та здатності до тривалої фізичної роботи. Учні набувають упевненості під час використання простого тренажерного обладнання, краще контролюють техніку виконання вправ, швидше відновлюються після навантаження та демонструють більш високий рівень організованості й самоконтролю під час занять.

Дівчата 10-11 років

Комплекс 1. Формування правильної постави та зміцнення м'язового корсета

Мета: сприяти гармонійному фізичному розвитку дівчат молодшого шкільного віку, зміцненню м'язів тулуба, формуванню правильної постави, розвитку координації рухів і створенню передумов для безпечного використання тренажерного обладнання в подальшому навчанні.

Завдання:

- зміцнити м'язи спини, живота та плечового пояса;
- сформувати навички підтримання правильної постави;
- покращити координацію рухів;
- розвивати силову витривалість;
- навчити правильного дихання під час фізичних вправ;
- виховувати інтерес до систематичних занять фізичною культурою.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи спини	дельтоподібні м'язи
м'язи живота	м'язи передпліччя
сідничні м'язи	литкові м'язи
м'язи стегон	м'язи стопи

Розвиваються фізичні якості: силова витривалість, координація, гнучкість, рівновага, функціональна витривалість.

Обладнання:

- гімнастичні килимки;
- гімнастичні палиці;
- гумові еспандери;
- фітболи;
- легкі гантелі (0,5–1 кг);
- шведська стінка.

Тривалість 45 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- до заняття – 75–85 уд./хв;
- основна частина – 130–145 уд./хв;
- після заняття – до 100 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Загальнорозвивальні вправи, вправи на поставу	10 хв
Основна	Комплекс вправ для м'язового корсета	30 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення та дихання	5 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Ходьба з гімнастичною палицею за спиною	2	30 м	30 с	Плечі розправлені
2	«Човник» лежачи на животі	2	10	45 с	Не закидати голову
3	Місток для сідничних м'язів	2	12	45 с	Піднімати таз плавно
4	Тяга гумового еспандера до грудей	2	12	60 с	Зводити лопатки
5	Присідання з фітболом біля стіни	2	12	60 с	Коліна над стопами
6	Планка на передпліччях	2	20–25 с	45 с	Не прогинатися
7	Піднімання рук із легкими гантелями в сторони	2	10	45 с	Рух без ривків
8	Вправа «Кішка»	2	10	30 с	Плавна амплітуда

Усі вправи виконуються в середньому темпі з постійним контролем постави. Вчитель звертає увагу на положення голови, плечового пояса та поперекового відділу хребта. Особливу увагу необхідно приділяти рівномірному диханню та плавності рухів. Під час виконання вправ із фітболом і гантелями важливо уникати різких рухів і надмірного прогинання в попереку.

Типові помилки:

- сутулість під час виконання вправ;
- округлення плечей;
- затримка дихання;
- надмірне напруження м'язів шиї;
- неповна амплітуда рухів;
- виконання вправ у надто швидкому темпі;
- неправильне положення стоп під час присідань.

Методичні рекомендації. Вчитель повинен регулярно нагадувати про необхідність підтримувати правильну поставу не лише під час виконання вправ, а й під час пересування між станціями та відпочинку. Доцільно використовувати дзеркала або взаємоконтроль у парах для формування вміння самостійно оцінювати положення тіла. Навантаження слід

збільшувати поступово, насамперед за рахунок повторень і тривалості утримання статичних положень.

Варіанти спрощення:

- зменшити кількість повторень до 8–10;
- скоротити час утримання планки до 15 секунд;
- виконувати вправи без гантелей;
- використовувати еспандер із меншим опором;
- збільшити час відпочинку між підходами.

Варіанти ускладнення:

- виконувати третій підхід;
- збільшити час планки до 30 секунд;
- застосовувати гантелі масою 1–1,5 кг;
- виконувати місток із почерговим підніманням ноги;
- поєднувати вправи без пауз між окремими станціями.

Критерії правильності виконання:

- збереження правильної постави;
- симетричне виконання рухів;
- плавна техніка;
- повна амплітуда;
- правильне дихання;
- відсутність больових відчуттів;
- контроль положення тулуба протягом усього комплексу.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна постава			
Симетричність рухів			
Контроль дихання			
Правильна техніка			
Самоконтроль самопочуття			
Виконання всього комплексу			

За умови систематичного виконання комплексу протягом 6–8 тижнів очікується покращення постави, зміцнення м'язів спини, живота та тазового пояса, підвищення силової витривалості й координації рухів. Учениці краще контролюватимуть положення тіла під час фізичних вправ, швидше опановуватимуть нові рухові дії та набудуть стійкої звички підтримувати правильну поставу як під час занять, так і в повсякденному житті.

Дівчата 10-11 років

Комплекс 2. Розвиток координації, рівноваги та гнучкості

Мета: сприяти розвитку координаційних здібностей, рівноваги, гнучкості та силової витривалості, удосконалювати контроль положення тіла в просторі, зміцнювати м'язи-стабілізатори та формувати культуру правильних рухів.

Завдання:

- розвивати координацію рухів і рівновагу;
- покращувати рухливість у суглобах;
- зміцнювати м'язи кора та нижніх кінцівок;
- формувати правильну поставу;
- розвивати силову витривалість;
- виховувати впевненість під час виконання вправ різної складності.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи живота	дельтоподібні м'язи
м'язи спини	м'язи стопи
сідничні м'язи	литкові м'язи
м'язи стегон	м'язи передпліччя

Розвиваються фізичні якості: координація, рівновага, гнучкість, силова витривалість, спритність, просторова орієнтація.

Обладнання:

- координаційна драбина;
- балансувальні подушки або BOSU-платформа (за наявності);
- фітбол;
- гумові еспандери;
- гімнастичні килимки;
- конуси (фішки).

Тривалість 45 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- до заняття – 70–85 уд./хв;
- основна частина – 130–145 уд./хв;
- після заняття – до 100 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Ходьба, легкий біг, вправи на мобільність і координацію	10 хв
Основна	Вправи на рівновагу, координацію, гнучкість і стабілізацію	30 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, дихальна гімнастика	5 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Пересування координаційною драбиною різними способами	2	3 проходження	45 с	Контролювати точність кроків
2	Балансування на одній нозі з підніманням рук	2	20–25 с на кожен ногу	30 с	Погляд спрямований уперед
3	Присідання з фітболом біля стіни	2	12	45 с	Спина притиснута до м'яча
4	Тяга гумового еспандера до грудей	2	12	45 с	Плечі не піднімати
5	Планка з опорою на коліна	2	20–25 с	45 с	Тулуб утворює пряму лінію
6	Піднімання таза («місток»)	2	12	45 с	Не прогинатися у попереку
7	Нахили вперед сидячи («складка»)	2	10	30 с	Без різких рухів
8	Вправа «Ластівка»	2	15–20 с на кожен ногу	30 с	Утримувати рівновагу
9	Перекочування на фітболі вперед-назад	2	10	45 с	Рух виконувати плавно
10	Бічні кроки через конуси	2	20	45 с	Зберігати однаковий темп

Комплекс виконується у спокійному або середньому темпі з поступовим переходом від простіших вправ до складніших. Основний акцент робиться на точності рухів, підтриманні рівноваги та правильному положенні тулуба. Вчитель демонструє кожен вправу, контролює положення голови, плечового пояса та колінних суглобів. Вправи на рівновагу рекомендується виконувати після завершення розминки, коли організм уже підготовлений до роботи, але ще не відчуває значної втоми. Під час вправ на гнучкість усі рухи виконуються плавно, без пружних поштовхів і больових відчуттів.

Типові помилки:

- сутулість під час виконання вправ;
- опускання голови вниз;
- втрата рівноваги через неправильне положення стоп;
- різкі рухи під час розтягування;

- затримка дихання;
- неповна амплітуда рухів;
- надмірне напруження м'язів шиї та плечового пояса;
- поспішне виконання координаційних вправ.

Методичні рекомендації. Перед виконанням вправ на рівновагу доцільно нагадати ученицям про необхідність концентрувати погляд на нерухомому предметі. Навантаження збільшується поступово за рахунок тривалості утримання положення, кількості повторень або незначного ускладнення вправ. Особливу увагу необхідно приділяти підтриманню правильної постави та симетричності рухів. Для підвищення зацікавленості можна використовувати вправи в парах або невеликих групах, що сприяє розвитку взаємодопомоги та позитивної мотивації.

Варіанти спрощення:

- скоротити час утримання рівноваги до 10–15 секунд;
- виконувати вправи біля гімнастичної стінки;
- зменшити кількість повторень до 8–10;
- використовувати еспандер із мінімальним опором;
- збільшити час відпочинку між підходами.

Варіанти ускладнення:

- виконувати вправи на балансувальній подушці;
- збільшити час утримання положення до 30 секунд;
- виконувати вправи із заплющеними очима (лише під контролем вчителя);
- додати третій підхід;
- поєднати вправи на координацію та рівновагу в одну безперервну серію.

Критерії правильності виконання:

- правильне положення тулуба;
- збереження рівноваги;
- симетричне виконання рухів;
- плавна амплітуда;
- правильне дихання;
- відсутність дискомфорту або болю;
- уважне виконання методичних вказівок вчителя.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна постава			
Збереження рівноваги			
Координація рухів			
Контроль дихання			
Правильна техніка виконання			
Самоконтроль самопочуття			

Дівчата 10-11 років

Комплекс 3. Функціональне тренування для загального фізичного розвитку

Мета: сприяти гармонійному фізичному розвитку учениць шляхом виконання функціональних вправ із використанням сучасного тренувального обладнання, удосконалювати силу, силову витривалість, координацію, гнучкість і функціональні можливості організму, формувати позитивне ставлення до занять у тренажерному залі.

Завдання:

- розвивати силу основних м'язових груп;
- підвищувати силову та загальну витривалість;
- удосконалювати координацію рухів;
- зміцнювати м'язовий корсет;
- розвивати рухливість у суглобах;
- формувати навички роботи на сучасному тренувальному обладнанні;
- виховувати відповідальність і дисциплінованість під час занять.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи живота	дельтоподібні м'язи
м'язи спини	м'язи передпліччя
сідничні м'язи	литкові м'язи
м'язи стегон	м'язи стопи
грудні м'язи	косі м'язи живота

Розвиваються фізичні якості: загальна сила, силова витривалість, координація, гнучкість, спритність, функціональна витривалість.

Обладнання:

- функціональні петлі TRX;
- гумові еспандери;
- фітбол;
- медбол 1 кг;
- гантелі 0,5–1 кг;
- степ-платформа;
- гімнастичний килимок;
- координаційна драбина.

Тривалість 45–50 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- до заняття – 70–85 уд./хв;
- після розминки – 105–120 уд./хв;
- основна частина – 130–145 уд./хв;
- після заняття – до 100 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Загальнорозвивальні вправи, координаційні вправи, мобілізація суглобів	10 хв
Основна	Функціональне колове тренування	30–35 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, дихальна гімнастика	5 хв

Тренування проводиться за методом колового тренування:

- кількість станцій – 8;
- тривалість роботи на станції – 30 секунд;
- відпочинок між станціями – 30 секунд;
- відпочинок між колами – 2 хвилини;
- кількість кіл – 2.

За достатнього рівня підготовленості наприкінці навчального року допускається виконання трьох кіл.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Робота	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Піднімання на степ-платформу з почерговою зміною ноги	30 с	30 с	Плавний темп, повне випрямлення тулуба
2	Присідання з медболом перед грудьми	30 с	30 с	Коліна не виходять за лінію стоп
3	Тяга у петлях TRX	30 с	30 с	Спина рівна, лопатки зводити
4	Жим гумового еспандера вперед стоячи	30 с	30 с	Контроль положення плечей
5	Планка з почерговим відведенням ноги	30 с	30 с	Таз утримувати нерухомим
6	Перекочування на фітболі вперед-назад	30 с	30 с	Рух виконувати плавно
7	Пересування координаційною	30 с	30 с	Чітка послідовність кроків

	драбиною			
8	Піднімання гантелей через сторони	30 с	30 с	Руки піднімати до рівня плечей

Перед початком основної частини вчитель пояснює принцип роботи за станціями, демонструє кожну вправу та визначає порядок переходу між ними. Учениці виконують вправи в середньому темпі, концентруючись насамперед на правильній техніці. Перехід між станціями здійснюється організовано після звукового сигналу або команди вчителя.

Під час виконання вправ особлива увага приділяється правильному положенню тулуба, координації рухів, ритмічному диханню та безпечному використанню обладнання. Вчитель контролює інтенсивність навантаження, за потреби коригує техніку виконання та стежить за самопочуттям учениць.

Після завершення кожного кола рекомендується визначити частоту серцевих скорочень і провести коротку оцінку рівня втоми за шкалою самопочуття.

Типові помилки:

- поспішне виконання вправ;
- округлення спини;
- неправильне положення стоп під час присідань;
- недостатня амплітуда рухів;
- затримка дихання;
- надмірне напруження м'язів ший;
- неправильне використання петель TRX;
- порушення послідовності переходу між станціями.

Методичні рекомендації. Колове тренування необхідно проводити після повного засвоєння техніки кожної вправи окремо. На початковому етапі не рекомендується збільшувати інтенсивність за рахунок швидкості виконання. Пріоритетом є правильна техніка, плавність рухів та контроль положення тіла.

Доцільно періодично змінювати послідовність станцій або окремі вправи, використовуючи інше обладнання аналогічного призначення. Це підтримує інтерес учениць до занять, урізноманітнює навчальний процес і забезпечує комплексний фізичний розвиток.

Варіанти спрощення:

- скоротити час роботи до 20–25 секунд;
- збільшити відпочинок між станціями до 40 секунд;
- використовувати легші гантелі або виконувати вправи без них;
- виконувати вправи TRX із більшим кутом нахилу тулуба;

– зменшити кількість станцій до шести.

Варіанти ускладнення:

- збільшити час роботи до 35–40 секунд;
- виконувати три кола;
- скоротити час відпочинку до 20 секунд;
- використовувати медбол масою 2 кг;
- доповнити окремі вправи координаційними елементами або вправами на рівновагу.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка виконання вправ;
- стабільне положення тулуба;
- правильне дихання;
- повна амплітуда рухів;
- дотримання визначеного темпу;
- безпечне користування обладнанням;
- відсутність скарг на погіршення самопочуття.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка вправ			
Контроль постави			
Дотримання темпу роботи			
Контроль дихання			
Безпечне користування обладнанням			
Самоконтроль самопочуття			
Виконання повного обсягу комплексу			

Систематичне виконання комплексу протягом 6–8 тижнів сприятиме гармонійному фізичному розвитку учениць, підвищенню силової витривалості, покращенню координації рухів, зміцненню м'язового корсета та формуванню правильної постави. Очікується також зростання функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, покращення загальної працездатності, упевненості під час роботи з тренувальним обладнанням і формування позитивної мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

3.2. Комплекси вправ для учнів 12–13 років

Методичні особливості організації занять. Вік 12–13 років характеризується початком інтенсивних морфологічних та функціональних змін організму, пов'язаних із пубертатним періодом. У цей час значно прискорюються темпи росту, збільшується м'язова маса, удосконалюється діяльність серцево-судинної й дихальної систем, покращується координація рухів та формується здатність до виконання більш складних фізичних вправ.

У хлопців починає інтенсивніше розвиватися м'язова сила, підвищується рівень швидкісно-силових можливостей, поступово зростає функціональна працездатність. У дівчат активніше формується постава, збільшується рухливість у суглобах, покращується координація, однак через швидкі темпи росту нерідко виникають тимчасові порушення постави та знижується стабільність окремих рухових навичок. Саме тому під час планування занять необхідно враховувати індивідуальні темпи біологічного розвитку кожного учня.

Основною метою тренувань у цьому віці є всебічний фізичний розвиток, удосконалення техніки виконання базових силових вправ, розвиток функціональних можливостей організму та формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

На відміну від учнів 10–11 років, для підлітків 12–13 років можна ширше використовувати вправи з вільними обтяженнями невеликої маси, сучасними тренажерами, функціональними петлями TRX, медболами, гумовими еспандерами, степ-платформами, координаційними драбинами та іншими засобами функціонального тренінгу. Проте будь-яке збільшення навантаження повинно здійснюватися поступово й лише після повного засвоєння правильної техніки виконання вправ.

Рекомендована частота занять становить 2–3 рази на тиждень, а їхня тривалість – 50–60 хвилин. Навчально-тренувальне заняття складається з підготовчої, основної та заключної частин. Особлива увага приділяється розминці, яка має забезпечити підготовку опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем до подальших фізичних навантажень.

Оптимальна інтенсивність роботи відповідає 60–75 % від індивідуальних функціональних можливостей учнів. Під час основної частини заняття рекомендовано підтримувати частоту серцевих скорочень у межах 135–155 уд./хв, а після завершення вправ забезпечити поступове відновлення до 100–110 уд./хв протягом 5–7 хвилин.

Особливе значення набуває формування навичок самоконтролю. Учні повинні навчитися оцінювати власне самопочуття, контролювати частоту серцевих скорочень, дотримуватися правильного дихання та своєчасно повідомляти вчителя про появу дискомфорту чи ознак перевтоми. Це створює передумови для безпечного переходу до більш складних програм фізичної підготовки у старших класах.

Основні педагогічні завдання:

- зміцнення здоров'я та гармонійний фізичний розвиток;
- удосконалення техніки базових силових вправ;
- розвиток сили, силової витривалості та координації;
- розвиток функціональних можливостей організму;
- формування правильної постави;
- розвиток культури безпечної роботи у тренажерному залі;
- виховання відповідальності та самостійності;
- формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною

культурою.

Рекомендована кількість занять: 2–3 заняття на тиждень.

Тривалість одного заняття: 50–60 хвилин.

Рекомендована інтенсивність:

- початковий етап – помірна;
- основний етап – помірно висока;
- завершальний етап навчального року – помірно висока з поступовим

збільшенням обсягу роботи.

Орієнтовна частота серцевих скорочень:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв;
- після розминки – 110–125 уд./хв;
- основна частина – 135–155 уд./хв;
- після заняття – 95–110 уд./хв.

Основні засоби тренування:

- вправи з власною масою тіла;
- вправи з гантелями масою 2–4 кг;
- вправи з медболами 2–3 кг;
- вправи з гумовими еспандерами різного опору;
- функціональні петлі TRX;
- сучасні блочні тренажери з невеликим навантаженням;
- вправи на степ-платформах;
- вправи з фітболами;
- координаційні вправи;
- функціональні колові тренування.

Не рекомендується:

- використовувати максимальні та субмаксимальні обтяження;
- виконувати вправи до повної м'язової відмови;
- застосовувати складні важкоатлетичні вправи без спеціальної підготовки;
- різко збільшувати тренувальне навантаження;
- нехтувати розминкою та заключною частиною заняття;
- виконувати вправи за наявності больових відчуттів або поганого самопочуття.

Перехід до більш складних програм підготовки можливий за умови:

- правильного виконання техніки всіх базових вправ;
- стабільного самопочуття під час і після занять;
- достатнього розвитку координаційних здібностей;
- позитивної динаміки фізичної підготовленості;
- дотримання правил безпеки;
- сформованих навичок самоконтролю та відповідального ставлення до тренувального процесу.

Хлопці 12–13 років

Комплекс 1. Розвиток базової сили

Мета: сприяти розвитку базових силових здібностей хлопців 12–13 років, зміцненню основних м'язових груп, удосконаленню техніки виконання базових вправ із власною масою тіла та легкими обтяженнями, формуванню навичок безпечної роботи у тренажерному залі.

Завдання:

- розвивати силу основних м'язових груп;
- удосконалювати техніку виконання базових силових вправ;
- зміцнювати м'язовий корсет;
- розвивати силову витривалість;
- формувати правильну поставу;
- навчати самоконтролю під час фізичних навантажень.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи стегон	м'язи передпліччя
грудні м'язи	дельтоподібні м'язи
найширші м'язи спини	литкові м'язи
м'язи живота	біцепс і трицепс
сідничні м'язи	косі м'язи живота

Розвиваються фізичні якості: базова сила, силова витривалість, координація, функціональна підготовленість, міжм'язова координація.

Обладнання:

- гантелі 2–4 кг;
- функціональні петлі TRX;
- блочний тренажер;
- горизонтальна лава;
- гумові еспандери;

- медбол 2 кг;
 - гімнастичний килимок.
- Тривалість 55–60 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв;
- після розминки – 110–125 уд./хв;
- основна частина – 140–155 уд./хв;
- після заняття – 95–110 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Біг, мобілізація суглобів, вправи з еспандером	12 хв
Основна	Комплекс силових вправ	40 хв
Заклучна	Стретчинг, дихальні вправи	8 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання з гантелями	3	10–12	60–90 с	Спина рівна, коліна спрямовані вперед
2	Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві	3	10	90 с	Лопатки притиснуті до лави
3	Тяга верхнього блока до грудей	3	10–12	90 с	Плавний рух, без розгойдування
4	Випади вперед із гантелями	2	10 на кожну ногу	60 с	Контролювати положення коліна
5	Тяга у петлях TRX	3	10–12	60 с	Повністю зводити лопатки
6	Жим медболу від грудей партнеру	2	12	60 с	Працювати синхронно
7	Планка з почерговим підніманням ноги	3	25–30 с	45 с	Не допускати повороту таза
8	Скручування на килимку	3	15	45 с	Без ривків

Перед виконанням основної частини заняття необхідно провести повноцінну розминку із включенням вправ на мобільність плечових, кульшових і колінних суглобів. Кожна вправа виконується після демонстрації вчителя або інструктора.

Під час роботи з гантелями та тренажерами першочергова увага приділяється правильній техніці. Використовуються лише такі обтяження, які дозволяють виконати всі повторення без порушення техніки рухів. Темп виконання вправ – повільний або середній. Опускання обтяження повинно бути контрольованим, без різких рухів.

Вчитель контролює положення спини, симетричність виконання вправ і правильність дихання. Видих здійснюється під час основного силового зусилля, вдих – у фазі повернення у вихідне положення.

Типові помилки:

- округлення поперекового відділу хребта;
- надмірний прогин у попереку;
- використання занадто великої ваги;
- неповна амплітуда рухів;
- розгойдування тулуба;
- затримка дихання;
- занадто швидкий темп виконання;
- неправильне положення колін під час присідань і випадів.

Методичні рекомендації. На початковому етапі доцільно використовувати принцип «спочатку техніка – потім навантаження». Збільшення маси обтяжень допускається лише після повного засвоєння техніки всіх вправ. Вчитель повинен регулярно контролювати рівень втоми учнів, організовувати взаємострахування під час роботи на тренажерах і формувати навички відповідального поводження зі спортивним обладнанням.

Рекомендується вести індивідуальні картки тренувань, у яких фіксуються використані обтяження, кількість повторень, самопочуття та частота серцевих скорочень після основної частини заняття. Це дає можливість поступово дозувати навантаження відповідно до рівня фізичної підготовленості кожного учня.

Варіанти спрощення:

- зменшити масу гантелей до 1–2 кг;
- виконувати два підходи замість трьох;
- скоротити кількість повторень до 8–10;
- збільшити інтервали відпочинку до 90–120 секунд;
- виконувати тягу TRX під більшим кутом нахилу.

Варіанти ускладнення:

- збільшити кількість повторень до 12–15;
- виконувати три повноцінні кола комплексу;
- використовувати гантелі масою 4–5 кг (за умови правильної техніки);
- додати вправи на нестійкій опорі;
- скоротити час відпочинку між підходами до 45–60 секунд.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка всіх вправ;
- контроль положення тулуба;
- повна амплітуда рухів;
- ритмічне дихання;
- виконання визначеної кількості повторень без погіршення техніки;
- безпечне використання тренажерного обладнання;
- відсутність больових відчуттів або ознак перевтоми.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка виконання вправ			
Контроль постави			
Правильне дихання			
Повна амплітуда рухів			
Дотримання правил безпеки			
Виконання повного обсягу навантаження			
Самоконтроль самопочуття			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується підвищення рівня базової сили, силової витривалості та функціональної підготовленості, зміцнення м'язів тулуба, верхніх і нижніх кінцівок, покращення постави та координації рухів. Учні набудуть стійких навичок безпечної роботи з тренажерним обладнанням, навчатися правильно дозувати фізичне навантаження, контролювати власне самопочуття й виконувати базові силові вправи технічно грамотно, що стане основою для подальшого фізичного вдосконалення у старших вікових групах.

Хлопці 12–13 років

Комплекс 2. Розвиток координації та функціональної підготовленості

Мета: сприяти розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, рівноваги та функціональної підготовленості хлопців 12–13 років, удосконалювати міжм'язову координацію, просторову орієнтацію та техніку виконання вправ із використанням сучасного обладнання тренажерного залу.

Завдання:

- удосконалювати координацію рухів;
- розвивати швидкість реакції та спритність;
- зміцнювати м'язи-стабілізатори тулуба;
- розвивати силову витривалість;
- формувати навички роботи на функціональному обладнанні;
- виховувати уважність, дисциплінованість і відповідальність.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи живота	дельтоподібні м'язи
найширші м'язи спини	м'язи передпліччя
сідничні м'язи	литкові м'язи
чотириголові м'язи стегна	косі м'язи живота
двоголові м'язи стегна	м'язи стопи

Розвиваються фізичні якості: координація, спритність, швидкість реакції, рівновага, силова витривалість, функціональна підготовленість.

Обладнання:

- координаційна драбина;
- функціональні петлі TRX;
- BOSU-платформа або балансувальна подушка;
- медбол 2–3 кг;
- гумові еспандери;
- гантелі 2–3 кг;
- степ-платформа;
- гімнастичні килимки;
- конуси (фішки).

Тривалість 55–60 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв;

- після розминки – 110–125 уд./хв;
- основна частина – 140–155 уд./хв;
- після заняття – 95–110 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Біг, вправи на мобільність, координаційна драбина	12 хв
Основна	Комплекс координаційно-функціональних вправ	38–40 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на відновлення дихання	8 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Пересування координаційною драбиною різними способами	3	4 проходження	45 с	Поступово збільшувати швидкість без втрати точності
2	Присідання на BOSU-платформі	3	10	60 с	Контролювати рівновагу, спина рівна
3	Тяга у петлях TRX однією рукою (почергово)	3	8–10 на руку	60 с	Не розвертати тулуб
4	Випади вперед із поворотом тулуба з медболом	3	10 на кожну ногу	60 с	Поворот виконувати плавно
5	Планка з почерговим торканням плечей	3	20 торкань	45 с	Таз утримувати нерухомим
6	Бічні переміщення через конуси	3	20 с	45 с	Низька стійка, активна робота ніг
7	Жим гумового еспандера вперед із випадом	2	12	60 с	Узгоджувати рух рук і ніг
8	Піднімання гантелей над головою стоячи на балансувальній подушці	2	10	60 с	Виконувати без розгойдування
9	Передавання медболу партнеру з положення напівприсіду	15	45 с		Зберігати правильну поставу

Комплекс побудований за принципом послідовного ускладнення координаційних завдань. Спочатку виконуються вправи, що розвивають точність рухів і просторову орієнтацію, після чого переходять до вправ із нестійкою опорою та багатосуглобових рухів, які потребують узгодженої роботи кількох м'язових груп.

Особливу увагу слід приділяти техніці виконання вправ на балансувальному обладнанні. Вчитель контролює положення тулуба, колінних і гомілковостопних суглобів, своєчасно виправляє помилки та, за необхідності, забезпечує страховку.

Вправи виконуються у середньому темпі. Під час роботи з медболом і гантелями використовуються лише такі обтяження, які не порушують правильну техніку рухів. На кожному етапі заняття рекомендується підтримувати свідомий контроль за диханням: видих – під час основного зусилля, вдих – під час повернення у вихідне положення.

Типові помилки:

- надмірне прискорення темпу виконання вправ;
- втрата рівноваги через неправильне положення стоп;
- округлення спини;
- недостатня амплітуда рухів;
- розгойдування тулуба під час роботи у петлях TRX;
- неправильне положення колін під час випадів;
- затримка дихання;
- недостатня концентрація уваги під час виконання координаційних вправ.

Методичні рекомендації. На початкових заняттях вправи на нестійкій опорі рекомендується виконувати без додаткового обтяження. Після формування стійких навичок рівноваги можна поступово вводити легкі гантелі або медбол. Для розвитку координації доцільно періодично змінювати схеми пересування координаційною драбиною, напрямок руху, висоту перешкод і порядок виконання вправ. Це підвищує ефективність тренувань та підтримує інтерес учнів. Вчитель повинен контролювати рівень втоми, особливо після вправ, що потребують високої концентрації уваги, і за потреби збільшувати інтервали відпочинку.

Варіанти спрощення:

- скоротити кількість підходів до двох;
- використовувати балансувальну подушку замість BOSU-платформи;
- виконувати вправи без додаткових обтяжень;
- збільшити інтервали відпочинку до 90 секунд;
- зменшити швидкість проходження координаційної драбини.

Варіанти ускладнення:

- виконувати вправи на BOSU з медболом;
- збільшити кількість повторень до 12–15;
- скоротити відпочинок між підходами до 45 секунд;
- додати третій підхід до вправ із медболом;
- поєднувати вправи у вигляді невеликих функціональних серій без пауз між окремими вправами.

Критерії правильності виконання:

- правильне положення тулуба;
- збереження рівноваги;
- точне виконання координаційних елементів;
- правильне дихання;
- повна амплітуда рухів;
- дотримання правил безпеки;
- виконання комплексу без погіршення техніки.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка виконання			
Координація рухів			
Збереження рівноваги			
Контроль дихання			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль самопочуття			
Виконання повного комплексу			

Після регулярного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується покращення координаційних здібностей, швидкості реакції, рівноваги та функціональної підготовленості. Учні впевненіше виконуватимуть вправи на нестійкій опорі, ефективніше координуватимуть роботу верхніх і нижніх кінцівок, демонструватимуть вищий рівень силової витривалості та краще контролюватимуть техніку рухів під час роботи з сучасним обладнанням тренажерного залу. Сформовані навички координації та самоконтролю створять основу для успішного опанування більш складних силових і функціональних програм у старших класах.

Хлопці 12–13 років

Комплекс 3. Функціональне колове тренування

Мета: сприяти комплексному розвитку фізичних якостей хлопців 12–13 років шляхом використання функціонального колового тренування, удосконалювати силу, силову витривалість, швидкісно-силові здібності, координацію рухів та функціональні можливості організму, формувати навички самостійної роботи у тренажерному залі.

Завдання:

- розвивати силу основних м'язових груп;
- підвищувати силову та загальну витривалість;
- удосконалювати швидкісно-силові здібності;
- покращувати координацію рухів;
- зміцнювати м'язи-стабілізатори;
- навчати раціонально використовувати сучасне тренувальне обладнання;
- формувати навички самоконтролю та безпечної організації тренування.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
грудні м'язи	дельтоподібні м'язи
найширші м'язи спини	біцепс і трицепс
чотириголові м'язи стегна	м'язи передпліччя
двоголові м'язи стегна	литкові м'язи
сідничні м'язи	косі м'язи живота
м'язи живота	м'язи стопи

Розвиваються фізичні якості: сила, силова витривалість, швидкісно-силові здібності, координація, функціональна витривалість, спритність.

Обладнання:

- функціональні петлі TRX;
- гантелі 2–4 кг;
- медбол 2–3 кг;
- степ-платформа;
- гумові еспандери;
- координаційна драбина;
- блочний тренажер;
- гімнастичний килимок;
- конуси (фішки).

Тривалість 55–60 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв;
- після розминки – 110–125 уд./хв;
- основна частина – 145–160 уд./хв;
- після заняття – 95–110 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Легкий біг, вправи на мобільність, динамічне розтягування	12 хв
Основна	Колове функціональне тренування	38–40 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, дихальна гімнастика	8 хв

Комплекс виконується за методом колового тренування:

- кількість станцій – 10;
- час роботи на станції – 35 секунд;
- відпочинок між станціями – 20 секунд;
- відпочинок між колами – 2–3 хвилини;
- кількість кіл – 3.

У першому колі основна увага приділяється техніці виконання вправ, у другому – підтриманню оптимального темпу роботи, у третьому – збереженню техніки в умовах втоми.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Робота	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання з гантелями	35 с	20 с	Повна амплітуда, спина рівна
2	Тяга верхнього блока до грудей	35 с	20 с	Зводити лопатки, не розгойдуватися
3	Віджимання від лави	35 с	20 с	Тулуб утримувати прямим
4	Стрибки на степ-платформу невеликої висоти	35 с	20 с	М'яке приземлення
5	Тяга у петлях TRX	35 с	20 с	Повний контроль руху
6	Кидки медболу партнеру від грудей	35 с	20 с	Працювати синхронно
7	Планка з почерговим підтягуванням коліна до грудей	35 с	20 с	Не розгойдувати таз
8	Пересування	35 с	20 с	Висока точність рухів

	координаційною драбиною			
9	Жим гумового еспандера вперед	35 с	20 с	Рівномірне дихання
10	«Берпі» без віджимання	35 с	20 с	Плавний темп, контроль техніки

Комплекс проводиться після повноцінної розминки та попереднього опрацювання техніки всіх вправ. Учні розподіляються по станціях і за сигналом вчителя одночасно розпочинають роботу. Після завершення визначеного часу вони переходять до наступної станції за коловою схемою.

Основне завдання полягає не у виконанні максимальної кількості повторень, а у підтриманні правильної техніки протягом усього часу роботи. Вчитель постійно контролює положення тулуба, ритм дихання та якість виконання рухів, звертаючи особливу увагу на вправи зі стрибковими елементами та вправи у петлях TRX.

Наприкінці кожного кола рекомендується визначати частоту серцевих скорочень і коротко оцінювати самопочуття учнів. За необхідності інтенсивність навантаження коригується шляхом збільшення або зменшення часу роботи чи відпочинку.

Типові помилки:

- надмірне прискорення темпу виконання;
- використання інерції замість роботи м'язів;
- округлення спини під час присідань і тяг;
- неправильне приземлення після стрибків;
- затримка дихання;
- порушення техніки під час переходу між станціями;
- недостатній контроль положення тулуба у планці;
- виконання вправ із занадто великим навантаженням.

Методичні рекомендації. Під час проведення функціонального колового тренування рекомендується розташувати станції таким чином, щоб навантаження на окремі м'язові групи чергувалося. Це дозволяє уникнути передчасної локальної втоми та підтримувати достатню інтенсивність роботи протягом усього комплексу. Перед початком кожного нового навчального циклу доцільно змінювати окремі вправи або порядок проходження станцій. Це підвищує мотивацію учнів і забезпечує різнобічний розвиток фізичних якостей.

Вчитель повинен приділяти особливу увагу страховці під час виконання вправ зі стрибками та роботі на тренажерах, а також контролювати індивідуальну реакцію організму кожного учня на фізичне навантаження.

Варіанти спрощення:

- скоротити час роботи до 25–30 секунд;
- виконувати два кола замість трьох;
- збільшити відпочинок між станціями до 30 секунд;
- використовувати легші гантелі;
- виключити вправи зі стрибковими елементами.

Варіанти ускладнення:

- збільшити час роботи до 40 секунд;
- скоротити відпочинок між станціями до 15 секунд;
- використовувати гантелі більшої маси (за умови правильної техніки);
- додати четверте коло для фізично підготовлених учнів;
- ускладнити вправи TRX зміною кута нахилу тулуба або виконанням на одній опорній нозі.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка всіх вправ;
- підтримання заданого темпу;
- контроль положення тулуба;
- правильне дихання;
- безпечне використання обладнання;
- виконання повного обсягу комплексу;
- відсутність ознак перевтоми або погіршення самопочуття.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка виконання			
Виконання всіх станцій			
Контроль темпу роботи			
Правильне дихання			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль самопочуття			
Повне виконання трьох кіл			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується істотне підвищення функціональної підготовленості, силової та загальної витривалості, розвиток швидко-силових здібностей і координації рухів. Учні вдосконалюють техніку виконання багатосуглобових вправ, навчаються ефективно працювати в умовах колового тренування, підвищують стійкість до фізичних навантажень та сформують практичні навички безпечної організації занять у тренажерному залі. Отриманий рівень підготовленості стане основою для переходу до більш спеціалізованих силових програм у віці 14–15 років.

Дівчата 12–13 років

Комплекс 1. Формування правильної постави та зміцнення м'язового корсета

Мета: сприяти формуванню правильної постави, зміцненню м'язів тулуба, плечового пояса та нижніх кінцівок, розвитку базової сили, силової витривалості й координації рухів у дівчат 12–13 років засобами тренажерного залу.

Завдання:

- зміцнювати м'язовий корсет;
- формувати навички підтримання правильної постави;
- розвивати силу м'язів спини, живота та нижніх кінцівок;
- покращувати координацію рухів;
- підвищувати силову витривалість;
- навчати безпечної роботи з тренажерами та легкими обтяженнями;
- виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
розгиначі спини	дельтоподібні м'язи
м'язи живота	м'язи передпліччя
сідничні м'язи	литкові м'язи
чотириголові м'язи стегна	косі м'язи живота
міжлопаткові м'язи	м'язи стопи

Розвиваються фізичні якості: сила, силова витривалість, координація, постральна стійкість, гнучкість, функціональна підготовленість.

Обладнання:

- гантелі 1–3 кг;
- функціональні петлі TRX;
- гумові еспандери;
- фітбол;
- гімнастичний килимок;
- горизонтальна лава;
- блочний тренажер;
- медбол 2 кг.

Тривалість 50–55 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв;
- після розминки – 110–120 уд./хв;
- основна частина – 135–150 уд./хв;
- після заняття – 95–105 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Загальнорозвивальні вправи, мобілізація суглобів, динамічне розтягування	10–12 хв
Основна	Комплекс силових і функціональних вправ	32–35 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, дихальна гімнастика	8 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання з гантелями біля грудей	3	12	60 с	Спина рівна, коліна не виходять за носки стоп
2	Тяга верхнього блока до грудей	3	10–12	60–90 с	Лопатки максимально зводити
3	Розведення рук із гумовим еспандером перед грудьми	3	12–15	45 с	Плечі не піднімати
4	Піднімання таза лежачи на килимку	3	15	45 с	Повністю напружувати сідничні м'язи
5	Тяга у петлях TRX	3	10–12	60 с	Тулуб утримувати прямим
6	Планка на передпліччях	3	30 секунд	45 с	Не допускати прогину попереку
7	Піднімання медболу над головою сидячи на фітболі	2	12	60 с	Контролювати рівновагу
8	Гіперекстензія на гімнастичній лаві або килимку	2	12	60 с	Піднімати тулуб без різких рухів

Комплекс спрямований насамперед на зміцнення м'язів, які забезпечують правильне положення хребта та стабільність тулуба. Перед початком основної частини заняття необхідно провести якісну розминку з акцентом на мобільність плечового пояса, кульшових суглобів і грудного відділу хребта.

Усі вправи виконуються в середньому темпі без ривкових рухів. Особлива увага приділяється правильному положенню голови, плечей і таза. Під час виконання вправ на тренажерах і з гантелями використовуються лише легкі обтяження, які дозволяють підтримувати правильну техніку протягом усього підходу.

Вчитель постійно контролює поставу учениць, звертає увагу на симетричність рухів, ритмічне дихання та своєчасно коригує технічні помилки. Після завершення кожного підходу рекомендується коротко оцінювати самопочуття та контролювати частоту серцевих скорочень.

Типові помилки:

- округлення спини;
- висування голови вперед;
- піднімання плечей під час тягових вправ;
- надмірний прогин у поперековому відділі;
- виконання вправ із занадто великою швидкістю;
- затримка дихання;
- недостатня амплітуда рухів;
- неправильне положення стоп під час присідань.

Методичні рекомендації. Особливу увагу необхідно приділяти розвитку міжлопаткових м'язів, розгиначів спини та м'язів живота, оскільки саме вони забезпечують підтримання правильної постави в період активного росту. Доцільно регулярно включати вправи на стабілізацію тулуба та функціональну рівновагу.

Не рекомендується використовувати великі обтяження. Поступове збільшення навантаження здійснюється переважно за рахунок додаткових повторень, третього підходу або незначного скорочення часу відпочинку. Для підтримання інтересу учениць вправи можна періодично змінювати, використовуючи різні види сучасного обладнання.

Варіанти спрощення:

- виконувати два підходи;
- використовувати гантелі масою 1 кг;
- скоротити час утримання планки до 20 секунд;
- збільшити інтервали відпочинку до 90 секунд;
- виконувати вправи TRX під меншим кутом нахилу.

Варіанти ускладнення:

- збільшити кількість повторень до 15;
- використовувати гантелі масою 3–4 кг;
- виконувати планку з почерговим підніманням ноги;
- додати третій підхід до вправ із медболом;
- скоротити відпочинок між підходами до 45 секунд.

Критерії правильності виконання:

- правильне положення тулуба;
- симетричність рухів;
- повна амплітуда виконання;
- правильне дихання;
- стабільне положення плечового пояса;
- дотримання правил безпеки;
- відсутність дискомфорту під час виконання вправ.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна постава під час вправ			
Правильна техніка виконання			
Контроль дихання			
Симетричність рухів			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль самопочуття			
Повне виконання комплексу			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується зміцнення м'язового корсета, покращення постави, підвищення силової витривалості та координації рухів. У дівчат сформуються навички правильного виконання базових силових вправ, покращиться стабільність тулуба, зменшиться ризик виникнення функціональних порушень постави, підвищиться функціональна підготовленість і впевненість під час роботи з тренажерним обладнанням. Комплекс створює основу для подальшого розвитку сили, витривалості та загальної фізичної підготовленості у старшому шкільному віці.

Дівчата 12–13 років

Комплекс 2. Розвиток силової витривалості та координації

Мета: сприяти розвитку силової витривалості, координаційних здібностей, рівноваги та функціональної підготовленості дівчат 12–13 років, зміцненню м'язів тулуба і нижніх кінцівок, удосконаленню техніки виконання функціональних вправ та формуванню правильної постави.

Завдання:

- розвивати силову витривалість основних м'язових груп;
- удосконалювати координацію рухів і рівновагу;
- зміцнювати м'язи живота, спини та тазового пояса;
- покращувати стабільність тулуба;
- розвивати функціональну витривалість;
- формувати навички безпечної роботи з сучасним спортивним обладнанням;
- виховувати впевненість у власних фізичних можливостях.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи живота	дельтоподібні м'язи
розгиначі спини	м'язи передпліччя
сідничні м'язи	литкові м'язи
чотириголові м'язи стегна	косі м'язи живота
двоголові м'язи стегна	м'язи стопи

Розвиваються фізичні якості: силова витривалість, координація, рівновага, функціональна витривалість, гнучкість, постуральна стійкість.

Обладнання:

- функціональні петлі TRX;
- фітбол;
- гумові еспандери;
- BOSU-платформа або балансувальна подушка;
- медбол 2 кг;
- гантелі 1–2 кг;
- степ-платформа;
- гімнастичний килимок;
- координаційна драбина.

Тривалість 50–55 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв;
- після розминки – 110–120 уд./хв;
- основна частина – 135–150 уд./хв;
- після заняття – 95–105 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Загальнорозвивальні вправи, мобілізація суглобів, вправи на координацію	10–12 хв
Основна	Комплекс функціональних вправ	32–35 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, дихальна гімнастика	8 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Пересування координаційною драбиною різними способами	3	3 проходження	45 с	Контролювати точність рухів
2	Присідання на BOSU-платформі	3	10–12	60 с	Зберігати рівновагу, спина рівна
3	Тяга у петлях TRX	3	10–12	60 с	Лопатки зводити, тулуб прямий
4	Піднімання таза з опорою стопами на фітбол	3	12	60 с	Максимально активізувати сідничні м'язи
5	Жим гумового еспандера вперед	3	12–15	45 с	Плечі не піднімати
6	Планка з почерговим відведенням ноги	3	30 с	45 с	Не змінювати положення таза
7	Піднімання медболу над головою з положення напівприсіду	2	12	60 с	Рух виконувати плавно
8	Кроки на степ-платформу з гантелями	2	12 на кожен ногу	60 с	Контролювати положення коліна
9	Вправа «Ластівка» на	2	20 с на	45 с	Погляд

	балансувальний подушці		кожну ногу		спрямований уперед
--	---------------------------	--	---------------	--	-----------------------

Комплекс побудований із поступовим переходом від вправ, що потребують високої координації рухів, до вправ на розвиток силової витривалості та стабілізації тулуба. Така послідовність забезпечує оптимальну активацію нервово-м'язової системи та сприяє якісному виконанню складніших рухових завдань.

Усі вправи виконуються в середньому темпі без різких рухів. Основна увага приділяється правильному положенню тулуба, стабільності таза, координації роботи верхніх і нижніх кінцівок та контролю дихання. Під час вправ на балансувальному обладнанні рекомендується спочатку опанувати техніку без додаткових обтяжень, а лише потім застосовувати легкі гантелі або медбол.

Вчитель контролює правильність виконання вправ, своєчасно коригує технічні помилки та забезпечує страховку під час роботи на нестійкій опорі.

Типові помилки:

- округлення спини;
- нестійке положення стоп;
- надмірне напруження плечового пояса;
- неповна амплітуда рухів;
- затримка дихання;
- занадто швидке виконання вправ;
- втрата рівноваги через неправильний розподіл маси тіла;
- недостатня концентрація уваги.

Методичні рекомендації. Особливу увагу необхідно приділяти розвитку м'язів-стабілізаторів тулуба, оскільки саме вони забезпечують підтримання правильної постави та профілактику функціональних порушень опорно-рухового апарату. Вправи на баланс і координацію доцільно виконувати на початку основної частини заняття, коли нервова система ще не втомлена.

Для підтримання інтересу до занять рекомендується періодично змінювати вправи на координаційній драбині, варіювати види опору гумових еспандерів, використовувати різні вихідні положення та елементи роботи в парах. Збільшення навантаження здійснюється поступово – за рахунок додаткових повторень, підходів або незначного скорочення інтервалів відпочинку.

Варіанти спрощення:

- виконувати два підходи;
- використовувати балансувальну подушку замість BOSU-платформи;
- зменшити кількість повторень до 8–10;

- виконувати вправи без гантелей;
- збільшити відпочинок між підходами до 90 секунд.

Варіанти ускладнення:

- збільшити кількість повторень до 15;
- додати третій підхід до вправ із медболом;
- виконувати вправи на BOSU з легкими гантелями;
- скоротити інтервали відпочинку до 45 секунд;
- поєднувати вправи в короткі функціональні серії без пауз між окремими вправами.

Критерії правильності виконання:

- правильне положення тулуба;
- збереження рівноваги;
- симетричність рухів;
- правильне дихання;
- повна амплітуда виконання;
- дотримання правил безпеки;
- відсутність ознак перевтоми.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка виконання			
Контроль постави			
Збереження рівноваги			
Правильне дихання			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль самопочуття			
Повне виконання комплексу			

Після регулярного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується покращення силової витривалості, координаційних здібностей, рівноваги та функціональної підготовленості. Зміцняться м'язи тулуба, спини, живота й нижніх кінцівок, покращиться стабільність постави та контроль рухів. Учні впевненіше працюватимуть із функціональним обладнанням тренажерного залу, навчатимуться раціонально дозувати фізичне навантаження, підтримувати правильну техніку виконання вправ і здійснювати самоконтроль під час занять, що стане важливою передумовою для подальшого фізичного вдосконалення у віці 14–15 років.

Дівчата 12–13 років

Комплекс 3. Функціональне колове тренування

Мета: сприяти комплексному фізичному розвитку дівчат 12–13 років шляхом використання функціонального колового тренування, удосконалювати силову витривалість, координацію рухів, функціональні можливості організму, зміцнювати м'язовий корсет і формувати стійку мотивацію до систематичних занять фізичною культурою.

Завдання:

- розвивати силову та загальну витривалість;
- зміцнювати м'язи живота, спини, тазового пояса та нижніх кінцівок;
- покращувати координацію рухів і рівновагу;
- формувати правильну поставу;
- розвивати функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем;
- навчати виконувати вправи в умовах колового тренування;
- виховувати самостійність і відповідальність під час занять.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи живота	дельтоподібні м'язи
розгиначі спини	біцепс і трицепс
сідничні м'язи	м'язи передпліччя
чотириголові м'язи стегна	литкові м'язи
двоголові м'язи стегна	м'язи стопи
міжлопаткові м'язи	косі м'язи живота

Розвиваються фізичні якості: силова витривалість, функціональна витривалість, координація, рівновага, гнучкість, постанова стійкість.

Обладнання:

- функціональні петлі TRX;
- гантелі 1–3 кг;
- гумові еспандери;
- медбол 2 кг;
- степ-платформа;
- фітбол;
- координаційна драбина;
- балансувальна подушка або BOSU;
- гімнастичні килимки.

Тривалість 50–55 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв;
- після розминки – 110–120 уд./хв;
- основна частина – 135–150 уд./хв;
- після заняття – 95–105 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Динамічні вправи, координаційна підготовка, мобілізація суглобів	10–12 хв
Основна	Колове функціональне тренування	32–35 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення та відновлення дихання	8 хв

Комплекс виконується за методом колового тренування:

- кількість станцій – 8;
- час роботи на станції – 35 секунд;
- відпочинок між станціями – 20 секунд;
- відпочинок між колами – 2 хвилини;
- кількість кіл – 3.

Основним критерієм ефективності є правильна техніка виконання вправ і підтримання рівномірного темпу роботи.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Робота	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Кроки на степ-платформу з гантелями	35 с	20 с	Корпус прямий, крок виконувати плавно
2	Тяга у петлях TRX	35 с	20 с	Зводити лопатки, не округляти спину
3	Присідання з медболом біля грудей	35 с	20 с	Коліна спрямовані вперед, п'яти не відривати
4	Планка з почерговим відведенням ноги	35 с	20 с	Таз утримувати нерухомим
5	Жим гумового еспандера вперед	35 с	20 с	Не піднімати плечі, видих під час зусилля
6	Піднімання таза з опорою стопами на фітбол	35 с	20 с	Повністю активізувати сідничні м'язи
7	Пересування координаційною драбиною	35 с	20 с	Точність рухів важливіша за швидкість

8	Вправа «Ластівка» на балансувальній подушці	35 с	20 с	Утримувати рівновагу, погляд уперед
---	---	------	------	-------------------------------------

Комплекс організовується за станційним методом. Учні переходять між станціями за сигналом вчителя, виконуючи вправи без поспіху, але у сталому темпі. На першому колі основна увага приділяється правильній техніці, на другому – плавності та узгодженості рухів, на третьому – підтриманню техніки в умовах помірної втоми.

Послідовність вправ побудована таким чином, щоб навантаження чергувалося між різними м'язовими групами. Це забезпечує достатній рівень працездатності протягом усього заняття та запобігає локальному перевантаженню.

Під час виконання вправ вчитель контролює положення тулуба, поставу, ритм дихання та своєчасно коригує технічні помилки. Особлива увага приділяється вправам на баланс і стабілізацію тулуба, які виконуються повільно та без різких рухів.

Типові помилки:

- округлення спини;
- недостатній контроль положення таза;
- виконання вправ у надто швидкому темпі;
- затримка дихання;
- неповна амплітуда рухів;
- піднімання плечей під час роботи з еспандером;
- втрата рівноваги через неправильне положення стоп;
- неувважність під час переходу між станціями.

Методичні рекомендації. Колове тренування рекомендується проводити після опанування техніки всіх вправ, що входять до комплексу. Інтенсивність роботи повинна відповідати рівню фізичної підготовленості учнів і забезпечувати можливість підтримувати правильну техніку від першої до останньої станції.

Поступове збільшення навантаження здійснюється за рахунок підвищення кількості повторень, збільшення часу роботи на станції до 40 секунд або скорочення інтервалів відпочинку. Доцільно періодично змінювати порядок станцій та окремі вправи, що підтримує інтерес до занять і сприяє різнобічному фізичному розвитку.

Після завершення кожного кола рекомендується контролювати частоту серцевих скорочень і оцінювати самопочуття учнів за шкалою суб'єктивного навантаження.

Варіанти спрощення:

- виконувати два кола замість трьох;
- скоротити час роботи до 25–30 секунд;
- збільшити інтервали відпочинку до 30 секунд;
- використовувати легші гантелі або виконувати вправи без обтяжень;
- замінити балансувальну подушку стійкою опорою.

Варіанти ускладнення:

- збільшити час роботи до 40 секунд;
- скоротити відпочинок між станціями до 15 секунд;
- використовувати гантелі масою 3–4 кг (за умови правильної техніки);
- додати четверте коло для фізично підготовлених учениць;
- включити комбіновані вправи з одночасною роботою верхніх і нижніх кінцівок.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка всіх вправ;
- підтримання правильної постави;
- ритмічне дихання;
- збереження рівноваги;
- виконання повної амплітуди рухів;
- дотримання правил безпеки;
- відсутність ознак перевтоми.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка виконання			
Правильна постава			
Збереження рівноваги			
Контроль дихання			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль самопочуття			
Повне виконання трьох кіл			

Після виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується підвищення рівня силової та функціональної витривалості, покращення координації рухів, зміцнення м'язів тулуба, спини, живота та нижніх кінцівок. Покращається поструральна стійкість, рівновага і здатність підтримувати правильну поставу під час фізичних навантажень. Учениці набувають упевненості у виконанні функціональних вправ, навчаються самостійно контролювати інтенсивність роботи, дотримуватися правил безпечного використання обладнання тренажерного залу та будуть готові до переходу на більш складні програми фізичної підготовки у віці 14–15 років.

3.3. Комплекси вправ для учнів 14–15 років

Методичні особливості організації занять. Вік 14–15 років є одним із найбільш сприятливих періодів для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей школярів. У більшості підлітків завершується активна фаза статевого дозрівання, значно покращуються функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та нервово-м'язової систем, збільшується м'язова маса, підвищується рівень працездатності та здатність організму адаптуватися до фізичних навантажень.

У хлопців спостерігається інтенсивний розвиток сили, швидкісно-силових якостей та анаеробної працездатності. Завдяки збільшенню рівня тестостерону прискорюється приріст м'язової маси, що створює сприятливі умови для поступового переходу до більш складних силових вправ із використанням вільних об'єктів, тренажерів та функціонального обладнання.

У дівчат у цей період фізичний розвиток характеризується стабілізацією темпів росту, покращенням координації рухів, розвитком силової витривалості та функціональних можливостей організму. Особливої уваги потребує зміцнення м'язового корсета, профілактика порушень постави, розвиток сили нижніх кінцівок, стабілізація тазового пояса та підтримання достатнього рівня загальної фізичної підготовленості.

Основною метою занять у тренажерному залі є гармонійний фізичний розвиток школярів, удосконалення техніки виконання базових силових вправ, розвиток сили, силової витривалості, швидкісно-силових здібностей, координації рухів та функціональної витривалості. Поряд із фізичною підготовкою важливе місце займає формування відповідального ставлення до власного здоров'я, навичок самоконтролю та безпечної роботи зі спортивним обладнанням.

У навчально-тренувальному процесі доцільно використовувати сучасні силові тренажери, вправи з гантелями, штангою невеликої маси, функціональні петлі TRX, медболи, гумові еспандери, степ-платформи, балансувальне обладнання, елементи крос-тренінгу та колові тренування. При цьому збільшення навантаження повинно здійснюватися поступово, відповідно до рівня фізичної підготовленості, технічної майстерності та індивідуальних особливостей кожного учня.

Рекомендована частота занять становить 3 рази на тиждень, а тривалість одного тренування – 60–70 хвилин. Структура заняття залишається традиційною і включає підготовчу, основну та заключну частини. Основний обсяг навантаження припадає на силові вправи та функціональні комплекси, які чергуються з вправами на розвиток координації, стабілізації тулуба та рухливості суглобів.

Оптимальна інтенсивність роботи відповідає 65–80 % від індивідуальних функціональних можливостей учнів. Під час виконання основної частини заняття рекомендовано підтримувати частоту серцевих

скорочень у межах 140–165 уд./хв, а після завершення тренування забезпечити поступове відновлення до 90–110 уд./хв.

Важливим компонентом програми є самоконтроль фізичного стану. Учні повинні регулярно контролювати частоту серцевих скорочень, оцінювати самопочуття за шкалою суб'єктивного навантаження, вести індивідуальний щоденник тренувань і дотримуватися рекомендацій вчителя щодо режиму праці, відпочинку та відновлення організму.

Основні педагогічні завдання:

- гармонійний фізичний розвиток;
- розвиток максимальної та відносної сили;
- розвиток силової й функціональної витривалості;
- розвиток швидкісно-силових здібностей;
- удосконалення координації рухів;
- формування правильної постави;
- зміцнення м'язового корсета;
- підготовка до більш спеціалізованих тренувальних програм;
- формування культури безпечних занять у тренажерному залі.

Рекомендована кількість занять: 3 заняття на тиждень.

Тривалість одного заняття: 60–70 хвилин.

Рекомендована інтенсивність:

- початковий етап – помірна;
- основний етап – помірно висока;
- завершальний етап – висока (без використання максимальних навантажень).

Орієнтовна частота серцевих скорочень:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 115–130 уд./хв.;
- основна частина – 140–165 уд./хв.;
- заключна частина – 90–110 уд./хв.

Основні засоби тренування:

- вправи з власною масою тіла;
- вправи з гантелями 3–8 кг;
- вправи зі штангою невеликої маси під контролем вчителя;
- сучасні блочні тренажери;
- функціональні петлі TRX;
- гумові еспандери різного рівня опору;
- медболи масою 2–5 кг;
- степ-платформи;
- координаційні драбини;
- функціональні та колові тренування;
- вправи на балансувальному обладнанні;
- елементи крос-тренінгу.

Не рекомендується:

- виконувати вправи з максимальною вагою;
 - працювати до повної м'язової відмови;
 - використовувати складні важкоатлетичні вправи без спеціального навчання;
 - різко збільшувати масу обтяжень;
 - виконувати вправи за наявності больових відчуттів або ознак перевтоми;
 - нехтувати страховкою та розминкою.
- Перехід до більш інтенсивних програм підготовки можливий за умови:
- правильного виконання техніки базових силових вправ;
 - достатнього рівня силової витривалості;
 - стабільного функціонального стану організму;
 - позитивної динаміки фізичної підготовленості;
 - сформованих навичок самоконтролю;
 - безумовного дотримання правил безпеки під час роботи з тренажерним обладнанням.

Хлопці 14-15 років

Комплекс 1. Базова силова підготовка

Мета: формувати базову силову підготовленість хлопців 14–15 років, удосконалювати техніку виконання основних силових вправ, розвивати силу великих м'язових груп, зміцнювати опорно-руховий апарат та підвищувати функціональні можливості організму.

Завдання:

- розвивати силу основних м'язових груп;
- навчити технічно правильно виконувати базові силові вправи;
- зміцнювати м'язовий корсет;
- розвивати силову витривалість;
- удосконалювати міжм'язову координацію;
- формувати навички самоконтролю під час силових тренувань;
- виховувати дисциплінованість і відповідальність під час роботи з тренажерами.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
грудні м'язи	дельтоподібні м'язи
найширші м'язи спини	біцепс
чотириголові м'язи стегна	трицепс
двоголові м'язи стегна	литкові м'язи
сідничні м'язи	м'язи передпліччя
м'язи живота	косі м'язи живота
розгиначі спини	м'язи-стабілізатори

Розвиваються фізичні якості: максимальна сила, відносна сила, силова витривалість, координація, функціональна підготовленість.

Обладнання:

- силова рама;
- олімпійський гриф або тренувальний гриф;
- диски малої маси;
- горизонтальна лава;
- блочний тренажер;
- тренажер для жиму ногами;
- гантелі 4–8 кг;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 60–65 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 115–130 уд./хв.;
- основна частина – 145–165 уд./хв.;
- заключна частина – 90–110 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Кардіорозминка, мобілізація суглобів, динамічне розтягування	12–15 хв
Основна	Виконання базових силових вправ	40–42 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, відновлення дихання	8–10 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання зі штангою на плечах (30–40 % маси тіла)	3	10	90 с	Спина пряма, присідання до паралелі
2	Жим штанги лежачи	3	8–10	90 с	Опускати гриф контрольовано
3	Тяга верхнього блока до грудей	3	10	75 с	Максимально зводити лопатки
4	Жим ногами у тренажері	3	12	75 с	Не розгинати коліна повністю
5	Жим гантелей сидячи	3	10	60 с	Не прогинатися

					у попереку
6	Гіперекстензія	3	12–15	60 с	Рух виконувати плавно
7	Планка	3	40–45 с	45 с	Тулуб утримувати прямим
8	Скручування на похилій лаві	3	15	45 с	Працювати без ривків

Комплекс спрямований на формування технічно правильної силової підготовки. Основне правило – пріоритет техніки над величиною обтяження. Вага підбирається таким чином, щоб учень міг виконати всі повторення без порушення техніки.

Базові багатосуглобові вправи виконуються на початку основної частини заняття, коли нервово-м'язова система ще не втомлена. Після них застосовуються вправи на окремі м'язові групи та стабілізацію тулуба.

Вчитель обов'язково здійснює страховку під час виконання присідань і жиму лежачи. Перед кожною вправою нагадується правильна техніка, правила дихання та безпечної роботи зі спортивним обладнанням.

Типові помилки:

- надмірне збільшення робочої ваги;
- округлення попереку під час присідань;
- неповна амплітуда рухів;
- відрив таза під час жиму лежачи;
- різкі рухи під час опускання штанги;
- затримка дихання;
- неправильне положення колін;
- відсутність страховки.

Методичні рекомендації. У цьому віці рекомендується використовувати помірні обтяження, що становлять приблизно 50–65 % від максимально можливого навантаження. Основною метою є вдосконалення техніки та поступове збільшення силових можливостей без перевантаження опорно-рухового апарату.

Особливу увагу слід приділяти розвитку м'язів спини, живота та нижніх кінцівок, оскільки саме вони забезпечують правильну поставу, стабілізацію тулуба та безпечне виконання силових вправ.

Після кожних 4–6 тижнів занять доцільно змінювати порядок виконання вправ або окремі вправи для підтримання тренувального ефекту та мотивації учнів.

Варіанти спрощення:

- використовувати тренувальний гриф без додаткових дисків;
- виконувати два підходи замість трьох;
- зменшити кількість повторень до 8;
- збільшити інтервали відпочинку до 2 хвилин;
- замінити жим штанги жимом у тренажері.

Варіанти ускладнення:

- збільшити кількість підходів до чотирьох;
- поступово підвищити масу обтяження на 5–10 %;
- скоротити відпочинок між підходами до 60 секунд;
- додати вправи на нестійкій опорі для розвитку стабілізації;
- включити суперсерії для фізично підготовлених учнів.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка всіх вправ;
- повна амплітуда рухів;
- контрольоване виконання кожного повторення;
- правильне дихання;
- дотримання правил страховки;
- відсутність больових відчуттів;
- виконання запланованого обсягу роботи.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка вправ			
Повна амплітуда рухів			
Контроль дихання			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль ЧСС			
Виконання всіх підходів			
Відсутність технічних помилок			

Після виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується суттєве підвищення рівня загальної силовій підготовленості, зміцнення основних м'язових груп, покращення міжм'язової координації та силовій витривалості. Учні опанують техніку базових вправ зі штангою, гантелями й тренажерами, навчатися правильно дозувати навантаження, користуватися страховкою та здійснювати самоконтроль під час занять. Сформований рівень підготовленості стане основою для переходу до колових тренувань, функціонального тренінгу та розвитку швидко-силових і вибухових якостей у наступних комплексах.

Хлопці 14–15 років

Комплекс 2. Колове силове тренування

Мета: розвивати силу, силову витривалість і функціональну працездатність хлопців 14–15 років шляхом використання методу колового тренування, удосконалювати техніку виконання силових вправ, підвищувати рівень загальної фізичної підготовленості та формувати навички самостійної організації тренувальної діяльності.

Завдання:

- підвищувати рівень загальної сили;
- розвивати силову витривалість;
- удосконалювати міжм'язову координацію;
- зміцнювати м'язовий корсет;
- покращувати функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем;
- навчати працювати в умовах інтервального навантаження;
- формувати навички самоконтролю та раціонального дозування фізичних навантажень.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
грудні м'язи	дельтоподібні м'язи
найширші м'язи спини	біцепс
чотириголові м'язи стегна	трицепс
двоголові м'язи стегна	литкові м'язи
сідничні м'язи	м'язи передпліччя
м'язи живота	косі м'язи живота
розгиначі спини	м'язи-стабілізатори

Розвиваються фізичні якості: сила, силова витривалість, функціональна витривалість, координація, швидкісно-силові здібності.

Обладнання:

- функціональні петлі TRX;
- гантелі 4–8 кг;
- медбол 3–5 кг;
- блочний тренажер;
- тренажер для жиму ногами;
- степ-платформа;
- координаційна драбина;
- гумові еспандери;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 60–65 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 115–130 уд./хв.;
- основна частина – 150–170 уд./хв.;
- заключна частина – 90–110 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Біг, мобілізація суглобів, динамічне розтягування	12–15 хв
Основна	Колове силове тренування	40–42 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на відновлення дихання	8–10 хв

Комплекс виконується за методом колового тренування:

- кількість станцій – 10;
- час роботи на станції – 40 секунд;
- відпочинок між станціями – 20 секунд;
- відпочинок між колами – 2–3 хвилини;
- кількість кіл – 3.

На першому колі основна увага приділяється правильній техніці виконання вправ, на другому – підтриманню оптимальної інтенсивності, на третьому – розвитку силових витривалості при збереженні якості рухів.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Робота	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Жим ногами у тренажері	40 с	20 с	Не розгинати коліна повністю
2	Жим гантелей лежачи	40 с	20 с	Опускати гантелі контрольовано
3	Тяга верхнього блока до грудей	40 с	20 с	Максимально зводити лопатки
4	Присідання з медболом	40 с	20 с	Спина пряма, повна амплітуда
5	Віджимання від підлоги	40 с	20 с	Тулуб утримувати однією лінією
6	Тяга у петлях TRX	40 с	20 с	Не округляти спину
7	Планка з почерговим підтягуванням коліна	40 с	20 с	Контролювати положення таза
8	Жим гумового еспандера вперед	40 с	20 с	Працювати плавно
9	Стрибки на степ-	40 с	20 с	М'яке приземлення на

	платформу			всю стопу
10	Скручування на килимку	40 с	20 с	Виконувати без ривків

Комплекс проводиться за станційним методом. Перед початком тренування учні знайомляться зі схемою проходження станцій та повторюють техніку виконання кожної вправи. Робота здійснюється за сигналом вчителя: після завершення часу роботи учасники переходять до наступної станції.

Послідовність вправ побудована за принципом чергування навантаження на верхню та нижню частини тіла, що дозволяє підтримувати високу працездатність протягом усього тренування. Вправи для розвитку сили змінюються вправами на стабілізацію тулуба, координацію та швидко-силово підготовку.

Під час виконання комплексу особлива увага приділяється правильному диханню, підтриманню стабільного темпу роботи та технічній правильності кожного руху. Якщо техніка погіршується через втому, інтенсивність навантаження необхідно зменшити.

Типові помилки:

- занадто швидкий темп роботи;
- використання надмірної ваги;
- округлення спини під час присідань і тяг;
- затримка дихання;
- скорочення амплітуди рухів;
- неправильне приземлення після стрибків;
- порушення техніки через втому;
- недостатній контроль переходів між станціями.

Методичні рекомендації. Колове силове тренування рекомендується проводити після опанування базових силових вправ. Основною метою є не максимальна кількість повторень, а підтримання правильної техніки протягом усього часу роботи.

Поступове збільшення навантаження здійснюється шляхом збільшення тривалості роботи до 45 секунд, скорочення часу відпочинку до 15 секунд або незначного підвищення маси обтяжень. Змінюючи порядок проходження станцій або окремі вправи, можна підтримувати високий рівень мотивації та забезпечувати різнобічний розвиток фізичних якостей.

Після кожного кола рекомендується контролювати частоту серцевих скорочень та оцінювати самопочуття учнів за шкалою суб'єктивного навантаження.

Варіанти спрощення:

- виконувати два кола замість трьох;
- скоротити час роботи до 30 секунд;
- збільшити відпочинок між станціями до 30 секунд;
- використовувати легші гантелі;
- замінити стрибки на степ-платформу звичайними підйомами.

Варіанти ускладнення:

- виконувати чотири кола;
- збільшити час роботи до 45 секунд;
- скоротити інтервал відпочинку до 15 секунд;
- збільшити масу медболу або гантелей;
- додати комбіновані вправи (наприклад, присідання з жимом гантелей

угору).

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка виконання всіх вправ;
- дотримання заданого темпу;
- правильне дихання;
- повна амплітуда рухів;
- виконання всіх станцій без пропусків;
- дотримання правил безпеки;
- відсутність ознак перевтоми.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка вправ			
Виконання всіх станцій			
Контроль темпу роботи			
Правильне дихання			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль ЧСС			
Повне виконання трьох кіл			

За умови систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується помітне підвищення рівня силових та функціональної витривалості, покращення міжм'язової координації, зміцнення основних м'язових груп і підвищення працездатності серцево-судинної системи. Учні вдосконалюють техніку виконання базових силових вправ в умовах інтервального навантаження, навчаються ефективно розподіляти зусилля протягом усього тренування, здійснювати самоконтроль фізичного стану та підтримувати високу якість рухів навіть за розвитку втоми. Отриманий рівень підготовленості стане основою для виконання функціональних тренувань і комплексів, спрямованих на розвиток вибухової сили.

Хлопці 14–15 років

Комплекс 3. Функціональна підготовка

Мета: розвивати функціональну підготовленість, силову витривалість, координацію рухів, стабілізацію тулуба та швидко-силові здібності хлопців 14–15 років шляхом використання багатосуглобових вправ і сучасного функціонального обладнання тренажерного залу.

Завдання;

- удосконалювати функціональну силу;
- розвивати силову та загальну витривалість;
- покращувати міжм'язову координацію;
- зміцнювати м'язи кора;
- розвивати стабільність плечового та тазового поясів;
- підвищувати швидкість зміни рухових дій;
- формувати навички виконання комплексних функціональних вправ.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
грудні м'язи	дельтоподібні м'язи
найширші м'язи спини	біцепс
сідничні м'язи	трицепс
чотириголові м'язи стегна	м'язи передпліччя
двоголові м'язи стегна	литкові м'язи
м'язи живота	косі м'язи живота
розгиначі спини	глибокі м'язи-стабілізатори

Розвиваються фізичні якості: функціональна сила, силова витривалість, координація, спритність, швидко-силові здібності, стабільність тулуба.

Обладнання:

- функціональні петлі TRX;
- медбол 3–5 кг;
- гантелі 4–8 кг;
- гири 8–12 кг;
- координаційна драбина;
- степ-платформа;
- гумові еспандери;
- BOSU-платформа;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 60–65 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 115–130 уд./хв.;
- основна частина – 150–170 уд./хв.;
- заключна частина – 90–110 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Біг, мобілізаційні вправи, координаційна підготовка	12–15 хв
Основна	Функціональне тренування	40–42 хв
Заключна	Стретчинг, вправи на розслаблення та відновлення	8–10 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання з гирею («Goblet Squat»)	3	10–12	75 с	Спина пряма, лікті спрямовані вниз
2	Тяга у петлях TRX	3	12	60 с	Повністю зводити лопатки
3	Випади вперед із гантелями	3	10 на кожну ногу	75 с	Коліно не виходить за носок стопи
4	Перекидання медболу партнеру від грудей	3	15	60 с	Використовувати силу ніг і тулуба
5	Планка з почерговим торканням плечей	3	30–40 с	45 с	Не розгойдувати таз
6	Підйом на степ-платформу з гантелями	3	12	60 с	Повністю випрямляти тулуб
7	Пересування координаційною драбиною	4	2 проходження	40 с	Виконувати максимально точно
8	Повороти тулуба з медболом сидячи	3	16	45 с	Працювати без різких рухів
9	Балансування на BOSU з еспандером	2	12	45 с	Контролювати положення тулуба

Комплекс побудований за принципом функціонального тренування, коли більшість вправ одночасно залучає декілька м'язових груп і потребує

узгодженої роботи всього тіла. Основне навантаження спрямоване не лише на розвиток сили, а й на вдосконалення координації, стабільності та ефективності рухів.

Вправи виконуються у середньому або швидкому темпі, але без втрати технічної правильності. Перед кожним підходом вчитель нагадує основні елементи техніки, контролює положення хребта, колінних суглобів та правильне дихання.

Особливу увагу необхідно приділяти вправам на нестійкій опорі та роботі з медболом, оскільки вони потребують високої концентрації уваги та координації рухів. Усі передачі медболу виконуються лише після повної готовності партнера.

Типові помилки:

- округлення спини під час присідань;
- недостатня стабілізація тулуба;
- неправильне положення колін у випадках;
- виконання вправ за інерцією;
- затримка дихання;
- надмірна швидкість без контролю техніки;
- втрата рівноваги під час роботи на BOSU;
- недостатня взаємодія з партнером під час передачі медболу.

Методичні рекомендації. Функціональні вправи рекомендується виконувати після достатнього опанування базової силової техніки. Вчитель має постійно звертати увагу на правильне положення тулуба, синхронність рухів та плавне виконання вправ.

Збільшення навантаження здійснюється поступово шляхом підвищення маси обтяжень, збільшення кількості повторень або скорочення інтервалів відпочинку. Доцільно регулярно змінювати комбінації вправ, поєднувати індивідуальну, парну та групову роботу, використовувати елементи змагальної діяльності, що позитивно впливає на мотивацію підлітків.

Після завершення кожного підходу рекомендується контролювати частоту серцевих скорочень і оцінювати суб'єктивне самопочуття учнів.

Варіанти спрощення:

- виконувати два підходи;
- використовувати легші гантелі та гирю;
- скоротити кількість повторень до 8–10;
- замінити BOSU стійкою опорою;
- виконувати передачі медболу без переміщення.

Варіанти ускладнення:

- збільшити кількість підходів до чотирьох;
- використовувати важчий медбол або гиру;
- виконувати вправи у форматі суперсерій;
- скоротити інтервали відпочинку до 45 секунд;
- додати елементи швидкісного переміщення між вправами.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка всіх вправ;
- стабільне положення тулуба;
- узгодженість рухів;
- правильне дихання;
- повна амплітуда рухів;
- безпечне використання обладнання;
- відсутність ознак перевтоми.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка виконання			
Контроль постави			
Координованість рухів			
Правильне дихання			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль ЧСС			
Повне виконання комплексу			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується покращення функціональної підготовленості, розвиток силової витривалості, координації, спритності та стабільності тулуба. Учні вдосконалюють техніку виконання багатосуглобових вправ, навчаються ефективно працювати з функціональним обладнанням, підтримувати правильну поставу під час складних рухових дій і швидко адаптуватися до зміни характеру фізичного навантаження. Сформовані навички створять необхідну основу для виконання вправ, спрямованих на розвиток вибухової сили, які передбачені наступним комплексом програми.

Хлопці 14–15 років

Комплекс 4. Розвиток вибухової сили

Мета: розвивати вибухову силу, швидко-силові здібності та функціональну підготовленість хлопців 14–15 років, удосконалювати координацію рухів, підвищувати швидкість м'язового скорочення та формувати навички безпечного виконання пліометричних і швидко-силових вправ.

Завдання:

- розвивати вибухову силу нижніх і верхніх кінцівок;
- удосконалювати швидко-силові якості;
- покращувати координацію рухів;
- підвищувати швидкість нервово-м'язової реакції;
- зміцнювати м'язовий корсет;
- навчати правильній техніці виконання пліометричних вправ;
- формувати навички самоконтролю під час роботи високої інтенсивності.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
чотириголові м'язи стегна	дельтоподібні м'язи
задня поверхня стегна	трицепс
сідничні м'язи	біцепс
литкові м'язи	м'язи передпліччя
грудні м'язи	косі м'язи живота
м'язи живота	розгиначі спини

Розвиваються фізичні якості: вибухова сила, швидко-силові здібності, швидкість, спритність, координація, функціональна потужність.

Обладнання:

- медбол 3–5 кг;
- пліометричний бокс (30–50 см);
- координаційна драбина;
- гумові еспандери;
- гири 8–12 кг;
- гантелі 4–8 кг;
- степ-платформа;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 60–65 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 120–130 уд./хв.;
- основна частина – 150–175 уд./хв.;
- заключна частина – 90–110 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Легкий біг, вправи на мобільність, координаційна драбина, спеціальні бігові вправи	15 хв
Основна	Пліометричні та швидкісно-силові вправи	40 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, відновлення дихання	10 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Стрибки на пліометричний бокс	3	8	90 с	М'яке приземлення на обидві ноги
2	Вистрибування з напівприсіду	3	10	75 с	Максимальна висота стрибка
3	Кидок медболу від грудей у стіну	3	10	60 с	Вибухове випрямлення рук
4	Кидок медболу через голову назад	3	8	75 с	Активно працювати ногами та тулубом
5	Мах гирею («Kettlebell Swing»)	3	12	75 с	Рух починається з кульшових суглобів
6	Стрибкові випади	3	10 на кожную ногу	75 с	Контролювати положення колін
7	Віджимання з відривом долонь від підлоги	3	8–10	75 с	Приземлення виконувати м'яко
8	Швидкісне проходження координаційної драбини	4	2 проходження	45 с	Максимальна швидкість при збереженні точності

9	Планка з переходом у віджимання	3	12	45 с	Утримувати тулуб стабільним
---	---------------------------------	---	----	------	-----------------------------

Комплекс спрямований на розвиток вибухової сили шляхом виконання вправ максимальної або близької до максимальної інтенсивності. Кожне повторення виконується з максимально можливою швидкістю за умови повного контролю техніки. Основним принципом є висока якість рухів, а не велика кількість повторень.

Після кожного підходу необхідно забезпечити достатній відпочинок для відновлення нервово-м'язової системи. Вправи виконуються після повноцінної розминки, що включає мобілізацію суглобів, бігові вправи та підготовчі стрибкові елементи.

Особливу увагу слід приділяти техніці приземлення. Воно має бути м'яким, із легким згинанням кульшових, колінних і гомілковостопних суглобів, що зменшує ударне навантаження на опорно-руховий апарат.

Типові помилки:

- недостатня розминка перед пліометричними вправами;
- приземлення на прямі ноги;
- округлення спини під час махів гирею;
- виконання вправ у стані вираженої втоми;
- надмірне збільшення кількості повторень;
- затримка дихання;
- неправильне положення колін під час стрибків;
- втрата контролю над технікою через поспіх.

Методичні рекомендації. Комплекс рекомендується використовувати лише після достатньої підготовки учнів у базових силових і функціональних вправах. Пліометричні вправи виконуються на початку основної частини заняття, коли нервово-м'язова система ще не втомлена.

Для розвитку вибухової сили важливішою є максимальна швидкість виконання кожного повторення, а не збільшення маси обтяження. Робочі навантаження повинні бути помірними, а кількість повторень – невеликою. При появі ознак значної втоми інтенсивність необхідно зменшити або збільшити тривалість відпочинку.

Особливу увагу слід приділяти техніці стрибків, роботі стопи та амортизації під час приземлення. Усі вправи виконуються під постійним контролем вчителя.

Варіанти спрощення:

- зменшити висоту пліометричного боксу;
- виконувати стрибки без додаткових обтяжень;

- скоротити кількість повторень до 6–8;
- використовувати легший медбол;
- збільшити інтервали відпочинку до 90–120 секунд.

Варіанти ускладнення:

- збільшити висоту боксу;
- виконувати чотири підходи;
- використовувати медбол більшої маси;
- поєднувати пліометричні вправи із силовими (контрастний метод);
- скоротити інтервали відпочинку до 60 секунд за умови повного відновлення.

Критерії правильності виконання:

- максимальна швидкість рухів;
- правильна техніка виконання;
- м'яке та контрольоване приземлення;
- повна амплітуда рухів;
- правильне дихання;
- дотримання правил безпеки;
- відсутність технічних помилок унаслідок втоми.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка стрибків			
Контроль приземлення			
Максимальна швидкість виконання			
Правильне дихання			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль ЧСС			
Повне виконання комплексу			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується суттєве покращення вибухової сили, швидкісно-силових здібностей, координації рухів і функціональної потужності організму. Хлопці вдосконалять техніку виконання пліометричних вправ, навчаться ефективно використовувати енергію м'язового скорочення під час стрибків, кидків і швидкісних рухів, підвищать рівень нервово-м'язової координації та швидкість реакції. Набуті якості сприятимуть покращенню результатів у спортивних іграх, легкій атлетиці, єдиноборствах та інших видах рухової діяльності, що потребують високого рівня швидкісно-силової підготовленості.

Дівчата 14–15 років

Комплекс 1. Колове тренування

Мета: розвивати силову витривалість, функціональну підготовленість, координацію рухів та стабільність тулуба дівчат 14–15 років шляхом використання сучасного колового тренування, формувати правильну поставу та вдосконалювати техніку виконання функціональних вправ.

Завдання:

- розвивати силову витривалість;
- зміцнювати м'язи живота, спини та тазового пояса;
- покращувати координацію рухів;
- удосконалювати функціональну підготовленість;
- формувати правильну поставу;
- навчати працювати в умовах інтервального навантаження;
- виховувати самостійність і дисциплінованість під час тренувань.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи живота	дельтоподібні м'язи
розгиначі спини	трицепс
сідничні м'язи	біцепс
чотириголові м'язи стегна	литкові м'язи
двоголові м'язи стегна	м'язи передпліччя
міжлопаткові м'язи	косі м'язи живота

Розвиваються фізичні якості: силова витривалість, функціональна витривалість, координація, рівновага, гнучкість, стабільність тулуба.

Обладнання:

- функціональні петлі TRX;
- гантелі 2–5 кг;
- медбол 2–4 кг;
- гумові еспандери;
- BOSU-платформа;
- степ-платформа;
- координаційна драбина;
- фітбол;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 60 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 110–125 уд./хв.;
- основна частина – 140–160 уд./хв.;
- заключна частина – 90–105 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Кардіорозминка, мобілізація суглобів, динамічне розтягування	12 хв
Основна	Колове функціональне тренування	40 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, дихальна гімнастика	8 хв

Комплекс виконується за станційним методом:

- кількість станцій – 10;
- час роботи – 40 секунд;
- відпочинок між станціями – 20 секунд;
- відпочинок між колами – 2 хвилини;
- кількість кіл – 3.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Робота	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання з гантелями	40 с	20 с	Спина рівна, коліна не зводити всередину
2	Тяга у петлях TRX	40 с	20 с	Лопатки максимально звести
3	Піднімання таза з фітболом	40 с	20 с	Максимально активізувати сідничні м'язи
4	Кроки на степ-платформу з гантелями	40 с	20 с	Контролювати положення коліна
5	Планка з відведенням ноги	40 с	20 с	Таз утримувати нерухомим
6	Жим гумового еспандера вперед	40 с	20 с	Не піднімати плечі
7	Передачі медболу партнеру	40 с	20 с	Виконувати синхронно
8	Пересування координаційною драбиною	40 с	20 с	Поєднувати швидкість і точність
9	Балансування на BOSU	40 с	20 с	Зберігати рівновагу

	з м'ячем			
10	Скручування на килимку	40 с	20 с	Працювати без ривків

Комплекс побудований за принципом поступового чергування навантаження на різні м'язові групи, що забезпечує достатній рівень працездатності протягом усього тренування та сприяє розвитку силової витривалості без надмірного локального стомлення. Основна увага приділяється правильній техніці виконання вправ, стабільному положенню тулуба та узгодженості рухів.

Вправи виконуються у середньому темпі. Під час роботи на нестійкій опорі необхідно концентрувати увагу на підтриманні рівноваги. Передача медболу здійснюється лише після встановлення зорового контакту з партнером. Вчитель контролює техніку виконання, інтенсивність роботи та своєчасно коригує помилки.

Типові помилки:

- округлення спини;
- неправильне положення колін;
- надмірна швидкість виконання;
- неповна амплітуда рухів;
- затримка дихання;
- нестабільне положення таза під час планки;
- втрата рівноваги на BOSU;
- недостатня координація під час передачі медболу.

Методичні рекомендації. Колове тренування рекомендується проводити після достатнього засвоєння техніки всіх вправ. Навантаження збільшується поступово – за рахунок підвищення часу роботи на станції до 45 секунд, збільшення маси гантелей або скорочення інтервалів відпочинку.

Для підтримання високої мотивації бажано періодично змінювати порядок станцій, використовувати різні варіанти координаційних вправ та включати елементи роботи в парах або малих групах. Після завершення кожного кола доцільно контролювати частоту серцевих скорочень і оцінювати самопочуття учениць.

Варіанти спрощення:

- виконувати два кола;
- скоротити час роботи до 30 секунд;
- використовувати легші гантелі;
- виконувати вправи без BOSU;
- збільшити інтервали відпочинку до 30 секунд.

Варіанти ускладнення:

- виконувати чотири кола;
- збільшити час роботи до 45 секунд;
- використовувати гантелі масою 4–6 кг;
- скоротити відпочинок між станціями до 15 секунд;
- додати комбіновані вправи з одночасною роботою верхніх і нижніх кінцівок.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка виконання вправ;
- стабільне положення тулуба;
- правильне дихання;
- повна амплітуда рухів;
- виконання всіх станцій;
- дотримання правил безпеки;
- відсутність виражених ознак перевтоми.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка вправ			
Контроль постави			
Збереження рівноваги			
Правильне дихання			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль ЧСС			
Повне виконання трьох кіл			

Після виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується підвищення рівня силової та функціональної витривалості, покращення координації рухів, стабільності тулуба й рівноваги, зміцнення м'язів спини, живота, тазового пояса та нижніх кінцівок. Учениці вдосконалять техніку виконання функціональних вправ, навчатися раціонально дозувати фізичне навантаження, підтримувати правильну поставу під час роботи з різними видами обладнання та будуть підготовлені до виконання більш складних силових і фітнес-програм.

Дівчата 14–15 років

Комплекс 2. Фітнес-комплекс

Мета: сприяти гармонійному фізичному розвитку дівчат 14–15 років шляхом використання сучасних фітнес-технологій, розвивати силу, силову витривалість, координацію, гнучкість, стабільність тулуба та формувати правильну поставу.

Завдання:

- зміцнювати основні м'язові групи;
- розвивати силову витривалість;
- формувати м'язовий корсет;
- покращувати рухливість суглобів;
- удосконалювати координацію та рівновагу;
- розвивати функціональну працездатність;
- формувати культуру виконання фітнес-вправ.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
сідничні м'язи	дельтоподібні м'язи
м'язи живота	трицепс
розгиначі спини	біцепс
чотириголові м'язи стегна	литкові м'язи
задня поверхня стегна	м'язи передпліччя
міжлопаткові м'язи	косі м'язи живота

Розвиваються фізичні якості: сила, силова витривалість, координація, гнучкість, рівновага, функціональна підготовленість.

Обладнання:

- гантелі 2–5 кг;
- бодібар 3–5 кг;
- гумові еспандери;
- фітбол;
- функціональні петлі TRX;
- степ-платформа;
- BOSU-платформа;
- медбол 2–3 кг;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 60 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 110–125 уд./хв.;
- основна частина – 140–160 уд./хв.;
- заключна частина – 90–105 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Сустанна гімнастика, кардіорозминка, динамічне розтягування	12 хв
Основна	Фітнес-комплекс	40 хв
Заключна	Стретчинг, вправи на розслаблення, дихальна гімнастика	8 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання з бодібаром	3	15	60 с	Контролювати положення спини
2	Випади назад із гантелями	3	12 на кожну ногу	60 с	Коліно не виходить за носок
3	Тяга гумового еспандера до грудей	3	15	45 с	Максимально зводити лопатки
4	Жим гантелей сидячи на фітболі	3	12	60 с	Утримувати рівновагу
5	Сідничний міст із фітболом	3	15	45 с	Максимально напружувати сідничні м'язи
6	Планка з почерговим підніманням рук	3	30–40 с	45 с	Не допускати розгойдування тулуба
7	Піднімання на степ-платформу з бодібаром	3	12	60 с	Виконувати рух плавно
8	TRX-присідання	3	15	45 с	Контролювати положення колін
9	Повороти тулуба з медболом	3	16	45 с	Працювати без різких рухів
10	Бічна планка	2	30 с на кожний бік	40 с	Утримувати тулуб прямим

Комплекс побудований за принципом поєднання силових, функціональних і фітнес-вправ, що забезпечує рівномірне навантаження на основні м'язові групи. Особлива увага приділяється зміцненню м'язів кора, стабілізаторів тулуба, сідничних м'язів та м'язів спини, які забезпечують правильну поставу та ефективне виконання рухів.

Вправи виконуються у середньому темпі з повною амплітудою рухів. Обтяження добираються індивідуально, щоб останні повторення виконувалися з помірним зусиллям, але без порушення техніки. Вчитель контролює положення хребта, плечового пояса, колінних суглобів і правильне дихання учениць.

Типові помилки:

- округлення спини;
- недостатня амплітуда рухів;
- неправильне положення колін під час присідань і випадів;
- піднімання плечей під час роботи з гантелями;
- затримка дихання;
- нестабільне положення тулуба на фітболі;
- виконання вправ у надто швидкому темпі;
- недостатнє напруження м'язів кора.

Методичні рекомендації. Комплекс рекомендується використовувати після засвоєння базових вправ із власною масою тіла. Навантаження збільшують поступово за рахунок підвищення маси гантелей або бодібара, збільшення кількості повторень чи підходів. Особливу увагу необхідно приділяти правильній техніці виконання вправ та плавності рухів.

Доцільно змінювати порядок вправ, поєднувати індивідуальну, парну та групову форми роботи, використовувати музичний супровід і сучасні елементи фітнес-програм для підтримання мотивації учениць.

Варіанти спрощення:

- використовувати гантелі меншої маси;
- виконувати два підходи;
- скоротити кількість повторень до 10–12;
- замінити TRX звичайними присіданнями;
- виконувати вправи без BOSU або фітбола.

Варіанти ускладнення:

- збільшити масу гантелей або бодібара;
- виконувати чотири підходи;
- скоротити відпочинок до 30–40 секунд;
- використовувати суперсерії;
- додати вправи на нестійкій опорі.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка виконання всіх вправ;
- стабільне положення тулуба;
- повна амплітуда рухів;
- правильне дихання;
- контроль темпу виконання;
- дотримання правил безпеки;
- відсутність дискомфорту та больових відчуттів.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка виконання			
Правильна постава			
Повна амплітуда рухів			
Правильне дихання			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль ЧСС			
Повне виконання комплексу			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується покращення силової витривалості, зміцнення м'язового корсета, підвищення стабільності тулуба, покращення постави, координації та функціональної підготовленості. Учениці вдосконалюють техніку роботи з бодібаром, гантелями, фітболом, TRX та іншими сучасними засобами фітнесу, навчаються самостійно дозувати навантаження, підтримувати правильну техніку виконання вправ і використовувати набуті рухові навички для зміцнення здоров'я та підтримання високого рівня фізичної працездатності.

Дівчата 14–15 років

Комплекс 3. Розвиток сили

Мета: розвивати функціональну силу основних м'язових груп, удосконалювати техніку виконання силових вправ, зміцнювати м'язовий корсет, формувати правильну поставу та підвищувати рівень загальної фізичної підготовленості дівчат 14–15 років.

Завдання:

- зміцнювати м'язи нижніх і верхніх кінцівок;
- розвивати силу м'язів живота та спини;
- удосконалювати техніку роботи з вільними обтяженнями;
- підвищувати силову витривалість;
- покращувати міжм'язову координацію;
- формувати навички безпечної роботи у тренажерному залі;
- виховувати відповідальність і самоконтроль під час занять.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
сідничні м'язи	дельтоподібні м'язи
чотириголові м'язи стегна	трицепс
задня поверхня стегна	біцепс
найширші м'язи спини	литкові м'язи
м'язи живота	м'язи передпліччя
розгиначі спини	косі м'язи живота

Розвиваються фізичні якості: функціональна сила, силова витривалість, координація, стабільність тулуба, постуральна витривалість.

Обладнання:

- гантелі 3–6 кг;
- бодібар 4–6 кг;
- блочний тренажер;
- тренажер для жиму ногами;
- гумові еспандери;
- медбол 2–3 кг;
- фітбол;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 60 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 110–125 уд./хв.;
- основна частина – 140–160 уд./хв.;
- заключна частина – 90–105 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Кардіорозминка, мобілізація суглобів, динамічні вправи	12 хв
Основна	Силові вправи	40 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення	8 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання з бодібаром	3	15	60 с	Спина пряма, коліна спрямовані вперед
2	Жим ногами у тренажері	3	12	75 с	Не випрямляти коліна повністю
3	Тяга верхнього блока до грудей	3	12	60 с	Максимально зводити лопатки
4	Жим гантелей лежачи	3	12	60 с	Рух виконувати плавно
5	Румунська тяга з гантелями	3	12	75 с	Зберігати природний вигин хребта
6	Відведення ноги назад з еспандером	3	15 на кожну ногу	45 с	Працювати без ривків
7	Гіперекстензія	3	15	45 с	Не перерозгинати тулуб
8	Планка з опорою на передпліччя	3	40 с	45 с	Тримати тулуб прямим
9	Скручування на фітболі	3	15	45 с	Не тягнути голову руками
10	Розведення рук з еспандером стоячи	3	15	45 с	Контролювати положення плечей

Комплекс передбачає виконання вправ із помірними обтяженнями, що забезпечують якісне опрацювання основних м'язових груп без надмірного навантаження на опорно-руховий апарат. Основна увага приділяється техніці виконання рухів, плавності, правильному диханню та стабільному положенню тулуба.

Спочатку виконуються багатосуглобові вправи для нижніх кінцівок і спини, після чого – вправи для верхнього плечового пояса та м'язів кора. Наприкінці основної частини доцільно використовувати вправи на стабілізацію та підтримання правильної постави.

Типові помилки:

- округлення попереку;
- неповна амплітуда рухів;
- використання надмірної ваги;
- неправильне положення колін;
- піднімання плечей під час тяги;
- затримка дихання;
- різкі рухи;
- недостатнє напруження м'язів живота.

Методичні рекомендації. Під час виконання комплексу навантаження повинно відповідати індивідуальним можливостям учениць. Рекомендовано використовувати обтяження, що дозволяють виконати всі повторення з правильною технікою без надмірного стомлення.

Вчитель повинен контролювати поставу, положення колінних суглобів, симетричність рухів і правильне дихання. Доцільно регулярно змінювати окремі вправи або їх послідовність, використовуючи різні види обладнання для підтримання інтересу до занять.

Варіанти спрощення:

- використовувати легші гантелі;
- виконувати два підходи;
- скоротити кількість повторень до 10;
- замінити тренажери вправами з власною масою тіла;
- збільшити час відпочинку до 75 секунд.

Варіанти ускладнення:

- збільшити масу обтяжень на 10–15 %;
- виконувати чотири підходи;
- скоротити відпочинок до 30–40 секунд;
- додати вправи у форматі суперсерій;
- використовувати нестійкі опори під час окремих вправ.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка виконання вправ;
- повна амплітуда рухів;
- правильне дихання;
- стабільне положення тулуба;
- симетричне виконання рухів;
- дотримання правил безпеки;
- відсутність больових відчуттів.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Правильна техніка вправ			
Правильне положення постави			
Повна амплітуда рухів			
Правильне дихання			
Дотримання правил безпеки			
Самоконтроль ЧСС			
Виконання всіх вправ комплексу			

Після виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується підвищення рівня функціональної сили, зміцнення м'язів нижніх кінцівок, спини, живота та плечового пояса, покращення постави й силової витривалості. Учениці вдосконалюють техніку виконання базових силових вправ із вільними обтяженнями та тренажерами, навчаються безпечно дозувати фізичне навантаження, контролювати власний фізичний стан і використовувати набуті навички для підтримання високого рівня фізичної підготовленості та профілактики порушень опорно-рухового апарату.

Дівчата 14–15 років

Комплекс 4. Розвиток витривалості

Мета: розвивати загальну та спеціальну витривалість дівчат 14–15 років, удосконалювати функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, підвищувати працездатність, зміцнювати м'язовий корсет та формувати стійку мотивацію до регулярних занять фізичною культурою.

Завдання:

- розвивати загальну та силову витривалість;
- підвищувати аеробні можливості організму;
- зміцнювати основні м'язові групи;
- удосконалювати координацію рухів;
- покращувати роботу серцево-судинної системи;
- формувати навички тривалого виконання фізичних вправ без зниження їх якості;
- виховувати наполегливість, працездатність та самодисципліну.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
сідничні м'язи	дельтоподібні м'язи
чотириголові м'язи стегна	трицепс
задня поверхня стегна	біцепс
литкові м'язи	м'язи передпліччя
м'язи живота	косі м'язи живота
розгиначі спини	міжлопаткові м'язи

Розвиваються фізичні якості: загальна витривалість, силова витривалість, функціональна витривалість, координація, рівновага, швидкість відновлення.

Обладнання:

- степ-платформа;
- гантелі 2–4 кг;
- гумові еспандери;
- медбол 2–3 кг;
- координаційна драбина;
- скакалка;
- фітбол;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 60 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 115–130 уд./хв.;
- основна частина – 145–165 уд./хв.;
- заключна частина – 90–105 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Ходьба, легкий біг, суглобова гімнастика, динамічне розтягування	12 хв
Основна	Інтервальне функціональне тренування	40 хв
Заклучна	Вправи на розслаблення, стретчинг, відновлення дихання	8 хв

Комплекс виконується за методом інтервального тренування:

- кількість вправ – 10;
- тривалість роботи – 45 секунд;
- відпочинок між вправами – 15 секунд;
- після виконання одного кола – 2 хвилини активного відпочинку;
- кількість кіл – 3.

Під час виконання вправ необхідно підтримувати рівномірний темп роботи. Основною метою є тривале виконання вправ без суттєвого зниження якості техніки.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Робота	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Піднімання на степ-платформу	45 с	15 с	Зберігати рівномірний темп
2	Присідання з гантелями	45 с	15 с	Спина пряма, коліна не зводити
3	Стрибки через скакалку	45 с	15 с	Приземлення на передню частину стопи
4	Випади вперед без пауз	45 с	15 с	Контролювати положення тулуба
5	Тяга еспандера до грудей	45 с	15 с	Зводити лопатки
6	Сідничний міст	45 с	15 с	Максимально активізувати сідничні м'язи
7	Планка з почерговим підніманням ніг	45 с	15 с	Не змінювати положення таза
8	Передачі медболу	45 с	15 с	Працювати у

	партнеру			стабільному темпі
9	Скручування на фітболі	45 с	15 с	Без ривкових рухів
10	Швидке пересування координаційною драбиною	45 с	15 с	Поєднувати швидкість і точність

Комплекс спрямований на розвиток загальної та силової витривалості шляхом тривалого виконання вправ середньої інтенсивності. Навантаження рівномірно розподіляється між різними м'язовими групами, що дозволяє підтримувати високу працездатність протягом усього тренування.

Особливу увагу необхідно приділяти контролю частоти серцевих скорочень. Під час основної частини заняття ЧСС не повинна перевищувати індивідуально допустимі значення для учениць цього віку. Якщо з'являються виражені ознаки втоми або порушується техніка виконання вправ, інтенсивність роботи необхідно знизити.

Важливо підтримувати рівномірне дихання, уникати затримки повітря та контролювати якість виконання кожної вправи. Вчитель має постійно стежити за самопочуттям учениць і за необхідності індивідуально коригувати навантаження.

Типові помилки:

- надто високий темп виконання вправ;
- поверхневе дихання або його затримка;
- скорочення амплітуди рухів через втому;
- неправильне положення тулуба;
- недостатній контроль роботи м'язів живота;
- нерівномірний темп виконання;
- порушення техніки під час стрибків;
- ігнорування сигналів перевтоми.

Методичні рекомендації. Комплекс рекомендується проводити 1–2 рази на тиждень, поєднуючи його із силовими та функціональними тренуваннями. Збільшення навантаження здійснюється поступово: спочатку збільшується тривалість роботи до 50–60 секунд, а лише потім скорочується інтервал відпочинку.

Доцільно використовувати музичний супровід, що допомагає підтримувати стабільний темп виконання вправ. Після завершення кожного кола рекомендується контролювати ЧСС, оцінювати самопочуття за шкалою суб'єктивної втоми та за потреби збільшувати час відпочинку.

Варіанти спрощення:

- виконувати два кола замість трьох;

- скоротити час роботи до 30–35 секунд;
- збільшити відпочинок до 30 секунд;
- використовувати вправи без додаткових обтяжень;
- замінити стрибки через скакалку швидкою ходьбою на степ-платформі.

Варіанти ускладнення:

- виконувати чотири кола;
- збільшити тривалість роботи до 60 секунд;
- скоротити відпочинок до 10 секунд;
- використовувати гантелі більшої маси;
- додати функціональні вправи з TRX або BOSU-платформою.

Критерії правильності виконання:

- дотримання заданого темпу роботи;
- правильна техніка виконання вправ;
- стабільне положення тулуба;
- правильне дихання;
- контроль частоти серцевих скорочень;
- виконання всіх трьох кіл без порушення техніки;
- відсутність ознак надмірного перевантаження.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Виконано всі вправи			
Дотримано рекомендованого темпу			
Правильна техніка			
Контроль ЧСС			
Правильне дихання			
Дотримано правил безпеки			
Самопочуття після заняття задовільне			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується підвищення рівня загальної та силовій витривалості, покращення функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем, збільшення працездатності та швидкості відновлення після фізичних навантажень. Учні навчаться підтримувати оптимальний темп роботи протягом тривалого часу, контролювати частоту серцевих скорочень, правильно дозувати фізичне навантаження та ефективно поєднувати вправи на витривалість із силовою й функціональною підготовкою. Комплекс сприятиме зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та формуванню стійкої потреби в регулярній руховій активності.

3.4. Комплекси вправ для учнів 16–17 років

Методичні особливості організації занять з учнями 16–17 років.

Старший шкільний вік (16–17 років) характеризується практично завершеним фізичним розвитком більшості юнаків і дівчат, високим рівнем функціональних можливостей організму та готовністю до виконання більш складних силових програм. У цей період завершується інтенсивний ріст опорно-рухового апарату, значно збільшується м'язова маса, покращуються нервово-м'язова координація, швидкість рухових реакцій, силові можливості та працездатність. Саме тому програми занять можуть бути максимально наближені до сучасних оздоровчих і спортивно-тренувальних методик, але обов'язково адаптовані до вікових особливостей старшокласників.

Основною метою занять є не досягнення максимальних спортивних результатів, а гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Тренувальний процес повинен забезпечувати комплексний розвиток сили, силової витривалості, функціональної підготовленості, координації, гнучкості та швидкісно-силових якостей.

Для хлопців 16–17 років доцільно поступово збільшувати частку базових багатосуглобових вправ із вільними обтяженнями та сучасними силовими тренажерами. Під контролем вчителя допускається виконання присідань зі штангою, жиму лежачи, станової тяги (у навчальному варіанті), жиму штанги стоячи, підтягувань, тяг верхнього та горизонтального блоків, вправ із гириями, медболами, TRX-петлями та іншими засобами функціонального тренінгу. Особливу увагу необхідно приділяти правильній техніці виконання вправ, поступовому збільшенню навантаження та розвитку стабілізаційних м'язів тулуба.

Для дівчат цього віку пріоритетними залишаються вправи, спрямовані на розвиток функціональної сили, силової витривалості, формування правильної постави, зміцнення м'язового корсета, покращення координації рухів і профілактику порушень опорно-рухового апарату. Разом із традиційними вправами доцільно широко застосовувати сучасні засоби фітнесу: TRX-петлі, фітболи, BOSU-платформи, гумові еспандери, медболи, бодібари, вправи на нестійких опорах та функціональні комплекси.

Тренувальні програми повинні будуватися відповідно до принципів періодизації навантаження. У межах навчального року рекомендується чергувати мезоцикли розвитку максимальної сили, силової витривалості, функціональної підготовленості, швидкісно-силових якостей і відновлювальні цикли. Такий підхід забезпечує поступове вдосконалення фізичних якостей без перевантаження організму та створює оптимальні умови для стійкого прогресу.

Під час організації занять рекомендується використовувати три основні методи тренування:

- традиційний підхідовий метод;
- коловий метод;
- функціональний інтервальний тренінг.

Їх поєднання дозволяє урізноманітнювати навчальний процес, підтримувати високу мотивацію учнів та забезпечувати всебічний фізичний розвиток.

Інтенсивність навантаження визначається відповідно до рівня фізичної підготовленості учнів. Для розвитку сили рекомендується виконувати 3–5 підходів по 6–12 повторень із робочими обтяженнями, що дозволяють повністю контролювати техніку виконання вправ. Під час розвитку силовій витривалості доцільно використовувати 12–20 повторень або виконання вправ за часовим інтервалом (30–60 секунд). Для розвитку вибухової сили застосовуються вправи максимальної швидкості з невеликою кількістю повторень і повним відновленням між підходами.

Особлива увага приділяється контролю функціонального стану організму. Перед початком занять вчитель оцінює самопочуття учнів, а під час тренування контролює частоту серцевих скорочень, техніку виконання вправ, координацію рухів і зовнішні ознаки втоми. Орієнтовна робоча частота серцевих скорочень під час основної частини заняття становить 140–175 уд./хв залежно від спрямованості тренування та індивідуальної підготовленості учнів.

Важливою складовою роботи є формування навичок самоконтролю. Старшокласники повинні вміти самостійно визначати рівень фізичного навантаження, контролювати частоту серцевих скорочень, оцінювати власне самопочуття, користуватися шкалою суб'єктивного навантаження, вести щоденник тренувань і аналізувати власний прогрес. Це створює передумови для переходу до самостійних систематичних занять фізичними вправами після завершення навчання у закладі загальної середньої освіти.

Невід'ємною умовою ефективності занять залишається безумовне дотримання правил безпеки. Перед виконанням вправ проводиться повноцінна розминка, робочі місця перевіряються на справність обладнання, усі силові вправи виконуються із використанням страховки або самостраховки, а збільшення робочих обтяжень здійснюється виключно поступово. Вчитель постійно контролює техніку виконання вправ, забезпечує дисципліну під час роботи в тренажерному залі та створює безпечні умови для фізичного розвитку кожного учня.

Комплекси вправ, подані у цьому підрозділі, побудовані за принципом послідовного ускладнення тренувальних завдань. Вони охоплюють різні напрями силовій підготовки старшокласників і можуть використовуватися як окремо, так і в поєднанні між собою залежно від навчальних цілей, рівня фізичної підготовленості учнів та матеріально-технічного забезпечення тренажерного залу.

Хлопці (16-17 років)

Комплекс №1. Базова силова підготовка

Мета: сприяти гармонійному розвитку основних м'язових груп, підвищувати рівень загальної та спеціальної силової підготовленості, удосконалювати техніку виконання базових силових вправ, формувати навички безпечної роботи з вільними об'єктами й тренажерами та готувати учнів до виконання більш складних тренувальних програм.

Завдання:

- розвивати загальну силу;
- зміцнювати м'язовий корсет;
- удосконалювати техніку базових вправ;
- розвивати міжм'язову координацію;
- підвищувати функціональні можливості організму;
- навчати самостійному дозуванню фізичного навантаження;
- формувати відповідальне ставлення до безпечних занять.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
чотириголові м'язи стегна	біцепс
задня поверхня стегна	трицепс
сідничні м'язи	м'язи передпліччя
грудні м'язи	дельтоподібні м'язи
найширші м'язи спини	литкові м'язи
м'язи живота	косі м'язи живота
розгиначі спини	трапецієподібний м'яз

Розвиваються фізичні якості: сила, силова витривалість, функціональна сила, координація, стабільність тулуба, міжм'язова координація.

Обладнання:

- силова рама;
- олімпійська штанга;
- гантелі 6–20 кг;
- регульована лава;
- верхній і горизонтальний блоки;
- тренажер для жиму ногами;
- гіперекстензія;
- турнік;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 70 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 110–125 уд./хв.;
- основна частина – 140–170 уд./хв.;
- заключна частина – 90–105 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Кардіорозминка, мобілізація суглобів, спеціальні підготовчі вправи	15 хв
Основна	Базове силове тренування	45 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на відновлення дихання	10 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Інтенсивність	Відпочинок
1	Присідання зі штангою на плечах	4	8–10	60–70 % від індивідуального максимуму	2 хв
2	Жим лежачи	4	8–10	60–70 %	2 хв
3	Тяга верхнього блока до грудей	3	10–12	помірна	90 с
4	Жим ногами у тренажері	3	12	помірна	90 с
5	Жим гантелей сидячи	3	10	помірна	90 с
6	Підтягування широким хватом	3	максимум (6–12)	власна маса тіла	2 хв
7	Гіперекстензія	3	15	власна маса тіла	60 с
8	Планка	3	60 с	статичне навантаження	45 с

Комплекс побудований на використанні базових багатосуглобових вправ, які забезпечують одночасне залучення великої кількості м'язових груп та створюють оптимальні умови для розвитку сили й функціональної підготовленості. На початку заняття виконуються найбільш енергоємні вправи – присідання зі штангою та жим лежачи. Після цього виконуються вправи для розвитку м'язів спини, плечового пояса та нижніх кінцівок, а завершують основну частину вправи для зміцнення м'язів тулуба.

Усі вправи виконуються з обов'язковою страховкою. Робоче навантаження підбирається індивідуально таким чином, щоб останні повторення виконувалися зі значним м'язовим напруженням, але без

порушення техніки. Під час виконання вправ необхідно підтримувати природне положення хребта, уникати різких рухів і затримки дихання.

Типові помилки:

- використання надмірної робочої ваги;
- округлення попереку під час присідань;
- неповна амплітуда рухів;
- відрив таза від лави під час жиму лежачи;
- неправильне положення колін;
- ривкове виконання вправ;
- затримка дихання;
- відсутність страховки під час роботи зі штангою.

Методичні рекомендації. Перед початком тренування необхідно виконати не менше двох розминочних підходів із поступовим збільшенням навантаження. Збільшення робочої ваги рекомендується здійснювати не більше ніж на 2,5–5 % після повного засвоєння техніки вправ.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку симетрії м'язів, правильній поставі та рівномірному навантаженню на всі основні м'язові групи. Після кожної базової вправи рекомендується контролювати частоту серцевих скорочень і самопочуття учнів.

Варіанти спрощення:

- виконувати вправи у тренажерах замість роботи зі штангою;
- зменшити кількість підходів до трьох;
- використовувати меншу робочу вагу;
- підтягування замінити тягою верхнього блока;
- скоротити кількість повторень до 6–8.

Варіанти ускладнення:

- збільшити навантаження до 70–75 % від індивідуального максимуму;
- виконувати чотири–п'ять підходів;
- використовувати суперсерії для окремих вправ;
- додати вправи з вільними гантелями;
- застосовувати нестійкі опори для вправ на м'язи кора.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка всіх вправ;
- повна амплітуда рухів;
- контроль положення хребта;
- правильне дихання;
- використання страховки;
- виконання заданого обсягу роботи;
- відсутність больових відчуттів.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Виконано повну розминку			
Правильна техніка вправ			
Використано страховку			
Контроль ЧСС			
Дотримано рекомендованого навантаження			
Повністю виконано програму			
Самопочуття після заняття задовільне			

Після виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується суттєве підвищення рівня загальної сили, зміцнення основних м'язових груп, покращення техніки виконання базових силових вправ і зростання функціональної працездатності. Учні навчатися правильно працювати зі штангою, гантелями та силовими тренажерами, безпечно дозувати фізичне навантаження, використовувати страховку й самостраховку, контролювати власний фізичний стан і планувати індивідуальні силові тренування. Сформовані рухові навички стануть основою для подальшого розвитку максимальної сили, функціональної підготовленості та силовій витривалості.

Хлопці 16–17 років

Комплекс 2. Розвиток максимальної сили

Мета: підвищити рівень максимальної сили основних м'язових груп, удосконалити техніку виконання базових силових вправ, сформувати навички роботи з відносно великими обтяженнями та підготувати учнів до виконання складніших силових програм із дотриманням вимог безпеки.

Завдання:

- розвивати максимальну силу;
- удосконалювати техніку базових вправ зі штангою;
- підвищувати нервово-м'язову координацію;
- зміцнювати зв'язково-м'язовий апарат;
- формувати навички страховки та самостраховки;
- навчати раціональному дозуванню силового навантаження;
- виховувати дисциплінованість і відповідальність під час роботи з обтяженнями.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
чотириголові м'язи стегна	дельтоподібні м'язи
сідничні м'язи	біцепс
задня поверхня стегна	трицепс
грудні м'язи	м'язи передпліччя
найширші м'язи спини	литкові м'язи
розгиначі спини	косі м'язи живота
м'язи живота	трапецієподібний м'яз

Розвиваються фізичні якості: максимальна сила, абсолютна сила, міжм'язова координація, стабільність тулуба, функціональна підготовленість.

Обладнання:

- силова рама;
- олімпійська штанга;
- комплект дисків;
- регульована лава;
- тренажер для жиму ногами;
- турнік;
- гантелі;
- гіперекстензія;
- страховальні стійки;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 70–75 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 110–125 уд./хв.;
- основна частина – 145–170 уд./хв.;
- заключна частина – 90–105 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Кардіорозминка, мобілізація суглобів, спеціальні силові вправи, розминочні підходи	15 хв
Основна	Тренування максимальної сили	50 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, відновлення дихання	10 хв

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Інтенсивність	Відпочинок
1	Присідання зі штангою	5	5–6	75–85 % від індивідуального максимуму	2–3 хв
2	Жим лежачи	5	5–6	75–85 %	2–3 хв
3	Станова тяга (класична або румунська)	4	5	70–80 %	3 хв
4	Підтягування широким хватом з додатковою вагою (за потреби)	4	6–8	індивідуально	2 хв
5	Жим штанги стоячи	4	6	70–75 %	2 хв
6	Тяга штанги в нахилі	4	6–8	70–75 %	2 хв
7	Гіперекстензія з диском	3	12	помірна	60 с
8	Планка з додатковою вагою	3	45–60 с	індивідуально	60 с

Комплекс спрямований на розвиток максимальної сили шляхом використання відносно великих обтяжень і невеликої кількості повторень. Усі вправи виконуються після ретельної розминки та кількох підготовчих підходів із поступовим збільшенням робочої ваги.

Під час виконання базових вправ основна увага приділяється правильній техніці. Робоча вага повинна дозволяти виконати всі повторення без втрати контролю над рухом. Останні повторення можуть виконуватися зі значним м'язовим напруженням, однак без порушення біомеханіки вправи.

Між підходами необхідно забезпечити достатній відпочинок для повного або майже повного відновлення нервово-м'язової системи. Виконання вправ у стані вираженої втоми не допускається.

Типові помилки:

- використання надмірної робочої ваги;
- виконання вправ без страховки;
- округлення попереку під час присідань і станової тяги;
- неповна амплітуда рухів;
- ривки під час піднімання штанги;
- затримка дихання;
- поспішне збільшення навантаження;
- недостатній відпочинок між підходами.

Методичні рекомендації. Комплекс рекомендується застосовувати лише після повного засвоєння техніки базових силових вправ. Під час роботи зі штангою обов'язковою є присутність партнера або вчителя, який забезпечує страховку.

Збільшення робочої ваги здійснюється поступово – не більше ніж на 2,5–5 % після впевненого виконання попереднього навантаження. Максимальні тестування сили проводити не рекомендується. Орієнтиром має бути якість виконання вправ і стабільний прогрес без перевантаження організму.

Після завершення кожної базової вправи необхідно контролювати частоту серцевих скорочень, оцінювати самопочуття та рівень втоми.

Варіанти спрощення:

- зменшити робочу вагу до 65–70 %;
- виконувати 3–4 підходи;
- замінити станову тягу румунською тягою з гантелями;
- підтягування виконувати з гумовим амортизатором;
- збільшити інтервали відпочинку до 3–4 хвилин.

Варіанти ускладнення:

- збільшити інтенсивність до 85 % індивідуального максимуму;
- використовувати метод «піраміди»;
- застосовувати контрастні підходи;
- додати вправи з паузою в нижній фазі руху;
- використовувати спеціальні вправи для розвитку сили хвата.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка виконання всіх вправ;
- стабільне положення хребта;

- контрольоване виконання кожного повторення;
- використання страховки;
- правильне дихання;
- повне виконання запланованого навантаження;
- відсутність больових відчуттів.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Виконано розминочні підходи			
Правильна техніка вправ			
Дотримано рекомендованої інтенсивності			
Використано страховку			
Контроль ЧСС			
Повністю виконано комплекс			
Самопочуття після заняття задовільне			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується підвищення рівня максимальної сили основних м'язових груп, покращення нервово-м'язової координації, зміцнення опорно-рухового апарату та вдосконалення техніки виконання базових силових вправ. Учні набудуть практичного досвіду роботи з великими, але безпечними обтяженнями, навчатися грамотно планувати силові тренування, використовувати страховку й самостраховку, контролювати інтенсивність навантаження та оцінювати власний функціональний стан. Це створить надійну основу для подальшого розвитку силових якостей і безпечної самостійної роботи у тренажерному залі.

Хлопці 16–17 років

Комплекс 3. Функціональна силова підготовка

Мета: розвивати функціональну силу, координацію, стабільність тулуба, силову витривалість і рухову працездатність хлопців 16–17 років шляхом використання сучасних засобів функціонального тренінгу, що моделюють природні багатосуглобові рухи.

Завдання:

- розвивати функціональну силу всіх основних м'язових груп;
- удосконалювати міжм'язову координацію;
- підвищувати стабільність м'язів кора;
- розвивати силову витривалість;
- покращувати рівновагу та просторову орієнтацію;
- формувати навички роботи з сучасним функціональним обладнанням;
- підвищувати рівень загальної фізичної підготовленості.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
м'язи кора	дельтоподібні м'язи
грудні м'язи	біцепс
найширші м'язи спини	трицепс
сідничні м'язи	литкові м'язи
чотириголові м'язи стегна	м'язи передпліччя
задня поверхня стегна	косі м'язи живота

Розвиваються фізичні якості: функціональна сила, силова витривалість, координація, рівновага, швидко-силові здібності, стабільність тулуба.

Обладнання:

- TRX-петлі;
- гири 12–16 кг;
- медбол 4–6 кг;
- канат для функціонального тренінгу;
- BOSU-платформа;
- координаційна драбина;
- гумові еспандери;
- гантелі;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 70 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 115–130 уд./хв.;
- основна частина – 145–170 уд./хв.;
- заключна частина – 90–105 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Кардіорозминка, вправи на мобільність, координаційна драбина	15 хв
Основна	Функціональне колове тренування	50 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на відновлення	10 хв

Комплекс виконується у форматі колового функціонального тренування:

- кількість станцій – 10;
- робота на станції – 45 секунд;
- перехід між станціями – 15 секунд;
- відпочинок після завершення кола – 2 хвилини;
- кількість кіл – 3.

Основним критерієм є підтримання високої якості виконання вправ при стабільному темпі роботи.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Робота	Відпочинок	Методичні вказівки
1	TRX-присідання з підтягуванням	45 с	15 с	Контролювати положення тулуба
2	Мах гирею (Kettlebell Swing)	45 с	15 с	Рух починається із кульшових суглобів
3	Хвилі функціональним канатом	45 с	15 с	Працювати у швидкому темпі
4	Віджимання на BOSU	45 с	15 с	Утримувати стабільне положення корпусу
5	Кидки медболу в підлогу	45 с	15 с	Максимально вибухове виконання
6	Тяга TRX до грудей	45 с	15 с	Повністю зводити лопатки
7	Бічні випади з гантелями	45 с	15 с	Контролювати положення колін
8	Проходження координаційної драбини	45 с	15 с	Максимальна точність і швидкість

9	Планка з підтягуванням колін	45 с	15 с	Не допускати прогину попереку
10	Фермерська хода з гантелями	45 с	15 с	Зберігати правильну поставу

Комплекс побудований за принципом функціонального тренування, під час якого більшість вправ одночасно залучає декілька суглобів і значну кількість м'язових груп. Таке поєднання дозволяє не лише розвивати силу, а й удосконалювати координацію, рівновагу, швидкість перемикання рухових дій та функціональні можливості організму.

Під час виконання вправ особлива увага приділяється стабілізації тулуба, правильному положенню хребта, узгодженій роботі верхніх і нижніх кінцівок. Вправи виконуються у безперервному режимі із короткими інтервалами відпочинку, що забезпечує одночасний розвиток силових якостей і функціональної витривалості.

Вчитель повинен контролювати техніку виконання вправ, своєчасно коригувати навантаження та не допускати погіршення якості рухів унаслідок втоми.

Типові помилки:

- виконання вправ лише за рахунок сили рук;
- округлення спини;
- недостатня стабілізація м'язів живота;
- занадто швидкий темп із порушенням техніки;
- неправильне положення стоп під час випадів;
- різкі неконтрольовані рухи;
- затримка дихання;
- недостатній контроль рівноваги.

Методичні рекомендації. Функціональне тренування рекомендується проводити 1–2 рази на тиждень як окреме заняття або поєднувати із силовою підготовкою. Навантаження регулюється шляхом зміни часу роботи, маси обтяжень, кількості кіл або тривалості відпочинку.

Доцільно періодично змінювати вправи на станціях, використовуючи різні види сучасного обладнання. Це підтримує інтерес учнів до занять, сприяє всебічному розвитку фізичних якостей і запобігає адаптації організму до одноманітного навантаження.

Варіанти спрощення:

- виконувати два кола;
- скоротити час роботи до 30 секунд;
- збільшити відпочинок до 30 секунд;

- використовувати легші гири та медболи;
- виконувати вправи без BOSU-платформи.

Варіанти ускладнення:

- виконувати чотири кола;
- збільшити тривалість роботи до 60 секунд;
- скоротити перехід між станціями до 10 секунд;
- використовувати важчі гири й медболи;
- включити додаткові вправи з канатами або санчатами для функціонального тренінгу.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка на всіх станціях;
- стабільне положення тулуба;
- підтримання заданого темпу;
- правильне дихання;
- контроль ЧСС;
- повне виконання трьох кіл;
- дотримання правил безпеки.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Виконано всі станції			
Правильна техніка вправ			
Стабільний темп роботи			
Контроль ЧСС			
Правильне дихання			
Дотримано правил безпеки			
Самопочуття після заняття задовільне			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується підвищення рівня функціональної сили, силовій витривалості, координації рухів, стабільності м'язів кора та загальної фізичної працездатності. Учні вдосконалять техніку роботи з TRX-петлями, гирями, медболами, функціональними канатами й іншими сучасними засобами тренування, навчатися ефективно виконувати багатосуглобові рухи, підтримувати правильну поставу під час фізичних навантажень та раціонально поєднувати силову і функціональну підготовку. Комплекс сприятиме розвитку фізичних якостей, необхідних як у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті.

Хлопці 16–17 років

Комплекс 4. Розвиток силової витривалості

Мета: розвивати силову витривалість, підвищувати функціональні можливості організму, удосконалювати здатність тривалий час виконувати силову роботу без істотного зниження її ефективності, зміцнювати основні м'язові групи та формувати високий рівень фізичної працездатності.

Завдання:

- розвивати силову витривалість;
- підвищувати загальну працездатність організму;
- удосконалювати функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем;
- зміцнювати всі основні м'язові групи;
- розвивати координацію рухів;
- удосконалювати техніку виконання вправ в умовах накопиченої втоми;
- формувати психологічну стійкість під час тривалих фізичних навантажень.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
грудні м'язи	біцепс
найширші м'язи спини	трицепс
дельтоподібні м'язи	м'язи передпліччя
чотириголові м'язи стегна	литкові м'язи
сідничні м'язи	косі м'язи живота
м'язи живота	трапецієподібний м'яз
розгиначі спини	стабілізатори тулуба

Розвиваються фізичні якості: силова витривалість, функціональна витривалість, загальна працездатність, координація, стабільність тулуба, швидкість відновлення.

Обладнання:

- штанга;
- гантелі;
- TRX-петлі;
- медбол;
- гирия;
- степ-платформа;
- координаційна драбина;
- гімнастичний килимок;

– таймер.

Тривалість 70–75 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 115–130 уд./хв.;
- основна частина – 150–175 уд./хв.;
- заключна частина – 90–105 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Легкий біг, мобілізація суглобів, динамічне розтягування, спеціальні вправи	15 хв
Основна	Колове тренування на силову витривалість	45–50 хв
Заключна	Стретчинг, дихальні вправи, відновлення	10 хв

Комплекс виконується методом колового тренування:

- кількість станцій – 10;
- тривалість роботи – 50 секунд;
- відпочинок між станціями – 15 секунд;
- відпочинок між колами – 2–3 хвилини;
- кількість кіл – 3–4.

Інтенсивність роботи підтримується на рівні 70–80 % від максимально можливої, при цьому техніка виконання вправ повинна залишатися бездоганною.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Робота	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання зі штангою (40–50 % від максимуму)	50 с	15 с	Безперервний рівномірний темп
2	Віджимання від підлоги	50 с	15 с	Повна амплітуда рухів
3	Тяга TRX до грудей	50 с	15 с	Зводити лопатки
4	Жим гантелей сидячи	50 с	15 с	Контролювати рух у верхній точці
5	Мах гирею	50 с	15 с	Активна робота кульшових суглобів
6	Випади вперед із гантелями	50 с	15 с	Зберігати рівновагу
7	Кидки медболу в	50 с	15 с	Максимально швидко

	підлогу			виконання
8	Планка з поперемінним підніманням рук	50 с	15 с	Не допускати повороту таза
9	Стрибки на степ-платформу	50 с	15 с	М'яке приземлення
10	«Берпі» без пауз	50 с	15 с	Підтримувати стабільний темп

Комплекс побудований за принципом колового тренування, що забезпечує комплексний розвиток силової витривалості, функціональної працездатності та здатності організму тривалий час виконувати фізичне навантаження. На відміну від комплексу максимальної сили, основним фактором тренування є не величина обтяження, а тривалість безперервної роботи.

Під час виконання вправ рекомендується використовувати помірні обтяження, що дозволяють підтримувати правильну техніку протягом усього часу роботи. Особливу увагу необхідно приділяти рівномірному диханню, стабільному темпу та раціональному розподілу сил.

Вчитель повинен контролювати частоту серцевих скорочень після завершення кожного кола, оцінювати ступінь втоми учнів та за необхідності індивідуально змінювати навантаження.

Типові помилки:

- надто швидкий початковий темп роботи;
- використання занадто великих обтяжень;
- скорочення амплітуди рухів через втому;
- затримка дихання;
- порушення техніки виконання вправ;
- недостатній контроль положення тулуба;
- ігнорування рекомендованого часу відпочинку;
- відсутність самоконтролю.

Методичні рекомендації. Комплекс рекомендується застосовувати після завершення етапу розвитку базової та максимальної сили. Навантаження підвищується поступово шляхом збільшення кількості кіл, тривалості роботи або скорочення часу відпочинку.

Під час заняття доцільно використовувати шкалу суб'єктивної оцінки навантаження та регулярно контролювати ЧСС. У разі перевищення індивідуально допустимих показників необхідно збільшити тривалість відпочинку або зменшити інтенсивність виконання вправ.

Варіанти спрощення:

- виконувати два кола замість чотирьох;
- скоротити час роботи до 40 секунд;
- збільшити відпочинок між станціями до 25 секунд;
- використовувати менші обтяження;
- виключити вправи високої інтенсивності («берпі», стрибки).

Варіанти ускладнення:

- виконувати чотири кола;
- збільшити тривалість роботи до 60 секунд;
- скоротити відпочинок між станціями до 10 секунд;
- використовувати важчі гантелі та гирі;
- додати завершальний функціональний блок тривалістю 5–7 хвилин.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка виконання всіх вправ;
- підтримання рівномірного темпу;
- повна амплітуда рухів;
- правильне дихання;
- контроль ЧСС;
- виконання запланованого обсягу роботи;
- відсутність ознак надмірного перевантаження.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Виконано всі кола			
Дотримано рекомендованого темпу			
Правильна техніка вправ			
Контроль ЧСС			
Правильне дихання			
Дотримано правил безпеки			
Самопочуття після заняття задовільне			

За умови регулярного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується суттєве підвищення силових та функціональних витривалості, покращення роботи серцево-судинної й дихальної систем, збільшення працездатності та стійкості до тривалих фізичних навантажень. Учні навчатися підтримувати високу якість виконання силових вправ в умовах втоми, ефективно розподіляти фізичні зусилля, контролювати інтенсивність тренування за показниками частоти серцевих скорочень і власного самопочуття. Комплекс сприятиме розвитку універсальної фізичної підготовленості, необхідної для занять різними видами спорту, професійної діяльності та активного способу життя.

Дівчата 16-17 років

Комплекс 1. Функціональний фітнес

Мета: сприяти гармонійному фізичному розвитку дівчат 16–17 років шляхом використання сучасних засобів функціонального фітнесу; розвивати функціональну силу, координацію, рівновагу, силову витривалість і стабільність м'язів тулуба, формувати правильну поставу та підвищувати загальний рівень фізичної підготовленості.

Завдання:

- розвивати функціональну силу основних м'язових груп;
- зміцнювати м'язовий корсет;
- покращувати координацію рухів і рівновагу;
- формувати правильну поставу;
- розвивати силову витривалість;
- удосконалювати техніку виконання функціональних вправ;
- формувати навички самостійних занять сучасними видами фітнесу.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
сідничні м'язи	литкові м'язи
чотириголові м'язи стегна	біцепс
задня поверхня стегна	трицепс
м'язи живота	м'язи передпліччя
м'язи спини	косі м'язи живота
дельтоподібні м'язи	м'язи-стабілізатори

Розвиваються фізичні якості: функціональна сила, силова витривалість, координація, рівновага, гнучкість, стабільність тулуба.

Обладнання:

- TRX-петлі;
- BOSU-платформа;
- медбол (3–5 кг);
- гумові еспандери;
- фітбол;
- гантелі 3–6 кг;
- координаційна драбина;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 65–70 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 110–125 уд./хв.;
- основна частина – 140–165 уд./хв.;
- заключна частина – 90–100 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Кардіорозминка, мобілізація суглобів, динамічне розтягування	15 хв
Основна	Функціональне колове тренування	40–45 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, дихальна гімнастика	10 хв

Комплекс проводиться за методом функціонального колового тренування:

- кількість станцій – 10;
- час роботи на станції – 40 секунд;
- відпочинок між станціями – 20 секунд;
- відпочинок між колами – 2 хвилини;
- кількість кіл – 3.

Основна увага приділяється якості виконання вправ, плавності рухів та підтриманню правильного положення тулуба.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Робота	Відпочинок	Методичні вказівки
1	TRX-присідання	40 с	20 с	Коліна спрямовані вперед, спина пряма
2	Випади назад із гантелями	40 с	20 с	Контролювати рівновагу
3	Тяга TRX до грудей	40 с	20 с	Зводити лопатки
4	Жим гантелей над головою сидячи на фітболі	40 с	20 с	Утримувати стабільне положення корпусу
5	Місток із гумовим еспандером	40 с	20 с	Максимально активізувати сідничні м'язи
6	Кидки медболу партнеру	40 с	20 с	Працювати у помірному темпі
7	Планка з поперемінним відведенням ноги	40 с	20 с	Не допускати прогину попереку
8	Кроки через	40 с	20 с	Підтримувати точність

	координаційну драбину			рухів
9	Віджимання від BOSU з колін або класичні	40 с	20 с	Контролювати положення плечей
10	Скручування на фітболі	40 с	20 с	Плавне виконання без ривків

Комплекс спрямований на всебічний фізичний розвиток і поєднує вправи для зміцнення основних м'язових груп із вправами на рівновагу, стабілізацію та координацію. Більшість вправ виконується у багатосуглобовому режимі, що дозволяє одночасно розвивати силу, функціональну витривалість і контроль рухів.

Особлива увага приділяється правильному положенню хребта, активації м'язів живота та сідничних м'язів під час виконання вправ. Темп роботи має бути рівномірним, без різких рухів. Усі вправи виконуються в повній амплітуді із дотриманням правильного дихання.

Навантаження регулюється зміною маси обтяжень, часу роботи або кількості кіл залежно від індивідуальної підготовленості учениць.

Типові помилки:

- округлення спини;
- недостатня стабілізація тулуба;
- неправильне положення колін під час присідань і випадів;
- виконання вправ із надто високою швидкістю;
- неповна амплітуда рухів;
- затримка дихання;
- втрата рівноваги через неухважність до техніки.

Методичні рекомендації. Перед початком заняття необхідно провести якісну динамічну розминку та виконати вправи на мобільність кульшових і плечових суглобів. Вчитель повинен контролювати правильність виконання вправ, особливо під час використання нестійкого обладнання (TRX, BOSU, фітбол).

Доцільно поступово урізноманітнювати комплекс, змінюючи послідовність вправ, використовуючи різні варіанти еспандерів, медболів або гантелей. Це підтримує мотивацію до занять і забезпечує різнобічний фізичний розвиток.

Варіанти спрощення:

- скоротити час роботи до 30 секунд;
- виконувати два кола;
- використовувати легші гантелі або еспандери;
- виконувати віджимання з опорою на лаву;

– збільшити відпочинок між станціями до 30 секунд.

Варіанти ускладнення:

- виконувати чотири кола;
- збільшити час роботи до 50–60 секунд;
- використовувати важчі гантелі;
- додати вправи на BOSU із закритими очима;
- скоротити відпочинок між станціями до 10–15 секунд.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка виконання всіх вправ;
- стабільне положення тулуба;
- правильне дихання;
- повна амплітуда рухів;
- виконання всіх станцій без порушення техніки;
- контроль частоти серцевих скорочень;
- дотримання правил безпеки.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Виконано всі вправи			
Правильна техніка			
Контроль постави			
Правильне дихання			
Контроль ЧСС			
Дотримано правил безпеки			
Самопочуття після заняття задовільне			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується покращення функціональної сили, координації, рівноваги та силової витривалості, зміцнення м'язів тулуба, сідничних м'язів і нижніх кінцівок, покращення постави та стабільності хребта. Учениці набудуть навичок безпечної роботи із сучасним фітнес-обладнанням, навчатись контролювати техніку виконання вправ, дозувати фізичне навантаження відповідно до власних можливостей і використовувати функціональні вправи як ефективний засіб підтримання здоров'я, фізичної працездатності та активного способу життя.

Дівчата 16–17 років

Комплекс 2. Розвиток сили

Мета: розвивати загальну силову підготовленість, зміцнювати основні м'язові групи, формувати правильну поставу, удосконалювати техніку виконання базових силових вправ та підвищувати функціональні можливості організму.

Завдання:

- розвивати силу м'язів нижніх і верхніх кінцівок;
- зміцнювати м'язи живота та спини;
- підвищувати функціональну силу;
- удосконалювати міжм'язову координацію;
- навчати безпечній роботі з вільними обтяженнями й тренажерами;
- формувати навички самостійного дозування навантаження;
- виховувати дисциплінованість і відповідальність під час занять.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
сідничні м'язи	біцепс
чотириголові м'язи стегна	трицепс
задня поверхня стегна	м'язи передпліччя
грудні м'язи	литкові м'язи
найширші м'язи спини	косі м'язи живота
дельтоподібні м'язи	м'язи-стабілізатори
м'язи живота	

Розвиваються фізичні якості: сила, функціональна сила, силова витривалість, координація, стабільність тулуба, постуральна витривалість.

Обладнання:

- олімпійська штанга;
- гантелі 4–10 кг;
- тренажер для жиму ногами;
- верхній блок;
- горизонтальний блок;
- регульована лава;
- гумові еспандери;
- гімнастичний килимок.

Тривалість 70 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 110–125 уд./хв.;
- основна частина – 140–165 уд./хв.;
- заключна частина – 90–100 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Кардіорозминка, вправи на мобільність, динамічне розтягування	15 хв
Основна	Силове тренування	45 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення та дихання	10 хв

Комплекс виконується традиційним підходовим методом:

- кількість вправ – 8;
- підходів – 3–4;
- повторень – 10–12;
- інтенсивність – 60–70 % від індивідуального максимуму;
- відпочинок між підходами – 60–90 секунд.

Основним критерієм є правильна техніка виконання та повний контроль рухів.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Інтенсивність	Відпочинок
1	Присідання зі штангою на плечах	4	10	60–65 %	90 с
2	Жим ногами у тренажері	3	12	помірна	90 с
3	Румунська тяга з гантелями	3	10	помірна	90 с
4	Тяга верхнього блока до грудей	3	12	помірна	60 с
5	Жим гантелей сидячи	3	10	помірна	60 с
6	Сідничний міст зі штангою або бодібаром	3	12	помірна	60 с
7	Планка з попереми́нним підніманням ноги	3	40–50 с	власна маса тіла	45 с
8	Скручування на похилій лаві	3	15	власна маса тіла	45 с

Комплекс побудований на використанні базових багатосуглобових вправ, які забезпечують рівномірний розвиток основних м'язових груп.

Основний акцент зроблено на зміцненні м'язів нижніх кінцівок, сідничних м'язів, спини та м'язового корсета, що має важливе значення для підтримання правильної постави, профілактики м'язового дисбалансу та підвищення функціональної підготовленості.

Вправи виконуються у контрольованому темпі: приблизно 2 секунди на піднімання обтяження та 2–3 секунди на його опускання. Такий режим забезпечує достатній механічний вплив на м'язи без надмірного навантаження на суглоби та зв'язки.

Під час виконання вправ необхідно підтримувати нейтральне положення хребта, контролювати положення колін і плечового пояса, уникати різких рухів та затримки дихання.

Типові помилки:

- використання надмірної робочої ваги;
- округлення поперекового відділу хребта;
- зміщення колін усередину під час присідань;
- неповна амплітуда рухів;
- ривкове виконання вправ;
- надмірне прогинання попереку під час ягідного мосту;
- затримка дихання;
- недостатня активація м'язів живота.

Методичні рекомендації. Перед виконанням кожної базової вправи необхідно виконати один–два розминочні підходи без значного обтяження. Робочу вагу рекомендується збільшувати поступово, лише після повного засвоєння техніки виконання вправ.

Особливу увагу слід приділяти симетричному розвитку правої та лівої сторін тіла, контролю положення таза й хребта та активній роботі м'язів кора. Після завершення силового блоку доцільно виконати вправи на розтягування м'язів нижніх кінцівок, грудних м'язів і плечового пояса.

Варіанти спрощення:

- зменшити кількість підходів до трьох;
- використовувати бодібар або легкі гантелі замість штанги;
- скоротити кількість повторень до 8–10;
- збільшити інтервали відпочинку до 90–120 секунд;
- виконувати планку без піднімання ноги.

Варіанти ускладнення:

- збільшити навантаження до 70–75 % від індивідуального максимуму;
- виконувати чотири підходи у всіх вправах;
- використовувати суперсерії для вправ на нижні та верхні кінцівки;
- додати вправи на нестійких опорах;

– збільшити час утримання планки до 60 секунд.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка всіх вправ;
- контроль положення хребта;
- повна амплітуда рухів;
- правильне дихання;
- рівномірний темп виконання;
- виконання запланованого навантаження;
- відсутність больових відчуттів.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Виконано повну розминку			
Правильна техніка вправ			
Контроль постави			
Контроль ЧСС			
Виконано весь комплекс			
Дотримано правил безпеки			
Самопочуття після заняття задовільне			

Після регулярного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується збільшення сили основних м'язових груп, покращення функціональної підготовленості, зміцнення м'язового корсета, формування правильної постави та підвищення стабільності тулуба. Учениці вдосконалять техніку виконання базових силових вправ зі штангою, гантелями та тренажерами, навчатися безпечно працювати з помірними обтяженнями, раціонально дозувати фізичне навантаження й використовувати силові вправи як ефективний засіб зміцнення здоров'я та підтримання високої фізичної працездатності.

Дівчата 16–17 років

Комплекс 3. Розвиток силової витривалості

Мета: розвивати силову витривалість, функціональні можливості організму та здатність тривалий час виконувати фізичні вправи помірної й високої інтенсивності без суттєвого зниження їх ефективності; зміцнювати основні м'язові групи та формувати стійку працездатність.

Завдання:

- розвивати силову витривалість;
- підвищувати функціональну працездатність;
- зміцнювати м'язи нижніх кінцівок, тулуба та плечового пояса;
- удосконалювати координацію рухів;
- розвивати стійкість до тривалих фізичних навантажень;
- формувати навички роботи в інтервальному режимі;
- виховувати наполегливість, самодисципліну та вміння контролювати власний фізичний стан.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
сідничні м'язи	м'язи передпліччя
чотириголові м'язи стегна	литкові м'язи
задня поверхня стегна	косі м'язи живота
грудні м'язи	трапецієподібний м'яз
м'язи спини	м'язи-стабілізатори
дельтоподібні м'язи	
м'язи живота	

Розвиваються фізичні якості: силова витривалість, функціональна витривалість, координація, загальна працездатність, стабільність тулуба, швидкість відновлення.

Обладнання:

- TRX-петлі;
- гумові еспандери;
- гантелі 3–6 кг;
- медбол 3–5 кг;
- BOSU-платформа;
- степ-платформа;
- скакалка;
- гімнастичний килимок;
- таймер.

Тривалість 65–70 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–85 уд./хв.;
- після розминки – 115–130 уд./хв.;
- основна частина – 145–170 уд./хв.;
- заключна частина – 90–100 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Кардіорозминка, вправи на мобільність, координаційні вправи	15 хв
Основна	Інтервальне колове тренування	40–45 хв
Заклучна	Стретчинг, вправи на розслаблення, дихальна гімнастика	10 хв

Комплекс проводиться методом інтервального колового тренування:

- кількість станцій – 10;
- робота на станції – 45 секунд;
- відпочинок між станціями – 15 секунд;
- відпочинок між колами – 2 хвилини;
- кількість кіл – 3–4.

Темп виконання вправ – середній або вище середнього із постійним контролем техніки.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Робота	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Присідання з гантеллю («Goblet Squat»)	45 с	15 с	Повна амплітуда руху
2	TRX-тяга до грудей	45 с	15 с	Контролювати положення тулуба
3	Випади назад із гантелями	45 с	15 с	Коліно не виходить за носок стопи
4	Віджимання від лави або підлоги	45 с	15 с	Працювати у рівномірному темпі
5	Махи медболом над головою	45 с	15 с	Плавний контрольований рух
6	Степ-ап на платформу з гантелями	45 с	15 с	Повністю випрямляти опорну ногу
7	Планка з торканням плечей	45 с	15 с	Уникати розгойдування тулуба
8	Стрибки через скакалку	45 с	15 с	Ритмічне дихання

9	Розведення рук з еспандером стоячи	45 с	15 с	Зводити лопатки
10	Скручування з медболом	45 с	15 с	Не відривати попереk різко від опори

Комплекс побудований за принципом інтервального колового тренування, що поєднує силові вправи з вправами циклічного характеру. Такий підхід забезпечує одночасний розвиток силової витривалості, функціональної підготовленості та аеробних можливостей організму.

Вправи виконуються без максимальної інтенсивності, але з мінімальними паузами між станціями, що створює оптимальне тренувальне навантаження для серцево-судинної та м'язової систем. Особлива увага приділяється правильній техніці, стабільному положенню тулуба та плавному темпу виконання.

Після завершення кожного кола рекомендується контролювати частоту серцевих скорочень і оцінювати самопочуття за шкалою суб'єктивної оцінки навантаження.

Типові помилки:

- надто високий темп роботи на початку комплексу;
- порушення техніки через втому;
- округлення спини під час присідань і випадів;
- поверхнєве або неритмічне дихання;
- недостатня стабілізація тулуба;
- скорочення амплітуди рухів;
- ігнорування часу відпочинку між колами.

Методичні рекомендації. Комплекс рекомендується проводити 1–2 рази на тиждень після засвоєння базових силових вправ. Навантаження необхідно підбирати індивідуально, використовуючи гантелі та медболи такої маси, щоб техніка виконання вправ залишалася правильною протягом усього тренування.

Вчитель повинен контролювати рівень втоми учениць, своєчасно коригувати темп роботи, за необхідності збільшувати тривалість відпочинку або зменшувати інтенсивність окремих вправ. Доцільно періодично змінювати вправи на станціях, використовуючи інші варіанти функціонального обладнання.

Варіанти спрощення:

- виконувати два кола замість чотирьох;
- скоротити час роботи до 35 секунд;
- використовувати легші гантелі;

- збільшити відпочинок між станціями до 25 секунд;
- виконувати степ-ап без додаткового обтяження.

Варіанти ускладнення:

- виконувати чотири кола;
- збільшити час роботи до 60 секунд;
- скоротити відпочинок між станціями до 10 секунд;
- використовувати важчі гантелі або еспандери більшої жорсткості;
- додати фінальний функціональний блок із вправами на координацію.

Критерії правильності виконання:

- правильна техніка виконання вправ;
- рівномірний темп роботи;
- контроль постави;
- правильне дихання;
- підтримання рекомендованої інтенсивності;
- виконання всіх кіл тренування;
- відсутність ознак надмірного перевантаження.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Виконано всі станції			
Дотримано техніки виконання			
Контроль постави			
Контроль ЧСС			
Правильне дихання			
Дотримано правил безпеки			
Самопочуття після заняття задовільне			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується підвищення силової та функціональної витривалості, покращення діяльності серцево-судинної й дихальної систем, зміцнення м'язів нижніх кінцівок, тулуба та плечового пояса, розвиток координації рухів і стійкості до тривалих фізичних навантажень. Учениці вдосконалять уміння працювати в інтервальному режимі, навчатися ефективно розподіляти фізичне навантаження, контролювати власний функціональний стан і підтримувати високу якість виконання вправ навіть в умовах накопиченої втоми. Комплекс сприятиме формуванню стійкої фізичної працездатності та готовності до самостійних занять оздоровчим фітнесом.

Дівчата 16–17 років

Комплекс 4. Корекція постави та розвиток м'язового корсета

Мета: зміцнювати м'язовий корсет, формувати правильну поставу, покращувати стабільність хребта, рухливість суглобів, координацію та рівновагу, здійснювати профілактику функціональних порушень опорно-рухового апарату засобами сучасного оздоровчого фітнесу.

Завдання:

- зміцнювати глибокі м'язи тулуба;
- формувати правильні рухові стереотипи;
- покращувати поставу;
- розвивати стабільність плечового пояса та таза;
- підвищувати рухливість хребта і великих суглобів;
- зміцнювати м'язи живота, спини та сідничні м'язи;
- навчати вправам для профілактики порушень постави, які можна самостійно виконувати вдома.

Цільові м'язові групи:

Основні	Допоміжні
глибокі м'язи живота	дельтоподібні м'язи
розгиначі спини	м'язи передпліччя
ромбоподібні м'язи	литкові м'язи
трапецієподібний м'яз	косі м'язи живота
сідничні м'язи	привідні м'язи стегна
м'язи тазового пояса	стабілізатори плечового пояса

Розвиваються фізичні якості: поструральна витривалість, стабільність тулуба, координація, рівновага, гнучкість, рухливість суглобів.

Обладнання:

- фітбол;
- BOSU-платформа;
- гумові еспандери;
- гімнастична палиця;
- легкі гантелі (2–4 кг);
- координаційна подушка;
- килимки;
- масажний ролик.

Тривалість 60–65 хвилин.

Орієнтовна ЧСС:

- перед початком заняття – 70–80 уд./хв.;
- після розминки – 100–115 уд./хв.;
- основна частина – 120–145 уд./хв.;

– заключна частина – 85–95 уд./хв.

Структура заняття:

Частина	Зміст	Час
Розминка	Мобілізація суглобів, вправи для постави, динамічне розтягування	15 хв
Основна	Стабілізаційне та коригувальне тренування	35–40 хв
Заклучна	Стретчинг, міофасціальне розслаблення, дихальні вправи	10 хв

Комплекс виконується у вигляді послідовного функціонального тренування:

- кількість вправ – 10;
- підходів – 3;
- повторень – 12–15 (статичні вправи – 30–45 секунд);
- відпочинок між підходами – 45–60 секунд.

Основною вимогою є повний контроль положення тулуба та плавне виконання кожної вправи.

Комплекс вправ:

№	Вправа	Підходи	Повторення	Відпочинок	Методичні вказівки
1	Планка на передпліччях	3	40–45 с	60 с	Зберігати нейтральне положення хребта
2	«Птах–собака» (Bird Dog)	3	12 на кожну сторону	45 с	Уникати повороту таза
3	Сідничний міст на фітболі	3	15	45 с	Максимально активізувати сідничні м'язи
4	Тяга гумового еспандера до грудей	3	15	60 с	Зводити лопатки
5	Присідання біля стіни з фітболом	3	15	45 с	Коліна не виходять за лінію стоп
6	Піднімання рук через сторони з легкими гантелями	3	12	45 с	Контролювати плечовий пояс
7	Бічна планка	3	30–40 с на кожен бік	60 с	Не опускати таз
8	Балансування на	3	40 с	45 с	Зберігати

	BOSU-платформі				рівновагу
9	Скручування на фітболі	3	15	45 с	Працювати без різких рухів
10	Розтягування грудних м'язів, згиначів стегна та м'язів спини	2	30–40 с	60 с	Повільне виконання без больових відчуттів

Комплекс має коригувально-профілактичне спрямування і рекомендується для розвитку м'язового корсета, покращення постави та профілактики функціональних порушень опорно-рухового апарату, характерних для старшокласниць через тривале сидіння за навчанням і недостатню рухову активність.

Усі вправи виконуються повільно, із постійним контролем положення голови, плечового пояса, таза та поперекового відділу хребта. Основна увага приділяється якості виконання рухів, а не величині навантаження. Під час вправ необхідно підтримувати природні фізіологічні вигини хребта, рівномірно дихати та уникати компенсаційних рухів.

Завершальна частина заняття обов'язково включає вправи на розслаблення, стретчинг і міофасціальний реліз за допомогою масажного ролика, що сприяє відновленню м'язів і зменшенню їхнього надмірного тону.

Типові помилки:

- прогинання попереку під час виконання планок;
- піднімання плечей до вух;
- округлення грудного відділу хребта;
- виконання вправ ривками;
- неправильне положення таза;
- затримка дихання;
- недостатня концентрація на роботі м'язів-стабілізаторів;
- надмірна амплітуда рухів під час вправ на мобільність.

Методичні рекомендації. Комплекс рекомендується використовувати 1–2 рази на тиждень як окреме заняття або як завершальний блок після силового тренування. Особливу увагу необхідно приділяти індивідуальним особливостям постави учениць. За наявності ознак функціональних порушень (сутулість, асиметрія плечового пояса, посилений поперековий лордоз) доцільно збільшувати кількість вправ на зміцнення ослаблених м'язів і розтягування скорочених м'язових груп.

Вчитель повинен постійно контролювати положення тулуба та якість виконання вправ, оскільки саме правильна техніка є головною умовою ефективності коригувального тренування.

Варіанти спрощення:

- скоротити час утримання статичних положень до 20–30 секунд;
- використовувати фітбол більшого діаметра;
- виконувати вправи без BOSU-платформи;
- зменшити кількість підходів до двох;
- використовувати гумові еспандери меншої жорсткості.

Варіанти ускладнення:

- збільшити час утримання планок до 60 секунд;
- виконувати вправи на BOSU із додатковими рухами рук;
- використовувати гантелі більшої маси;
- додати вправи на одній нозі;
- поєднувати стабілізаційні вправи з функціональними рухами.

Критерії правильності виконання:

- правильне положення хребта;
- стабільне положення таза;
- симетричне виконання вправ;
- контроль дихання;
- відсутність компенсаторних рухів;
- плавність виконання;
- дотримання рекомендацій щодо техніки.

Лист контролю виконання комплексу:

Показник	Так	Частково	Ні
Виконано всі вправи			
Правильна постава під час занять			
Контроль положення хребта			
Правильне дихання			
Збереження рівноваги			
Дотримано правил безпеки			
Самопочуття після заняття задовільне			

Після систематичного виконання комплексу протягом 8–10 тижнів очікується зміцнення м'язового корсета, покращення постави, підвищення стабільності тулуба, збільшення рухливості плечових і кульшових суглобів, розвиток координації та рівноваги. Учениці навчаться підтримувати правильне положення тіла під час виконання фізичних вправ і в повсякденній діяльності, опанують ефективні вправи для профілактики порушень постави та зміцнення опорно-рухового апарату. Регулярне використання комплексу сприятиме зниженню м'язового дискомфорту, пов'язаного з тривалим статичним навантаженням, підвищенню фізичної працездатності та формуванню стійкої мотивації до занять

РОЗДІЛ 4

КОНТРОЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

4.1. Організація контролю фізичного розвитку

Ефективність реалізації програми фізичного розвитку учнів у тренажерному залі визначається шляхом систематичного педагогічного контролю, який дозволяє оцінити зміни фізичної підготовленості, функціонального стану організму, антропометричних показників і рівня фізичного розвитку школярів. Регулярне тестування дає можливість своєчасно коригувати тренувальні навантаження, визначати індивідуальний прогрес учнів і прогнозувати подальший розвиток фізичних якостей.

Контроль рекомендується проводити тричі протягом навчального року:

- первинний – на початку занять;
- проміжний – після завершення першого семестру;
- підсумковий – наприкінці навчального року.

Усі результати заносяться до індивідуальної карти фізичного розвитку, що дозволяє порівнювати показники в динаміці та оцінювати ефективність застосованої програми.

1. Тести сили

Силові здібності оцінюються за допомогою вправ, які не потребують складного обладнання та можуть використовуватися в умовах шкільного тренажерного залу.

Тест	Хлопці	Дівчата
Підтягування на перекладині	+	—
Вис на зігнутих руках	—	+
Віджимання від підлоги	+	+
Згинання-розгинання рук від лави	+	+
Піднімання тулуба за 30 с	+	+
Планка (максимальний час)	+	+

Методика проведення. Кожен тест виконується після загальної розминки. Результат фіксується одразу після завершення вправи. Для визначення максимальної сили рекомендується використовувати вправи з власною масою тіла, що забезпечує безпечність тестування.

2. Тести витривалості

Рівень витривалості характеризує здатність організму тривалий час виконувати фізичне навантаження без значного зниження працездатності.

Рекомендуються такі контрольні вправи:

Тест	Одиниця вимірювання
Біг 1000 м	хв, с
Біг 1500 м (16–17 років)	хв, с
6-хвилинний біг	м
Степ-тест	кількість підйомів
«Берпі» за 3 хвилини	кількість повторень

Під час виконання тестів контролюється частота серцевих скорочень до навантаження, після завершення роботи та через 1 хвилину відновлення.

3. Тести швидкості

Для оцінювання швидкісних здібностей рекомендується використовувати вправи, які відповідають віковим особливостям учнів:

Тест	Одиниця вимірювання
Біг 30 м	с
Біг 60 м	с
Човниковий біг 4×9 м	с
Частота рухів кисті за 10 с	кількість рухів

Швидкісні вправи виконуються після повноцінної розминки з максимальним зусиллям.

4. Тести гнучкості

Гнучкість оцінюється за допомогою простих тестів, які характеризують рухливість основних суглобів і еластичність м'язово-зв'язкового апарату.

Тест	Одиниця вимірювання
Нахил тулуба вперед із положення сидячи	см
Нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві	см
Рухливість плечових суглобів (гімнастична палиця)	см
Поперечний випад	якісна оцінка

Тести проводяться плавно, без ривків і больових відчуттів.

5. Тести координації

Координаційні здібності оцінюються шляхом виконання вправ на рівновагу та точність рухів.

Тест	Одиниця вимірювання
Стійка на одній нозі із заплющеними очима	с
Проба Ромберга	с
Човниковий біг із перенесенням предметів	с
Балансування на BOSU	с
Координаційна драбина	с

Крім кількісних показників доцільно оцінювати якість виконання вправ, стабільність положення тулуба та точність рухів.

6. Функціональні проби

Оцінювання функціонального стану організму є важливою складовою педагогічного контролю.

Рекомендується використовувати такі проби:

Функціональна проба	Що оцінюється
Проба Руф'є	працездатність серцево-судинної системи
Індекс Руф'є–Діксона	адаптація до фізичного навантаження
Ортостатична проба	реакція серцево-судинної системи
Проба Штанге	стійкість до гіпоксії
Проба Генчі	функціональний стан дихальної системи
Контроль ЧСС	реакція на навантаження

Функціональні проби рекомендується проводити не рідше двох разів протягом навчального року.

7. Оцінювання фізичного розвитку

Комплексна оцінка фізичного розвитку здійснюється на основі антропометричних, функціональних та педагогічних показників.

До основних антропометричних показників належать:

- зріст (см);
- маса тіла (кг);
- індекс маси тіла (ум.од.);
- окружність грудної клітки (см);
- окружність плеча (см);
- окружність стегна (см);
- окружність гомілки (см).

Крім антропометрії проводиться оцінювання:

- постави;
- форми стопи;
- симетрії плечового пояса;
- положення таза;
- гармонійності фізичного розвитку.

Рекомендується вести індивідуальну карту фізичного розвитку кожного учня.

4.2. Критерії успішності реалізації програми

Ефективність програми оцінюється за сукупністю педагогічних, функціональних і мотиваційних показників.

Основними критеріями успішності є:

- покращення результатів контрольних тестів не менше ніж на 10–20 % протягом навчального року;
- підвищення рівня силової підготовленості;
- покращення показників витривалості;
- зростання рівня координаційних здібностей;
- збільшення рухливості суглобів;
- покращення функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем;
- формування правильної постави та зміцнення м'язового корсета;
- відсутність випадків травматизму, пов'язаного з порушенням методики занять;
- позитивна динаміка мотивації учнів до регулярної рухової активності;
- сформованість навичок самоконтролю та самостійного планування фізичних навантажень.

Результати тестування рекомендується аналізувати комплексно, порівнюючи їх із вихідними показниками кожного учня, а також із віковими нормативами фізичної підготовленості. Такий підхід дозволяє об'єктивно оцінити ефективність програми, своєчасно вносити необхідні корективи до навчально-тренувального процесу та забезпечувати індивідуалізацію фізичного розвитку школярів.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Ефективність реалізації програми фізичного розвитку учнів у тренажерному залі значною мірою залежить від професійної компетентності тренера (вчителя фізичної культури), його вміння індивідуалізувати навчально-тренувальний процес, забезпечувати безпечні умови занять, підтримувати позитивний психологічний клімат і здійснювати постійний контроль фізичного стану учнів. Методичні рекомендації, подані в цьому розділі, спрямовані на підвищення якості організації занять та створення умов для гармонійного фізичного розвитку школярів.

1. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу

Індивідуалізація є одним із провідних принципів організації фізичної підготовки учнів. Навіть у межах однієї вікової групи школярі можуть істотно відрізнятися за рівнем фізичного розвитку, станом здоров'я, темпами біологічного дозрівання, функціональними можливостями організму, руховим досвідом і мотивацією до занять.

Під час планування тренувального процесу тренеру доцільно враховувати:

- вік і стать учнів;
- результати первинного тестування;
- рівень фізичної підготовленості;
- стан здоров'я та рекомендації медичних працівників;
- індивідуальні особливості нервової системи;
- рівень мотивації;
- попередній спортивний досвід.

Індивідуалізація реалізується шляхом добору оптимального обсягу й інтенсивності навантаження, варіювання кількості підходів і повторень, використання різних варіантів виконання вправ та постійного педагогічного контролю. Доцільно також формувати малі навчальні групи відповідно до рівня фізичної підготовленості, що забезпечує більш ефективне керування тренувальним процесом.

2. Адаптація фізичних навантажень

Адаптація навантаження передбачає поступове підвищення складності тренувань відповідно до функціональних можливостей учнів. Надмірне збільшення інтенсивності або обсягу роботи може призвести до перевтоми, погіршення техніки виконання вправ і підвищення ризику травм.

Для оптимального дозування навантаження рекомендується використовувати такі показники:

- частоту серцевих скорочень;

- суб'єктивну оцінку навантаження;
- швидкість відновлення після вправ;
- якість виконання технічних елементів;
- загальне самопочуття учнів.

Основними способами регулювання навантаження є:

Спосіб адаптації	Практична реалізація
Зміна маси обтяжень	збільшення або зменшення робочої ваги
Зміна кількості повторень	8–15 повторень залежно від мети
Регулювання кількості підходів	2–5 підходів
Зміна тривалості відпочинку	30–120 с
Варіювання темпу виконання	повільний, середній, швидкий
Використання полегшених або ускладнених варіантів вправ	відповідно до підготовленості

Корекцію навантаження необхідно здійснювати не лише за результатами контрольного тестування, а й під час кожного заняття залежно від поточного функціонального стану учнів.

3. Робота з учнями різного рівня підготовленості

Практика показує, що у шкільному тренажерному залі одночасно займаються учні з різним рівнем фізичної підготовленості. Це потребує диференційованого підходу до організації занять.

Для учнів початкового рівня основна увага приділяється:

- засвоєнню правильної техніки вправ;
- розвитку координації;
- зміцненню м'язового корсета;
- формуванню навичок безпечної роботи в тренажерному залі.

Учням із середнім рівнем підготовленості рекомендується:

- поступово збільшувати тренувальне навантаження;
- розширювати арсенал вправ;
- використовувати колові та функціональні тренування;
- удосконалювати силову витривалість.

Для учнів високого рівня підготовленості доцільно:

- застосовувати індивідуальні програми;
- використовувати періодизацію тренувань;
- варіювати режими м'язової роботи;
- включати складні координаційні вправи та функціональні

комплекси.

Незалежно від рівня фізичної підготовленості головним критерієм має залишатися правильність техніки виконання вправ і дотримання правил безпеки.

4. Психологічна підтримка учнів

Позитивний психологічний клімат є необхідною умовою ефективного навчально-тренувального процесу. Завдання тренера полягає не лише у фізичній підготовці, а й у формуванні впевненості, відповідальності та позитивного ставлення до занять.

Під час роботи рекомендується:

- створювати атмосферу взаємної поваги;
- підтримувати доброзичливе спілкування;
- використовувати позитивне підкріплення;
- відзначати навіть незначні успіхи;
- уникати порівняння учнів між собою;
- формувати реалістичні індивідуальні цілі;
- навчати конструктивному ставленню до помилок.

Особливої уваги потребують учні зі зниженою самооцінкою або недостатньою мотивацією. Для них доцільно застосовувати поступове ускладнення вправ, індивідуальне заохочення та залучення до командної роботи.

5. Співпраця з батьками

Успішність фізичного розвитку школярів значною мірою залежить від підтримки сім'ї. Регулярна взаємодія тренера з батьками сприяє формуванню єдиного підходу до виховання здорового способу життя.

Основними напрямками співпраці є:

- інформування про результати тестування;
- рекомендації щодо рухової активності вдома;
- консультації щодо режиму дня;
- поради з раціонального харчування;
- рекомендації щодо профілактики перевтоми;
- обговорення індивідуальних особливостей фізичного розвитку

дитини;

- залучення батьків до спортивно-оздоровчих заходів.

Важливо підтримувати постійний зворотний зв'язок із батьками та своєчасно повідомляти їх про позитивну динаміку або труднощі, що виникають під час навчально-тренувального процесу.

6. Ведення документації

Якісне документування навчально-тренувального процесу забезпечує системність роботи та полегшує аналіз ефективності програми.

Тренеру рекомендується вести:

- календарний план занять;
- поурочні плани-конспекти;
- журнал відвідування;
- журнал інструктажів із безпеки;
- індивідуальні карти фізичного розвитку;
- результати контрольного тестування;
- протоколи функціональних проб;
- щоденники самоконтролю учнів;
- підсумкові аналітичні звіти.

Документація повинна регулярно оновлюватися, бути зрозумілою, систематизованою та доступною для аналізу динаміки фізичного розвитку учнів.

7. Використання цифрових засобів контролю тренувань

Сучасні цифрові технології значно розширюють можливості педагогічного контролю та індивідуалізації навчально-тренувального процесу. Використання цифрових засобів дозволяє оперативно отримувати інформацію про фізичний стан учнів, аналізувати результати тренувань і підвищувати мотивацію до систематичних занять.

Доцільно використовувати:

- фітнес-браслети та спортивні годинники для контролю частоти серцевих скорочень, кількості кроків, витрат енергії та рівня рухової активності;
- мобільні застосунки для ведення електронного щоденника тренувань;
- електронні таблиці для аналізу динаміки фізичної підготовленості;
- відеозапис виконання вправ для оцінювання техніки рухів;
- цифрові опитувальники для моніторингу самопочуття та рівня втоми.

Використання цифрових засобів має здійснюватися відповідно до вимог захисту персональних даних, а результати моніторингу повинні використовуватися виключно з освітньою метою. Поєднання традиційних методів педагогічного контролю із сучасними цифровими технологіями забезпечує більш об'єктивне оцінювання фізичного розвитку школярів, підвищує якість навчально-тренувального процесу та сприяє формуванню в учнів навичок самоконтролю й відповідального ставлення до власного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк О. А. Атлетична гімнастика : методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : КНУБА : Талком, 2021. 26 с.
2. Асаулюк І., Дмитренко С., Коннова М. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2021. Вип. 45. С.5-8.
3. Бабич В. І. та ін. Актуальні проблеми фізичного виховання і здоров'я учнівської та студентської молоді у сучасному суспільстві : колективна монографія / за ред. Ю. М. Полулященка. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. 193 с.
4. Балакірева О. М., Бондар Т. В. та ін. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціо-логічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»: моногр. К. : Фоліант, 2019. 127 с.
5. Боднар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
6. Бондарчук Н.Я., Круцевич Т.Ю., Погасій Л.І. Використання європейського досвіду при розробці нових концептуальних підходів до фізичного виховання українських старшокласників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2023. № 1 (52). С. 37-40.
7. Босенко А.І., Судець С.В. Фізична підготовленість і система її оцінки у допризовної молоді України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К (84). С. 87-91.
8. Бутенко Г. О. Активний туризм як засіб розвитку спритності учнів середнього шкільного віку. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 1. С. 16–20.
9. Бутенко Г. О. Розвиток фізичних якостей молодих жінок засобами фітнесу. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2024. Вип. 1. С. 23–32.
10. Бутенко Г. О., Лозова А. В. Розвиток фізичних якостей учнів старших класів засобами настільного тенісу. *Scientific Exploration: Bridging Theory and Practice : матеріали VI Міжнародної наук.-практ. конф. Берлін*, 2026. С. 239–241.
11. Вовканич Л. С. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с.

12. Воробйов М. І. Круцевич Т. Ю., Імас Т. В. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2017. 232 с.
13. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. Львів: ЛДУФК, Вип. 10. Т. 1. С. 141–144.
14. Гаркуша С. В. Моніторинг фізичного розвитку школярів в освітньому процесі. *Педагогічні науки*. 2019. № 87. С. 201–208.
15. Гаркуша С. В. Формування здорового способу життя учнів засобами фізичної культури. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 8. С. 110–118.
16. Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Фізична активність школярів в умовах Нової української школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 8. С. 42–49.
17. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. Вип. 9. С. 98–107.
18. Гордієнко О. І. Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичною культурою в групах силових підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 164–171.
19. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2019. 232 с.
20. Даниленко Г. М., Турчина С. І., Костенко Т. П., Романова Н. Г. Скрутні життєві обставини та фізичний розвиток дитини. *Охорона здоров'я дітей та підлітків: зб. наук. пр.* 2019. № 1. С. 67—71.
21. Державний стандарт базової середньої освіти : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898.
22. Державний стандарт профільної середньої освіти : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 25 липня 2024 р. № 851.
23. Дмитренко С., Хуртенко О., Полулященко Т., Дідик Т. Розвиток фізичних якостей засобами варіативного модуля «Гімнастика» в процесі фізичного виховання школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. №19(38). С. 18–28.
24. Довгань Н. Ю., Гаєва С. О. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2020. 358 с.
25. Довгань Н. Ю., М'ясоєденков К. О., Короп М. Ю. Фізичне виховання. Фітнес : навчальний посібник. Київ : Державний торговельно-економічний університет, 2016. 216 с.

26. Довгань, Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : УДФСУ, 2020. 328 с.
27. Жуковський Є. І., Жуковська М. О. Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання школярів молодшого віку засобами фітнесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. Вип. 3(175). С. 88–92.
28. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27.04.2021 № 1414-ІХ.
29. Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 № 2402-ІІІ.
30. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-ІХ.
31. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ІІІ.
32. Захарченко М. Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2017. № 1. С. 53–56.
33. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навч. посіб. / ред. Вихляєва Ю. М. Вінниця : ТОВ ТВОРИ, 2019. 608 с.
34. Кожанова О. С., Боляк Н. Л. Гімнастика і методика її викладання : навч.-метод. матеріали. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016.
35. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р.
36. Круцевич Т. Ю. Концептуальні засади модернізації фізичного виховання дітей та молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2020. № 3. С. 3–11.
37. Круцевич Т. Ю. Сучасна концепція фізичного виховання дітей і молоді України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2019. № 2. С. 3–9.
38. Круцевич Т. Ю., Захарченко М. О., Марченко О. Ю. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді. *Молодий вчений.* 2017. № 3.1(43.1). С. 180–183.
39. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Вікові відмінності самооцінки фізичного «Я» школярів: гендерний аспект. *Фізична активність і якість життя людини : збірник тез I Міжнародної науково-практичної конференції.* Луцьк, 2017. С. 8–9.
40. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Інноваційні технології фізичного виховання школярів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. № 6. С. 56–63.

41. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 184–188.
42. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Теоретико-методичні засади фізичного виховання школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 15–23.
43. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Теоретичні основи сучасної системи фізичного виховання дітей. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 1. С. 3–12.
44. Круцевич Т., Пангелова Н., Бондарчук Н., Підлетьчук Р. Концептуальні підходи до вдосконалення фізичного виховання допризовної молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №2. С. 40-50.
45. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Москаленко Н. В. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 67-77.
46. Круцевич Т.Ю., Саїнчук М. М., Підлетьчук Р. В. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 2 (96). С. 51-55.
47. Круцевич Т.Ю., Трачук С. В. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 184-188.
48. Кузьменко І. О. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 270-279.
49. Кузюра Г. М. Динаміка фізичної підготовленості школярів. *Наука і техніка сьогодні*. 2025. № 3(44). С. 540–549.
50. Кузюра Г. М. Методика розвитку силових здібностей старшокласників у процесі вивчення модуля «Атлетична гімнастика». *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка»*. 2026. № 1(59). С. 950–958.
51. Курок О. І., Хлус Н. О., Цись Д. І. Використання інноваційних технологій в організації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2026. № 21(40). С. 57–69.
52. Курок О. І., Хлус Н. О., Цись Д. І. Підвищення мотивації учнів до позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи засобами сучасних інноваційних технологій. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2026. № 5(47). С. 3141–3155.
53. Курок О. І., Цись Д. І., Хлус Н. О. Інтеграція оздоровчої фізичної культури в систему позакласної роботи як засіб підвищення фізичної

- підготовленості учнів. *Наука і техніка сьогодні*. 2026. № 4(58). С. 1694–1706.
54. Ляхова І. М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2021. № 35. С. 156–161.
55. Ляхова І. М. Сучасні здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 29. С. 144–149.
56. Малинський І. Й., Крупеня С. В., Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М. Гімнастика : навч. посіб. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 226 с.
57. Малинський І. Й., Чаплигін В. П., Головащенко Р. В. та ін. Фізичне виховання : навч. посіб. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 294 с.
58. Марченко О. Ю. Мотиваційні аспекти фізичного виховання школярів. *Педагогічні науки*. 2021. № 94. С. 166–173.
59. Марченко О. Ю. Особливості фізичної підготовленості сучасних школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2. С. 56–63.
60. Марченко О. Ю. Формування мотивації школярів до систематичних занять фізичною культурою. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2018. № 61. С. 122–128.
61. Марченко О. Ю. Формування фізичної культури особистості учнів закладів загальної середньої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2020. № 3. С. 91–97.
62. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / уклад. О. Д. Гауряк, Л. Г. Доцюк, МОНУ. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 156 с.
63. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2025–2026 н.р. (лист МОН України).
64. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Є. В. Баженков, М. В. Бідний, А. А. Ребрина, В. О. Данільченко, Г. А. Коломоєць, М. В. Дутчак та ін.), рекомендована МОН України.
65. Москаленко Н. В. Інноваційні технології розвитку фізичних якостей школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 26–35.
66. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей шкільного віку: сучасний стан та перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 18–27.
67. Москаленко Н. В. Сучасні підходи до організації фізичного виховання дітей та молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 89–97.
68. Москаленко Н. В., Демідова О. М. Формування культури здоров'я дітей та молоді засобами фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 3. С. 52–61.

69. Москаленко Н. В., Корягіна Ю. В. Формування рухової компетентності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 44–52.
70. Москаленко Н. В., Яковенко А. В., Сидорчук Т. В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – початок XXI ст.) : монографія. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2020. 259 с.
71. Москаленко Н. В., Яковенко А. В., Сидорчук Т. В., Марченко О. Ю. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 4(48). С. 51–54.
72. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.
73. Національна стратегія зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року : схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.04.2021 № 366-р.
74. Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М. та ін. Фізичне виховання. Легка атлетика – фітнес : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 152 с.
75. Новицький Ю. В., Сабіров О. С., Гаврилова Н. М. та ін. Легка атлетика та фітнес-підготовка в фізичному вихованні : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. 250 с.
76. Носко М. О., Гаркуша С. В. Організація фізичного виховання дітей в умовах реформування освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 152. С. 112–118.
77. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧДТУ, 2015. 119 с.
78. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Загородній В. В. Організація і зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 64 с.
79. Підлетейчук Р.В. Передумови формування системи фізичного виховання молоді як об'єктивний фактор вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців. Дис... доктора філософії. Спец. 017 – фізична культура і спорт. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 291 с.
80. Полулященко Т. Л. Проблеми фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій психолого-педагогічній літературі. У кн.: Актуальні проблеми фізичного виховання

- і здоров'я учнівської та студентської молоді у сучасному суспільстві. Старобільськ, 2017. С. 62–87.
81. Порядок та періодичність проведення профілактичних медичних оглядів дітей віком від 4 до 18 років: Наказ Міністерства охорони здоров'я України 03 грудня 2024 року № 2003.
 82. Приходько В. В. Використання функціонального тренінгу у фізичній підготовці підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 128–136.
 83. Приходько В. В. Методичні засади розвитку силових здібностей учнів старших класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 4. С. 137–145.
 84. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти : затв. наказом Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205.
 85. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова ; ред. Т. Ю. Круцевич ; НУФВСУ. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.
 86. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту : у 2 т. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова ; ред. Т. Ю. Круцевич ; НУФВСУ. Київ : Олімпійська література, 2018. 448 с.
 87. Типова освітня програма для 10-12 класів закладів загальної середньої освіти, які забезпечують здобуття профільної середньої освіти за академічним спрямуванням. Наказ МОН України 26.05.2025 № 765
 88. Типова освітня програма для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти. Наказ МОН України 19.02.2021 № 235 (в редакції наказу МОН України 09.08.2024 № 1120)
 89. Трачук С. В. Індивідуалізація фізичного навантаження у процесі фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. 2021. № 9. С. 194–199.
 90. Трачук С. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності школярів у процесі фізичного виховання. *Молодий вчений*. 2019. № 4. С. 365–370.
 91. Трачук С. В. Формування фізичної грамотності школярів як сучасний напрям фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 41–49.
 92. Трачук С. В., Семененко В. П., Білецька В. В. Характеристика серцево-судинної системи молодших школярів як індикатора функціонального стану організму. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 241–244.
 93. Трачук С.В., Долженко Л.П., Молодовський О.Л. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз у вимірі сьогодення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 44–48.

94. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців : підручник / П. П. Ткачук, С. В. Романчук, В. М. Афонін [та ін.]. Львів : НАСВ, 2019. 291 с.
95. Філоненко О. В. Фізичний розвиток учнів як педагогічна проблема. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2023. № 209. С. 123–128.
96. Фролова Т. В., Стенкова Н. Ф., Бородіна О. С., Сіняєва І. Р. Фізичний розвиток дітей: методи оцінки, семіотика основних порушень. *Здоров'я дитини*. 2018. Т. 13, № 3. С. 89–94.
97. Хлус Н. О. Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури: сучасний стан і перспективи розвитку. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 3. С. 146–150.
98. Хлус Н. О. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Т. 19(38). С. 103–113.
99. Хлус Н. О. Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. *Спортивні ігри*. 2024. № 4(34). С. 71–78.
100. Хлус Н. О., Петрикєй О. О. Формування мотивації в учнів старшого шкільного віку до занять аеробікою засобами інноваційних технологій. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2026. № 1. С. 7–22.
101. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Основи дитячого фітнесу : навчально-методичний посібник. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2025. 124 с.
102. Хуртенко О. В., Хоронжевський Л. Впровадження фітнес-технологій у тренувальний процес юних гімнасток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 1. С. 386–389.
103. Черней В. І. Атлетична гімнастика для студентської молоді : методичні вказівки. Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2016. 78 с.
104. Чернякова Н. М., Меркулова Т. В. Особливості фізичного розвитку школярів у сучасних умовах. *Український журнал дитячої ендокринології*. 2019. № 3. С. 21–26.
105. Щепотіна Н. Ю., Хуртенко О. В., Дудник О. К., Яковлів В. Л., Герасимишин В. В. Використання сучасного фітнес-обладнання на уроках фізичної культури з гімнастики з метою оздоровлення учнів середніх класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Т. 19(38). С. 153–163.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета мотивації учнів

Шановний вихованець, оцініть кожне твердження за п'ятибальною шкалою.

1 – повністю не згоден

2 – скоріше не згоден

3 – важко відповісти

4 – скоріше згоден

5 – повністю згоден

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Мені подобаються заняття у тренажерному залі					
2	Я хочу покращити свою фізичну форму					
3	Мені цікаво виконувати нові вправи					
4	Я регулярно відвідую тренування					
5	Мені подобається працювати в групі					
6	Я хочу бути сильнішим (сильнішою)					
7	Після занять я відчуваю краще					
8	Я готовий(а) самостійно займатися фізичними вправами					
9	Я прагну досягати кращих результатів					
10	Фізична активність є важливою для мого здоров'я					

Загальна кількість балів _____

Карта первинного тестування

ПІБ _____

Дата народження _____

Клас _____

Показник	Результат
Зріст	
Маса тіла	
ІМТ	
ЧСС у спокої	
Артеріальний тиск	
Віджимання	
Планка	
Біг 30 м	
Біг 1000 м	
Нахил вперед	
Стрибок у довжину з місця	
Човниковий біг	

Висновок _____

Карта функціонального стану

ПІБ _____

Дата народження _____

Клас _____

Показник	До заняття	Після заняття	Через 5 хв.
ЧСС			
Самопочуття			
Колір шкіри			
Частота дихання			
Рівень втоми			
Проба Руф'є Р ₁ _____ Р ₂ _____ Р ₃ _____ Індекс Руф'є _____			

Висновок _____

Щоденник тренувань

[illegible]

Чек-лист техніки безпеки

Перед початком заняття необхідно перевірити:

- ☐ спортивний одяг;
- ☐ спортивне взуття;
- ☐ справність обладнання;
- ☐ наявність аптечки;
- ☐ вентиляцію приміщення;
- ☐ достатнє освітлення;
- ☐ вільні проходи між тренажерами;
- ☐ наявність питної води;
- ☐ проведення розминки;
- ☐ ознайомлення учнів із правилами безпеки.

Після завершення заняття:

- ☐ прибрати обладнання;
- ☐ виконати вправи на відновлення;
- ☐ оцінити самопочуття учнів;
- ☐ перевірити відсутність травм.

Атлас основних вправ із короткими методичними описами

Вправа	Основні м'язи	Основні рекомендації
Присідання	ноги, сідниці	спина пряма, коліна не виходять за носки
Випади	ноги, сідниці	контролювати рівновагу
Віджимання	груди, руки	тулуб прямий
Планка	м'язи кора	не прогинати поперек
Підтягування	спина, біцепс	виконувати без ривків
Жим гантелей	плечі	плавний рух
Тяга верхнього блока	спина	зводити лопатки
Ягідний міст	сідничні м'язи	не перерозгинати поперек
TRX-присідання	ноги	контролювати положення корпусу
Скручування	прес	працювати без різких рухів

Орієнтовний словник термінів

Адаптація – процес пристосування організму до фізичних навантажень.

Гіподинамія – недостатній рівень рухової активності.

Мезоцикл – комплекс тренувальних мікроциклів, об'єднаних спільною метою.

Мікроцикл – короткий цикл тренувань, який зазвичай триває один тиждень.

Функціональний тренінг – система вправ, що розвиває рухові якості у природних рухах.

М'язовий корсет – сукупність м'язів, які стабілізують хребет і тулуб.

Самоконтроль – систематичне оцінювання власного фізичного стану під час тренувань.

Періодизація – планування тренувального процесу за окремими циклами.

Силова витривалість – здатність тривалий час виконувати силову роботу.

TRX – підвісна система для виконання функціональних вправ із використанням маси власного тіла.

Приклади індивідуальних програм для учнів з різними рівнями фізичної підготовленості

Початковий рівень

- 2 заняття на тиждень;
- тривалість – 45–50 хв;
- вправи з власною масою тіла;
- 2 підходи по 10–12 повторень;
- основна увага – техніці виконання.

Середній рівень

- 3 заняття на тиждень;
- тривалість – 60 хв;
- вправи з гантелями, еспандерами, тренажерами;
- 3 підходи по 10–12 повторень;
- розвиток сили та витривалості.

Достатній рівень

- 3–4 заняття на тиждень;
- тривалість – 70 хв;
- базові вправи зі штангою, гантелями та функціональним обладнанням;
- 3–4 підходи;
- використання колових тренувань і вправ на координацію.

Високий рівень

- 4 заняття на тиждень;
- тривалість – 75–90 хв;
- періодизоване тренування;
- поєднання силових, функціональних і відновлювальних занять;
- індивідуальне дозування навантаження відповідно до результатів педагогічного контролю та функціональних проб.

Електронне видання

Хлус Наталія Олександрівна, **Бутенко** Галина Олександрівна,
Кузюра Геннадій Миколайович, **Цись** Дмитро Іванович,
Петрикей Ольга Олексіївна, **Редько** Сергій Юрійович,
Бабачук Юлія Миколаївна, **Висоцький** Денис Леонідович,
Синіговець Лариса Іванівна

**ПРОГРАМА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ
У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ
сучасні методичні та психологічні підходи**

Підп. до розповсюдження 31.08.2026.

Формат 60х84/16. Облік.-вид. арк. 7,89. Умов. друк. арк. 11,04. Зам. № 3579

Видавництво Глухівського національного педагогічного
університету імені Олександра Довженка.

41400, м. Глухів, Сумська обл., вул. Києво-Московська, 24,
тел/факс (05444) 2-33-06.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №678 від 19.11.2001.