

УДК 796.015.132:796.411

DOI <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2026-1-14>

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІТ ВОРКАУТІ

**Сергій СМІРНОВСЬКИЙ<sup>1</sup>,**кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент,  
<https://orcid.org/0000-0002-5335-0683>,  
Smirnovskyy.s@gmail.com**Неоніла НЕРОДА<sup>1</sup>,**кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент,  
<https://orcid.org/0000-0002-9207-6023>,  
neonila290881@gmail.com**Ілля ЗАВОЙСЬКИЙ<sup>1</sup>,**аспірант,  
<https://orcid.org/0000-0002-5096-1673>,  
chilixxx246@gmail.com*<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Анотація.** У статті висвітлено проблему фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у стріт воркауті, в умовах відсутності науково обґрунтованої системи організації тренувального процесу. Аналіз сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових джерел засвідчив, що більшість досліджень у сфері стріт воркауту зосереджено переважно на його оздоровчих, соціальних та мотиваційних аспектах, тоді як питання побудови ефективних програм фізичної підготовки для спортсменів які регулярно приймають участь у змаганнях різного рівня залишаються недостатньо вивченими. У статті представлено результати впровадження експериментальної програми фізичної підготовки спортсменів у стріт воркауті.

Мета дослідження полягала у з'ясуванні ефективності програми фізичної підготовки спортсменів віком 19–25 років у стріт воркауті. Для досягнення мети дослідження використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати роботи та висновки. Стріт воркаут упродовж останніх років набув значного поширення та поступово трансформувався з масового фізкультурного руху в окремий напрям спортивної діяльності зі сформованою системою змагань, регламентованими правилами та високими вимогами до рівня фізичної підготовленості спортсменів. Змагальна діяльність у стріт воркауті передбачає виконання складних динамічних, статичних і статико-динамічних елементів на перекладині, паралельних брусах та іншому вуличному спортивному обладнанні, що зумовлює підвищені вимоги до розвитку фізичних якостей спортсменів (сили, силової витривалості, координаційних здібностей і функціональних можливостей опорно-рухового апарату).

Незважаючи на активний розвиток цього виду спорту, аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність суттєвої методологічної прогалини у підготовці спортсменів зі стріт воркауту. Переважна більшість програм підготовки ґрунтується на індивідуальному досвіді спортсменів та інтуїтивних підходах без урахування фундаментальних принципів побудови тренувального процесу, таких як періодизація навантажень, поступовість, варіативність та спеціалізація.

Відсутність системного підходу до фізичної підготовки негативно позначається на рівні спортивної результативності, сприяє нерівномірному розвитку фізичних якостей, перевантаження окремих м'язових груп та підвищує ризик травматизму.

Отже, результати дослідження підтверджують ефективність систематизованої фізичної підготовки спортсменів зі стріт воркауту, побудованої на принципах періодизації та орієнтованої на вимоги змагальної діяльності.

**Ключові слова:** стріт воркаут, спортсмен, фізична підготовка, програма, тренувальний процес, періодизація навантажень.

## EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL TRAINING PROGRAM FOR ATHLETES IN STREET WORKOUT

**Serhii SMIRNOVSKYI<sup>1</sup>,**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,  
<https://orcid.org/0000-0002-5335-0683>,  
Smirnovskyy.s@gmail.com

**Neonila NERODA<sup>1</sup>,**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,  
<https://orcid.org/0000-0002-9207-6023>,  
neonila290881@gmail.com

**Illia ZAVOISKYI<sup>1</sup>,**

Postgraduate Student,  
<https://orcid.org/0000-0002-5096-1673>,  
chilixx246@gmail.com

<sup>1</sup>Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

**Abstract.** The article addresses the issue of physical training for athletes specializing in street workout amid the absence of a scientifically substantiated system for organizing the training process. An analysis of contemporary domestic and foreign scientific sources revealed that most studies in the field of street workout primarily focus on its health-promoting, social, and motivational aspects, while issues related to developing effective physical training programs for athletes who regularly participate in competitions of various levels remain underexplored. The article presents the results of implementing an experimental physical training program for street workout athletes.

The purpose of the study was to determine the effectiveness of the physical training program for athletes aged 19–25 years in street workout. To achieve this purpose, the following research methods were used: theoretical analysis and synthesis, pedagogical testing, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics.

**Results and Conclusions.** Over recent years, street workout has gained significant popularity and evolved from a mass physical culture movement into a distinct branch of sports activity with an established competition system, regulated rules, and high demands on athletes' physical fitness levels. Competitive activity in street workout involves performing complex dynamic, static, and statodynamic elements on pull-up bars, parallel bars, and other street sports equipment, which imposes elevated requirements on the development of physical qualities (strength, strength endurance, coordination abilities, and stabilization capabilities of the musculoskeletal system).

Despite the active development of this sport, an analysis of scientific and methodological literature indicates a substantial methodological gap in the preparation of street workout athletes. The majority of training programs rely on athletes' individual experience and intuitive approaches, disregarding fundamental principles of training process design, such as load periodization, progression, variability, and specialization.

The lack of a systematic approach to physical training adversely affects athletic performance, leads to uneven development of physical qualities, overloads specific muscle groups, and increases injury risk.

Thus, the research results confirm the effectiveness of systematized physical training for street workout athletes, based on periodization principles and oriented toward competitive demands.

**Key words:** street workout, athlete, physical training, program, training process, load periodization.

**Постановка проблеми.** Стріт воркаут упродовж останніх років зазнав суттєвого розвитку – від масового аматорського фізкультурного руху до виду спорту з організованою системою змагань, регламентованими правилами та зростаючими вимогами до рівня фізичної підготовленості спортсменів. Сучасна змагальна діяльність у стріт воркауті характеризується виконанням складних динамічних, статичних і статико-динамічних

елементів на перекладині, паралельних брусах та іншому вуличному спортивному обладнанні, що потребує високого рівня розвитку фізичних якостей спортсменів [1; 3; 4; 10].

Міжнародний розвиток стріт воркауту координується Всесвітньою федерацією стріт воркауту та калістеніки (World Street Workout & Calisthenics Federation, WSWCF), яка з 2011 р. проводить офіційні чемпіонати світу та об'єднує

національні федерації. В Україні спостерігається стійке зростання популярності стріт воркауту серед людей різного віку за рахунок збільшення кількості спортсменів, що регулярно беруть участь у змаганнях різного рівня [6–8].

Аналіз сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових джерел засвідчує, що більшість досліджень у сфері стріт воркауту зосереджено переважно на його оздоровчих, соціальних і мотиваційних аспектах. Водночас питання побудови науково обґрунтованих програм фізичної підготовки спортсменів, орієнтованих на вимоги змагальної діяльності, залишаються недостатньо вивченими. Переважна частина тренувальних програм у стріт воркауті ґрунтується на індивідуальному досвіді спортсменів та інтуїтивних підходах без дотримання фундаментальних принципів підготовки спортсменів, зокрема періодизації навантажень, поступовості, варіативності та спеціалізації [2; 4; 5].

Відсутність системного підходу до фізичної підготовки призводить до нерівномірного розвитку фізичних якостей, перевантаження окремих м'язових груп, зниження спортивної результативності та підвищення ризику травматизму. У зв'язку із цим актуальними є розроблення та експериментальна перевірка ефективності структурованих програм фізичної підготовки спортсменів у стріт воркауті, побудованих на засадах сучасної теорії і методики спортивного тренування [4; 6; 8].

**Метою** є перевірка ефективності авторської програми фізичної підготовки спортсменів віком 19–25 років у стріт воркауті.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** У результаті дослідження літературних джерел нами було виявлено суттєву методологічну прогалину у підготовці спортсменів у стріт воркауті: відсутня система підготовки та науково обґрунтовані програми фізичної підготовки спортсменів, що має негативний вплив на підготовку спортсменів до змагань.

Тренувальний процес спортсменів носить переважно інтуїтивний, несистематизований характер. Це призводить до нерівномірного розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координації), ігнорування розвитку ключових фізичних якостей та належної підготовки опорно-рухового апарату призводить частих випадків травматизму серед спортсменів.

Ураховуючи ці тенденції, нами було розроблено програму фізичної підготовки спортсменів віком 19–25 років у стріт воркауті, що забезпечує структурований та збалансований розвиток фізичних якостей спортсменів. В основу програми покладено загальні принципи періодизації підготовки спортсменів та інтеграцію методичних підходів зі спортивної гімнастики, що дає змогу науково обґрунтувати процес розвитку необхідних для ведення ефективної змагальної діяльності фізичних якостей.

Структура і зміст програми базуються на концепції цілеспрямованої тренувальної діяльності, що орієнтована на оптимізацію розвитку фізичних якостей спортсменів шляхом систематичного підходу до тренувальних занять. Програма структурована у формі мікроциклів, кожен з яких зосереджений на визначеному аспекті фізичної підготовки: розвиток сили витривалості, удосконалення координації та усунення слабких боків підготовленості спортсменів.

Для експериментальної перевірки ефективності розробленої програми фізичної підготовки спортсменів у стріт воркауті проведено педагогічний експеримент.

У дослідженні взяли участь 20 спортсменів – чоловіки віком від 19 до 25 років, які мають стаж занять стріт воркаутом від одного до трьох років. На етапі організації дослідження учасники були розподілені на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ), по 10 осіб у кожній.

На початковому етапі експерименту проведено педагогічне тестування для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості спортсменів обох груп. Тестування включало комплекс контрольних вправ (тестів) для оцінки силових показників, силової витривалості та спеціальних фізичних якостей, характерних для стріт воркауту. Отримані дані дали змогу встановити, що на початку експерименту статистично значущих розбіжностей між групами не було, що свідчить про їх однорідність.

Організація тренувального процесу в групах мала принципові відмінності: контрольна група (КГ) продовжувала тренування за традиційною методикою, яка є поширеною у середовищі спортсменів стріт воркауту. Їхній тренувальний процес характеризувався переважно інтуїтивним підходом до вибору засобів та методів, відсутністю чіткої періодизації навантажень та чергування вправ. Експериментальна група (ЕГ) здійснювала підготовку за розробленою програмою. Тренувальний процес у цій групі був чітко

структурований та спирався на наукові принципи спортивного тренування.

Програма передбачала планомірний розвиток фізичних якостей, використання спеціальних підготовчих вправ та чітке дозування обсягу та інтенсивності навантажень відповідно до завдань кожного мезоциклу. Основний акцент робився на комплексному розвитку м'язових груп, необхідних для виконання складних статичних, статико-динамічних та динамічних елементів.

Макроцикл було поділено на чотири мезоцикли по три тижні (мікроцикли) кожен. Мезоцикл являє собою відносно цілісний етап тренувального процесу, що дає змогу систематизувати підготовку спортсменів відповідно до головних завдань періоду, які реалізуються через структуроване чергування різних типів мікроциклів, оптимізувати обсяг та інтенсивність навантажень (рис. 1).

На першому етапі педагогічного експерименту проведено комплексне тестування для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості спортсменів обох груп. Програма тестування включала п'ять контрольних вправ, які комплексно характеризують рівень розвитку основних фізичних якостей, необхідних для ефективного ведення змагальної діяльності у стріт воркауті: силової витривалості м'язів плечового поясу, рук, грудей та м'язів тулуба.

У вправі «Підтягування на перекладині», яка є базовим індикатором силової витривалості м'язів спини та рук, спортсмени контрольної групи (КГ) продемонстрували середній результат  $15,4 \pm 2,0$  рази. Учасники експериментальної групи (ЕГ) показали майже ідентичний

результат –  $15,0 \pm 1,6$  рази. Незначна різниця у показниках свідчить про однаковий стартовий рівень розвитку цих м'язових груп, що є критично важливим для виконання таких елементів, як вихід силою на дві руки та підтягування у передньому висі.

Для визначення рівня підготовленості м'язів грудей, плечей та рук використовувався тест віджимання в упорі лежачи (згинання та розгинання рук в упорі лежачи). Середній показник у контрольній групі становив  $30,2 \pm 2,9$  рази, в експериментальній групі –  $30,2 \pm 2,7$  рази. Абсолютна ідентичність середніх результатів підтверджує рівні можливості груп у виконанні базових зимових вправ.

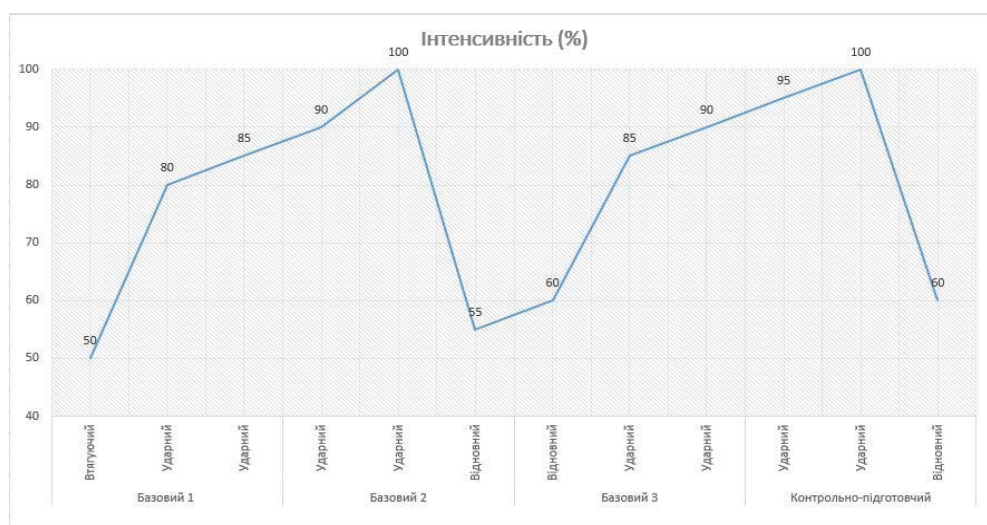
У тесті «Віджимання на паралельних брусах» показники становили  $20,5 \pm 2,4$  рази для КГ та  $21,0 \pm 2,6$  рази для ЕГ. Ця вправа є базовою для більшості статичних та статико-динамічних елементів фрістайлу, тому схожість вихідних даних є важливою передумовою чистоти експерименту.

Оцінка сили та витривалості м'язів тулуба. Особлива увага приділялася тестуванню м'язів черевного пресу, оскільки саме вони забезпечують утримання тіла в горизонтальних положеннях (статичні елементи).

У тесті «Піднімання прямих ніг до перекладини» спортсмени контрольної групи показали результат  $10,1 \pm 1,7$  рази, а ЕГ –  $9,8 \pm 1,7$  рази.

У тесті на загальну витривалість пресу «Піднімання тулуба в сид за 1 хв» результати також були близькими:  $34,9 \pm 2,3$  рази (КГ) та  $35,0 \pm 1,9$  рази (ЕГ).

Для підтвердження однорідності сформованих груп було проведено статистичний аналіз



**Рис. 1.** Динаміка обсягу та інтенсивності навантаження у програмі фізичної підготовки спортсменів експериментальної групи

отриманих даних за допомогою непараметричного критерію Манна – Уїтні (U-критерій). Розрахункові значення U-критерію для всіх п'яти тестів перевищували критичні значення, а рівень значущості ( $p$ ) становив  $p > 0,05$ .

Це дає змогу стверджувати, що статистично достовірних розбіжностей між контрольною та експериментальною групами на початку дослідження не виявлено. Групи є репрезентативними та однорідними за рівнем фізичної підготовленості, що створює коректні умови для порівняння ефективності запропонованої авторської програми та традиційної методики тренування після завершення експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

**Узагальнені показники фізичної підготовленості спортсменів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп на початку експерименту**

№	Тестова вправа Разів/1хв	КГ, n=10	ЕГ, n=10	U-критерій	p
1.	Підтягування на перекладині	15.4±2.0	15.0±1.6	46.5	>0.05
2.	Віджимання в упорі лежачи	30.2±2.9	30.2±2.7	49.0	>0.05
3.	Віджимання на брусах	20.5±2.4	21.0±2.6	45.0	>0.05
4.	Піднімання прямих ніг до перекладини	10.1±1.7	9.8±1.7	55.5	>0.05
5.	Піднімання тулуба в сид	34.9±2.3	35.0±1.9	49.5	>0.05

Після завершення тримісячного періоду тренувань проведено підсумкове тестування фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп.

У контрольній групі приріст показників був мінімальним і нерівномірним, коливаючись у межах від 2,0% до 14,9%. Найбільше покращення зафіксовано в тесті «Піднімання тулуба в сид» (+8,6%), що свідчить про деяке підвищення

загальної витривалості м'язів тулуба. Водночас інші ключові вправи, які є важливими для специфіки стріт воркауту, такі як «Підтягування» (+3,2%), «Віджимання в упорі лежачи» (+2,3%) та «Піднімання прямих ніг до перекладини» (+2,0%), майже не зазнали суттєвих змін. Це свідчить про низьку ефективність несистематизованої та інтуїтивної методики тренувань у контрольній групі, що не забезпечує цілеспрямованого розвитку спеціальних фізичних якостей.

Натомість експериментальна група показала значний і комплексний приріст у фізичній підготовленості за всіма тестовими вправами з темпами покращення від 21,7% до 53,1%. Високі темпи зростання були зафіксовані у ключових силових показниках: «Підтягування на перекладині» покращилося на 33,3%, а «Віджимання на брусах» – на 34,8%. Особливо виразний прогрес спостерігався у тесті «Піднімання прямих ніг до перекладини» з приростом у 53,1%, що пов'язано із цілеспрямованою роботою над силовою витривалістю м'язів живота. Значний розвиток усіх основних м'язових груп включно з м'язами-антагоністами та м'язами-синергістами забезпечив структурований та збалансований підхід, що є необхідним для виконання складних елементів фрістайлу.

Усі визначені позитивні зміни в експериментальній групі були підтверджені статистичною достовірністю ( $p < 0,05$ ), що свідчить про ефективність програми фізичної підготовки порівняно з інтуїтивним підходом контрольної групи (табл. 2).

Аналіз за T-критерієм Вілкоксона показав, що традиційна методика тренувань у контрольній групі забезпечила статистично значущий приріст ( $p < 0,05$ ) лише у двох із п'яти тестів – «Віджимання на брусах» та «Піднімання тулуба в сид», тоді як у решті трьох тестів зміни були незначними і перебували в межах статистичної похибки ( $p > 0,05$ ).

Навпаки, в експериментальній групі, що тренувалася за авторською програмою, спостерігався

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості спортсменів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп у кінці експерименту**

№	Тестова вправа Разів/1хв	КГ		Приріст %	ЕГ		Приріст %
		До	Після		До	Після	
1.	Підтягування на перекладині	15.4	15.9	3.2%	15.0	20.0	33.3%
2.	Віджимання в упорі лежачи	30.2	30.9	2.3%	30.2	39.1	29.5%
3.	Віджимання на брусах	20.5	21.5	4.9%	21.0	28.3	34.8%
4.	Піднімання прямих ніг до перекладини	10.1	10.3	2.0%	9.8	15.0	53.1%
5.	Піднімання тулубу в сид	34.9	37.9	8.6%	35.0	42.6	21.7%

значущий статистичний приріст ( $p < 0.05$ ) у всіх п'яти тестах. Це свідчить про те, що розроблена авторська експериментальна програма фізичної підготовки сприяє цілеспрямованому та системному розвитку ключових фізичних якостей спортсменів на відміну від традиційного підходу (табл. 3).

Таблиця 3

**Статистична значущість змін показників фізичної підготовленості контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп за час експерименту (Т-критерій Вілкоксона)**

№	Тестова вправа	p	
		КГ	ЕГ
1.	Підтягування на перекладині	>0.05	<0.05
2.	Віджимання в упорі лежачи	>0.05	<0.05
3.	Віджимання на брусах	<0.05	<0.05
4.	Піднімання прямих ніг до перекладини	>0.05	<0.05
5.	Піднімання тулуба в сид	<0.05	<0.05

За п'ятьма тестовими вправами результати експериментальної групи суттєво перевищують показники контрольної групи, що підтверджується високим рівнем статистичної достовірності ( $p < 0.05$ ). Зокрема, у тесті підтягування на перекладині середній результат спортсменів експериментальної групи становить  $20.0 \pm 2.1$  повторень за хвилину проти  $15.9 \pm 2.4$  у контрольної групи, що свідчить про значне покращення силових показників під впливом авторської експериментальної програми фізичної підготовки.

У вправах віджимання в упорі лежачи та віджимання на брусах експериментальна група також продемонструвала помітний прогрес ( $39.1 \pm 3.3$  та  $28.3 \pm 3.4$ ), тоді як контрольна група мала нижчі середні показники ( $30.9 \pm 3.0$  та  $21.5 \pm 2.6$  відповідно), що свідчить про кращу силову витривалість та м'язів спортсменів в експериментальній групі.

Найбільше відставання контрольної групи від експериментальної зафіксовано у вправі піднімання прямих ніг до перекладини, де показники становлять відповідно  $10.3 \pm 2.0$  і  $15.0 \pm 2.4$  повторень за хвилину. Цей тест безпосередньо пов'язаний із силовою витривалістю м'язів живота – критичним фактором для виконання статико-динамічних елементів у стріт воркауті. Приріст у цій вправі у експериментальній групі становить +53.1%, що більше ніж у 25 разів перевищує приріст контрольної групи (+2.0%).

Також за показником піднімання тулуба в сид, який відображає загальну м'язову витривалість тулуба, результати експериментальної групи ( $42.6 \pm 2.3$ ) суттєво перевищують показники контрольної групи ( $37.9 \pm 2.7$ ), що підтверджує

системний розвиток фізичних якостей завдяки структурованому підходу до тренувальних занять.

Отримані результати свідчать про статистично достовірне ( $p < 0.05$ ) перевищення показників експериментальної групи (ЕГ) над контрольною (КГ) за п'ятьма тестовими вправами, відображають цілеспрямовану фізіологічну адаптацію організму спортсменів до структурованих навантажень авторської експериментальної програми.

Ефективність програми базується на принципі специфічності тренувального стимулу та розвитку м'язової витривалості, яка є провідною фізичною якістю у стріт воркауті.

Адаптація енергозабезпечення (силова витривалість) забезпечена тренуваннями у режимі 3–4 підходів по 10–15 повторень із короткими інтервалами пасивного відпочинку (60–90 с). Такий обсяг навантаження сприяє розвитку витривалості м'язів та підвищенню енергетичної ємності м'язів. Це дає змогу організму спортсмена більш ефективно виконувати тренувальне навантаження та довше протидіяти наростаючій втомі, що відобразилось у суттєвому покращенні показників у тестах на повторення: підтягування на перекладині (експериментальна група –  $20.0 \pm 2.1$  проти контрольної групи –  $15.9 \pm 2.4$ ), віджимання в упорі лежачи ( $39.1 \pm 3.3$  проти  $30.9 \pm 3.0$ ), віджимання на брусах ( $28.3 \pm 3.4$  проти  $21.5 \pm 2.6$ ).

Специфічний розвиток м'язів живота проявився у значному (понад 53%) прирості у вправі піднімання прямих ніг до перекладини (експериментальна група –  $15.0 \pm 2.4$  проти контрольної групи –  $10.3 \pm 2.0$ ). Це є наслідком цілеспрямованого тренувального впливу для розвитку силової витривалості прямого м'язу живота за допомогою регулярного включення в тренувальний процес спортсменів статичних вправ (кут, планка) (табл. 4).

Таблиця 4

**Порівняння підсумкових показників фізичної підготовленості контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп у кінці експерименту (U-критерій Манна – Уїтні)**

№	Тестова вправа Разів/1хв	КГ, n=10	ЕГ, n=10	U-критерій	P
1.	Підтягування на перекладині	$15.9 \pm 2.4$	$20.0 \pm 2.1$	13.5	<0.05
2.	Віджимання в упорі лежачи	$30.9 \pm 3.0$	$39.1 \pm 3.3$	6.5	<0.05
3.	Віджимання на брусах	$21.5 \pm 2.6$	$28.3 \pm 3.4$	9.0	<0.05
4.	Піднімання прямих ніг до перекладини	$10.3 \pm 2.0$	$15.0 \pm 2.4$	8.0	<0.05
5.	Піднімання тулуба в сид	$37.9 \pm 2.7$	$42.6 \pm 2.3$	11.0	<0.05

Підсумкове тестування дало змогу з'ясувати ефективність програми фізичної підготовки спортсменів у стріт воркауті порівняно з поширеною серед спортсменів у стріт воркауті традиційною, інтуїтивною методикою тренувань. Отримані емпіричні дані підтверджують основні гіпотези дослідження та доводять необхідність упровадження структурованих та систематизованих підходів у тренувальний процес спортсменів у стріт воркауті в підготовчому періоді.

Результати спортсменів контрольної групи (КГ), які тренувалися за традиційною методикою, котра характеризується інтуїтивним підходом без чіткої періодизації тренувального навантаження в процесі фізичної підготовки. Спортсмени контрольної групи продемонстрували мінімальний та неоднорідний приріст показників у діапазоні від +2.0 до +8.6%. За допомогою Т-критерію Вілкоксона було виявлено статистично незначущі зміни показників у більшості тестових вправ за винятком тестових вправ віджимання на брусах +4.9% та піднімання тулуба в сид +8.6%, де було виявлено достовірність приросту показників. Зокрема, приріст показників у тестовій вправі підтягування на перекладині становив лише +3.2%, а в тестовій вправі віджимання в упорі лежачи – +2.3%. Це свідчить про недостатню ефективність інтуїтивного підходу тренувальних програм у розвитку фізичних якостей, необхідних для результативного виконання елементів стріт воркауту, які характеризується залученням великої кількості м'язів у роботу.

Спортсмени експериментальної групи (ЕГ), які тренувалися за авторською програмою, продемонстрували комплексне та статистично значуще покращення результатів у діапазоні від +21.7% до +53.1% за п'ятьма тестовими вправами наприкінці педагогічного експерименту. Міжгруповий аналіз із застосуванням U-критерію Манна – Уїтні підтвердив статистично достовірну перевагу результатів експериментальної групи над результатами контрольної групи.

Зростання показників у експериментальній групі в тестових вправах у кінці педагогічного експерименту: підтягування на перекладині +33.3% (20.0±2.1) відображає збільшення функціональних можливостей та буферної ємності м'язів спини та рук, необхідних для виконання тягових вправ та елементів (підтягування, передній вис).

Віджимання на паралельних брусах – +34.8% (28.3±3.4), віджимання в упорі лежачи – +29.5% (39.1±3.3) відображає збільшення функціональних

можливостей та буферної ємності грудних м'язів та м'язів рук, необхідних для виконання жимових вправ та елементів (віджимання, горизонт).

Піднімання прямих ніг до перекладини – +53.1% (15.0±2.4), що демонструє усунення дефіциту м'язів кора у 26.5 разу ефективніше за КГ, що є ключовим фактором для стабілізації тіла під утримання статичних елементів (горизонт, прапор, передній вис).

Піднімання тулуба в сид – +21.7% (42.6±2.3) відображає покращення показників загальної витривалості м'язів живота.

Фундаментальні методологічні аспекти, які забезпечили ефективність: періодизація навантаження в тренувальному процесі спортсменів включала чотири мезоцикли з чергуванням ударних (80–100% інтенсивності) і відновних (50–60% інтенсивності) мікроциклів для ефективного забезпечення розвитку фізичних якостей, відновлення (суперкомпенсації) та запобігання перетренованості організму спортсменів.

**Висновки.** Проведений педагогічний експеримент засвідчив однорідність контрольної та експериментальної груп на початковому етапі за рівнем фізичної підготовленості, що забезпечило надійність та коректність порівняння результатів двох різних методик тренувального процесу. Аналіз індивідуальних та групових показників свідчить про те, що традиційна, несистематизована методика тренувань, застосована в контрольній групі, не забезпечує значущого і збалансованого розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів, про що свідчив мінімальний та нерівномірний приріст (2,0–14,9%) зі статистично недостовірними покращеннями у більшості тестів.

Натомість експериментальна програма фізичної підготовки, розроблена з урахуванням принципів періодизації та систематичності тренувальних занять, забезпечила комплексний і статистично достовірний приріст фізичних показників у всіх контрольних тестах (від 21,7% до 53,1%,  $p < 0.05$ ). Особливо вагомими були результати у тестах, що вимірюють силову витривалість м'язів живота, зокрема «Піднімання прямих ніг до перекладини» – приріст у 53,1% в експериментальній групі проти незначних 2,0% у контрольній. Такі результати свідчать про усунення нерівномірного розвитку м'язів і значне покращення функціональних можливостей, що є ключовим для виконання складних елементів у стріт воркауті.

Статистичний аналіз із застосуванням Т-критерію Вілкоксона підтвердив достовірність змін

у фізичній підготовленості в експериментальній групі за п'ятьма тестами, тоді як у контрольній групі достовірне покращення спостерігалось лише у двох вправах. Міжгруповий аналіз за допомогою U-критерію Манна – Уїтні засвідчив значущу перевагу авторської програми за всіма тестовими параметрами ( $p < 0.05$ ), підкреслюючи суттєвий ефект системного і структурованого підходу.

Отримані результати дають наукове підтвердження ефективності запропонованої авторської

експериментальної програми фізичної підготовки для спортсменів стріт воркауту. Вона сприяє не лише комплексному розвитку спеціальних фізичних якостей та підвищенню спортивної майстерності, а й зниженню ризику травматизму завдяки збалансованому чергуванню навантаження та відпочинку.

Таким чином, досягнуто поставленої мети дослідження, що дає змогу сформувати основу для подальшого вдосконалення організації тренувального процесу спортсменів.

### Список використаних джерел

1. Бойко І. В. Стріт воркаут як альтернатива традиційному спорту. *Фізичне виховання і спорт*. 2020. URL: <https://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf>
2. Сапегіна І. О., Лучко О. Р., Довженко С. С. Методика проведення оздоровчих самостійних занять фізичною культурою з використанням нових видів фізичних вправ. 2019. URL: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3097>
3. Оробець І. Д. Воркаут як засіб покращення фізичних якостей студентів. 2021. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3688>
4. Линець М. М. Принципи підготовки спортсменів. 2023. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/a8d0ed06-5ebd-4057-bef5-b89968bf23ed>
5. Гордієнко О. І. Особливості організації та проведення тренувань та змагань з «Street workout». *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2019. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/58368>
6. Шаверський В. Вплив занять воркаутом на розвиток фізичних якостей юнаків 12–13 років. *Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи*. 2024. URL: <https://physicalculturesport.zu.edu.ua/article/view/338265>
7. Kelly V. *The Art of Street Workout*. CRC Press, 2020. URL: <https://www.goodreads.com/book/show/30547802-street-workout>
8. Miller R. *Street Workout: Principles and Practices*. Human Kinetics, 2018. URL: <https://www.solostreetworkout.com/en/home/>
9. Sanchez-Martinez J., Plaza P., Araneda A. Morphological characteristics of Street Workout practitioners, 2017. URL: <https://www.researchgate/publication/360024277.pdf>
10. Smith, A. Functional Training and Street Workout Techniques. Routledge, 2021. URL: <https://managementsport.edu.umontpellier.2022/03/Article-Marc-Smith-Street-workout-potentiel-urbain.pdf>

### References

1. Boiko, I. V. (2020). Strit vorkaut yak alternatyva tradytsiinomu sportu [Street Workout as an Alternative to Traditional Sports]. *Fyzyczne vykhovannia i sport*. Retrieved from: <https://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf> [in Ukrainian].
2. Sapegina, I. O., Luchko, O. R., & Dovzhenko, S. S. (2019). *Metodyka provedennia ozdorovchykh samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu z vykorystanniam novykh vydiv fizychnykh vprav* [Methodology for Conducting Health-Improving Independent Physical Education Classes Using New Types of Physical Exercises]. Retrieved from: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3097> [in Ukrainian].
3. Orobets, I. D. (2021). *Vorkaut yak zasib pokrashchennia fizychnykh yakosteiv studentiv* [Workout as a Means of Improving Students Physical Qualities]. Retrieved from: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3688> [in Ukrainian].
4. Lynets, M. M. (2023). *Pryntsyphu pidhotovky sportsmeniv* [Principles of Athletes' Training]. Retrieved from: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/a8d0ed06-5ebd-4057-bef5-b89968bf23ed> [in Ukrainian].
5. Hordienko, O. I. (2019). *Osoblyvosti orhanizatsii ta provedennia trenuvan ta zmanhan z «Street workout»* [Peculiarities of Organizing and Conducting Street Workout Training and Competitions]. *Visnyk Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University*. Retrieved from: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/58368> [in Ukrainian].
6. Shaverskyi, V. (2024). *Vplyv zaniat vorkaustom na rozvytok fizychnykh yakosteiv yunakiv 12–13 rokiv* [The Influence of Workout Training on the Development of Physical Qualities of Boys Aged 12–13 Years]. *Fizychna kultura i sport: dosvid, problemy, perspektyvy*. Retrieved from: <https://physicalculturesport.zu.edu.ua/article/view/338265> [in Ukrainian].

7. Kelly, V. (2020). The Art of Street Workout. CRC Press. Retrieved from: <https://www.goodreads.com/book/show/30547802-street-workout>
8. Miller, R. (2018). Street Workout: Principles and Practices. Human Kinetics. Retrieved from: <https://www.solostreetworkout.com/en/home/>
9. Sanchez-Martinez, J., Plaza, P., & Araneda, A. (2017). Morphological characteristics of Street Workout practitioners. Retrieved from: <https://www.researchgate/publication/360024277.pdf>
10. Smith, A. (2021). Functional Training and Street Workout Techniques. Routledge. Retrieved from: <https://managementsport.edu.umontpellier.fr/files/2022/03/Article-Marc-Smith-Street-workout-potentiel-urbain.pdf>

Creative Commons Attribution 4.0  
International (CC BY 4.0)



Дата першого надходження статті до видання: 04.02.2026  
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.02.2026  
Дата публікації (оприлюднення) статті: 20.05.2026