

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БЕЙСБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Тетяна Маленюк, к.фіз.вих., доцент  
Наталія Собко, к.фіз. вих., доцент

*Центральноукраїнський державний університет імені В. Винниченка,  
Кропивницький, Україна*

**Вступ.** Бейсбол – ігровий атлетичний вид спорту, що вимагає від гравця поєднання високого рівня розвитку вибухової сили, витривалості, швидкісних і координаційних здібностей [2]. Силові тренування необхідні для бейсболістів різного ігрового амплуа, це слід враховувати у процесі фізичної підготовки. Наприклад, для пітчерів важливим є удосконалення вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу та швидкісно-силової витривалості, для кетчерів – вибухової сили м'язів ніг та швидкісних здібностей тощо [3; 4]. У підготовку спортсменів активно впроваджуються фітнес-програми силового спрямування, що сприяють розвитку силових здібностей, зміцненню опорно-рухового апарату, зниженню імовірності травм. Цей чинник спонукав нас до вивчення питання впровадження засобів силового фітнесу у підготовку бейсболістів.

**Мета дослідження:** покращити показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бейсболістів за допомогою впровадження у тренувальний процес фітнес-програми силового спрямування.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проведено на базі КЗ ОСДЮСШОР-2 м. Кропивницького. У дослідженні брали участь два майстра спорту України з бейсболу, які входять до складу команди «ЦНТУ-ОСДЮСШОР-Горн». Бейсболіст Г-ка О. тренувався сім разів на тиждень (чотири тренування з бейсболу чергувалися з трьома тренуваннями з силового фітнесу). Гравець К-в Б. відвідував лише чотири тренування з бейсболу. Обидва спортсмени мають п'ятнадцятирічний досвід спортивної підготовки і входять до складу національної збірної команди України з бейсболу.

У ході дослідження були використані такі методи: аналіз та узагальнення даних наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів; інструментальні методи дослідження (прилад HitTrax); педагогічний експеримент; математична обробка результатів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розроблено індивідуальну фітнес-програму силового фітнесу для бейсболіста Г-ки О. Програма складається з трьох циклів тривалістю вісім тижнів кожний. Перший цикл тривалістю з листопада по грудень, другий цикл – з січня по лютий, третій цикл – з березня по квітень. У тижневому мікроциклі заплановано три тренування: перше тренування включало силове навантаження на м'язи ніг та верхній плечовий пояс, друге – на м'язи грудей та трицепси, третє – на м'язи спини та біцепси. Підбрали компоненти навантаження: тривалість вправи (кількість повторів), тривалість роботи (кількість підходів), величина обтяження (кг), враховуючи рівень фізичної підготовленості бейсболіста Г-ки

О. Розроблену програму силового фітнесу впроваджено у тренувальний процес бейсболіста у фітнес-клубі «Драйв» (м. Кропивницький).

У зимовий період у тренувальному процесі команда «ЦНТУ-ОСДЮСШОР-Горн» використовує прилад HitTrax з метою удосконалення спеціальної фізичної і технічної підготовленості гравців [1]. Даний прилад фіксує показники, що дають змогу оцінити удари бейсболістів, а саме: основні показники, аналіз діаграм, глибина контакту, ударна зона. У ході дослідження ми проаналізували наступні показники:

- 1) середня швидкість вильоту м'яча,
- 2) найбільша відстань, на яку летить м'яч після відбивання.

Аналіз динаміки показників середньої швидкості вильоту м'яча у двох бейсболістів упродовж педагогічного експерименту (тривалістю шість місяців) показав, що загальна тенденція до покращення показників спостерігається тільки у Г-ки О, який додатково виконував фітнес-програму силового спрямування (табл. 1).

Таблиця 1

### Показники середньої швидкості вильоту м'яча у бейсболістів

ШБ	Показники середньої швидкості вильоту м'яча, миль/год.			Приріст показників, %		
	листопад	січень	березень	1	2	3
Г-ка О.	90,0	77,5	91,0	-13,89	14,84	1,11
К-ков Б.	79,6	71,7	74,3	-9,92	3,63	-6,66

*Примітка:* 1 – приріст показників з листопада по січень, 2 – приріст показників з січня по березень, 3 – приріст показників з листопада по березень.

На початку експерименту показник середньої швидкості вильоту м'яча у бейсболіста Г-ки О. був вищий, ніж у К-ва Б. У січні у обох гравців даний показник знизився. Ми вважаємо, що це обумовлено завершенням змагального і початком перехідного періоду. Адже, у цей період зменшується відсоток спеціально-підготовчих, змагальних вправ, відсутня ігрова практика на бейсбольному полі, зменшується величина тренувального навантаження тощо. Спортсмени відновлюють працездатність після великих тренувальних і змагальних навантажень. З лютого місяця починається підготовчий період, що дає можливість гравцям поступово набувати спортивну форму. Так як у березні-квітні починаються тренувальний процес на бейсбольному полі.

Отже, з листопада по березень місяць показник середньої швидкості вильоту м'яча у Г-ки О. підвищився на 1,11 %, а у К-ва Б. – зменшився на 6,66 %. Результати дослідження підтверджують позитивний вплив засобів силового фітнесу на показник середньої швидкості вильоту м'яча.

Крім того, ми проаналізували ще один показник приладу HitTrax – найбільша відстань, на яку летить м'яч після відбивання (табл. 2). Даний показник залежить від технічних параметрів – кут і висота вильоту м'яча, а також від фізичних параметрів – швидкість вильоту та сила удару по м'ячу. На початку експерименту даний показник був вищим у Г-ки О. – 108,6 м. У січні спостерігаємо зменшення даного показника у Г-ки О. на 17,12 %, а у К-ва Б – на 11,66 %. У березні виявлено підвищення показника найбільшої відстані, на яку

летить м'яч, у обох гравців. Упродовж експерименту з листопада по грудень місяць у Г-ки О. даний показник підвищився на 11,15 %, а у К-ва Б. – на 8,71 %. Тобто більший відсоток підвищення даного показника спостерігаємо у Г-ки О., що також свідчить про ефективність впровадження фітнес-програми силового спрямування у тренувальний процес кваліфікованих бейсболістів.

Таблиця 2

**Показники найбільшої відстані, на яку летить м'яч після відбивання**

ПІБ	Показники найбільшої відстані, на яку летить м'яч після відбивання, м			Приріст показників, %		
	листопад	січень	березень	1	2	3
Г-ка О.	108,5	90,0	120,6	-17,12	34,00	11,15
К-в Б.	81,5	72,0	88,6	-11,66	23,05	8,71

*Примітка:* 1 – приріст показників з листопада по січень, 2 – приріст показників з січня по березень, 3 – приріст показників з листопада по березень.

**Висновки.** Розроблено індивідуальну фітнес-програму силового спрямування, що впроваджена у тренувальний процес кваліфікованого бейсболіста. Виявлено більш виражену динаміку підвищення показників середньої швидкості вильоту м'яча і найбільшої відстані, на яку летить м'яч після відбивання у бейсболіста, який додатково виконував фітнес-програму. Підвищення показників спеціальної фізичної підготовленості свідчать про ефективність впровадження у тренувальний процес кваліфікованих бейсболістів засобів силового фітнесу.

**Список використаної літератури.**

1. Маленюк Т. В., Галушка О. І. Використання технічного приладу HitTrax у тренувальному процесі кваліфікованих бейсболістів. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 10 квітня 2025 р. та III Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 11 квітня 2025 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2025. С. 54-56. URL: [https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf\\_ter\\_metod\\_fv/naukova\\_diyaln\\_zbirnuk\\_2025.pdf](https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln_zbirnuk_2025.pdf) (дата звернення: 01.03.2026).

2. Маленюк Т. В., Галушка О. І. Становлення та розвиток бейсболу на Кіровоградщині. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., 13 березня, 2025 р. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 133-136. ISBN 978-617-529-491-8.

3. Krause M. The importance of strength training for baseball players by Matthew Krause: website. URL: <https://pbsccs.org/the-importance-of-strength-training-for-baseball-players/> (Matthew <https://pbsccs.org/author/mkrause/>) (last accessed: 11.02.2025).

4. Tristan the most important muscles for playing baseball: website. URL: <https://shopyogastrong.com/blogs/yoga-strong-blog/important-muscles-for-playing-baseball> (last accessed: 17.02.2025).