

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»
Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Зленко Денис Русланович

**Вплив засобів воркауту на підвищення ефективності розвитку силових
здібностей юнаків 10-11 класів**

кваліфікаційна робота

**здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю
014.11 Середня освіта (Фізична культура)**



Особистий підпис:

Денис ЗЛЕНКО



Науковий керівник:

Марина КАРПЕНКО

кандидатка педагогічних наук, доцентка



Зав. кафедри:

Олена ОТРАВЕНКО

кандидатка педагогічних наук, доцентка

Лубни – 2026

Анотація

Зленко Денис Русланович Вплив засобів воркауту на підвищення ефективності розвитку силових здібностей юнаків 10-11 класів
Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни 2025.

Стратегія розвитку фізичного виховання передбачає організацію спортивних заходів серед молоді, одними з таких заходів можуть бути вуличні заняття з воркауту. Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу засобів воркауту на підвищення ефективності розвитку силових здібностей юнаків 10-11 класів. Об'єкт дослідження – процес позаурочної роботи з фізичного виховання юнаків 10-11 класів. Предмет дослідження – вплив засобів воркауту на розвиток силових здібностей юнаків 10-11 класів у позаурочній роботі з фізичного виховання.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (76 джерел), з них 14 іноземною мовою, 3 додатки. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки. Робота містить 16 таблиць та 6 рисунків.

Ключові слова: вуличні заняття, позаурочна робота з фізичного виховання, засоби, юнаки 10-11 класів, воркаут, силові здібності.

Abstract

Zlenko Denis Ruslanovich The influence of workout tools on increasing the effectiveness of the development of strength abilities of boys in grades 10-11
Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 - Education/Pedagogy, in the specialty: 014.11 - Secondary education (Physical culture). State institution "Luhansk National Taras Shevchenko University". Lubny, 2025.

The strategy for the development of physical education provides for the organization of sports events among young people, one of such events can be street workout classes. The purpose of the work is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of the influence of workout tools on increasing the effectiveness of the development of strength abilities of boys in grades 10-11. The object of the study is the process of extracurricular work on physical education of boys in grades 10-11. The subject of the study is the influence of workout equipment on the development of strength abilities of boys in grades 10-11 in extracurricular physical education work.

The qualification work consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of sources used (76 sources), 14 of which are in a foreign language, 3 appendices. The total volume of the work is 82 pages. The work contains 16 tables and 6 figures.

Keywords: street classes, extracurricular physical education work, means, boys of 10-11 grades, workout, strength abilities.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВОРКАУТУ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ	8
1.1. Позаурочна робота з фізичного виховання юнаків 10-11 класів як об'єкт дослідження	8
1.2. Гімнастичні вправи – у системі фізичного виховання юнаків повної загальної середньої освіти.....	10
1.3. Силові здібності у структурі підготовки юнаків 10-11 класів.....	19
1.4. Сучасні підходи до організації занять воркауту у системі позаурочної роботи з фізичного виховання юнаків повної загальної середньої освіти.	26
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.2. Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВОРКАУТУ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ	41
3.1. Критерії, показники та рівні сформованості знань, умінь і навичок, щодо використання вправ воркауту в процесі фізичного виховання.....	41
3.2. Результати експериментальної роботи.....	43
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
Список використаної літератури.....	63
Додатки.....	74

ВСТУП

Актуальність. Відповідно до Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року [53] та Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2030 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [27], Стандартів загальної середньої освіти (компетентності випускника) [10], інших нормативно-правових актів України. Проєкт стратегії передбачає організацію спортивних заходів: з використанням естафет, рухливих та спортивних ігор з використанням популярних серед учнів видів активностей (Всеукраїнський спортивно-масовий ігровий фестиваль-челендж зі складання кубика Рубика, бейблейду, паркуру, воркауту, кросфіту, скейтінгу, роликів тощо); флешмобів, челенджів, фестивалів та інших спортивно-масових заходів; туристичних походів та інших заходів популяризації здорового способу життя [31].

Гімнастичні вправи є одними із найкрасивіших спортивних вправ. Вони допомагають виховати волю і характер, стати пластичним та граціозним. Варіативний модуль «Гімнастика» входить до навчальної програми з фізичної культури для здобувачів повної загальної середньої освіти [20; 34].

Організація освітнього процесу із фізичної культури та позаурочної спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти відбувається відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України» [27].

Низка відомих вчених, таких як В. Ареф'єв [2]; Г. Безверхня [5]; Т. Круцевич, О. Марченко [23]; Н. Москаленко [25]; Н. Пангелова [41], О. Худолій [57], А. Цьось [58] акцентували увагу на тому, що необхідно удосконалювати засоби, методи та форми проведення занять із фізичного

виховання у закладах загальної середньої освіти. Форми організації позаурочної роботи з фізичного виховання досліджували такі вчені, як: О. Дубогай, Т. Круцевич, Н. Москаленко, Н. Пангелова [16; 25; 38; 41;] та ін.

Незважаючи на значну увагу до розглядуваної проблематики, все ж ряд її кардинальних питань залишається поки що нерозв'язаними. Значущість та актуальність даної проблеми обумовили вибір теми наукової роботи «**Вплив засобів воркауту на підвищення ефективності розвитку силових здібностей юнаків 10-11 класів**».

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу засобів воркауту на підвищення ефективності розвитку силових здібностей юнаків 10-11 класів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел визначити сутність і зміст використання засобів воркауту у позаурочній роботі з фізичного виховання юнаків 10-11 класів.
2. Визначити критерії, показники та рівні сформованості знань, умінь і навичок, щодо використання вправ воркауту в процесі фізичного виховання.
3. Перевірити ефективність запропонованих засобів та їх вплив на підвищення ефективності розвитку силових здібностей юнаків 10-11 класів.
4. Скласти методичні рекомендації для занять воркаутом у самостійній роботі з фізичного виховання (Додаток Б).

Методи дослідження. У процесі виконання кваліфікаційної роботи використовувалися такі методи: теоретичні, емпіричні, педагогічний експеримент (константувальний та формувальний етапи). Методи математичної статистики – для опрацювання експериментальних даних.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що перевірено ефективність запропонованих засобів та їх вплив на розвиток силових здібностей юнаків 10-11 класів у позаурочній роботі з фізичного виховання; визначено критерії, показники та рівні сформованості знань, умінь і навичок,

щодо використання вправ воркауту в процесі фізичного виховання. Результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані вчителями фізичної культури; у науково-дослідній роботі здобувачів вищої освіти.

Практична значущість роботи полягає у складанні методичних рекомендацій для занять воркаутом у самостійній роботі з фізичного виховання юнаків 10-11 класів (Додаток Б).

Публікації та апробація результатів дослідження здійснювалася під час виступу автора на пленарному засіданні у студентських Днях науки (квітень 2025). Результати дослідження були опубліковані у матеріалах VII міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.), сертифікат додається у додатках.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (79 джерел), з них 14 іноземною мовою, 2 додатки. Загальний обсяг роботи становить 83 сторінки. Робота містить 16 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВОРКАУТУ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ

1.1. Позаурочна робота з фізичного виховання юнаків 10-11 класів як об'єкт дослідження

Фізичне виховання в закладі загальної середньої освіти здійснюється згідно Закону України «Про освіту» та Державного стандарту базової і повної середньої освіти [10; 13]. Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [5; 32; 38].

Фізичне виховання є важливим засом фізичного, соціального й духовного розвитку учнівської молоді в закладі повної загальної середньої освіти.

У старшому шкільному віці завершується формування типологічних якостей нервової системи: вроджені генотипічні особливості стають стійкішими. Цей вік вважається періодом інтеграції. Юнаки 10–11 класів повністю володіють своїми психічними процесами у відповідності до життєвих завдань, більш об'єктивно оцінюють свою поведінку, дії, характер. Формується індивідуальний тип нервової діяльності: світогляд, переконання. Такі риси характеру, як рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність ведуть до виникнення відчуття відповідальності, власної гідності [7]. Це в свою чергу викликає потребу постійного використання вчителем індивідуального та диференційованого підходів до організації і проведенні занять.

Ми підтримуємо думку В. Ареф'єва, що фізичне виховання - це педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного й морально стійкого підрастаючого покоління [2].

У свою чергу А. Цьось вважає, що фізичне виховання – це вид фізичної культури, процес формування потреби у заняттях фізичними вправами в інтересах всебічного розвитку особистості, позитивного відношення до фізичної культури, вироблення ціннісних орієнтацій, настанов, смаків, звичок. схильностей [58], адже, фізичне виховання підвищує працездатність здобувачів освіти.

За М. Перегінець організаційно-методичні умови процесу фізичного виховання старшокласників в залежності від типу закладу загальної середньої освіти в урочний та позаурочний час містять наступні складові: змістове наповнення; врахування мотивів та інтересів учнів старшого шкільного віку до процесу фізичного виховання, рівня їх фізичного стану; систему контролю досягнень фізичного виховання; матеріально-технічне та кадрове забезпечення закладу освіти [42].

Позаурочна робота з фізичного виховання – це система занять фізичними вправами, яка проводиться в позаурочну годину або в закладах загальної середньої освіти або в закладах позашкільної освіти [38].

Позаурочна робота з фізичного виховання учнів охоплює заняття фізкультурних гуртків і спортивних секцій, спортивні змагання, спартакіаду учнів, фізкультурні свята, дні здоров'я, туристичні заходи.

У позаурочний час у закладі загальної середньої освіти проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи. Ними передбачається:

- а) більш глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізичної культури;
- б) організація та проведення спортивних свят, днів здоров'я;
- в) організація систематичних занять з різних видів спорту, за інтересами учнів;

г) проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту.

Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі урочної та позаурочної роботи з фізичного виховання, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом. Тому, ми вважаємо, що проблема мотивації до занять самостійних занять фізичними вправами здобувачів повної середньої освіти з використанням вправ воркауту є актуальною для цього вікового періоду.

1.2. Гімнастичні вправи – у системі фізичного виховання юнаків повної загальної середньої освіти

В закладі повної загальної середньої освіти гімнастику проводять у вигляді урочних і позаурочних форм занять з учнями старшого шкільного віку. За даними досліджень В. Ареф'єва та ін. [2] форма занять гімнастикою це спеціальний вид (спосіб) організації занять гімнастичними вправами, що характеризується специфічною сумісною діяльністю вчителя і учнів, спрямованою на вирішення завдань фізичного виховання. Урок гімнастики це загальноприйнята організаційна форма занять гімнастикою яка відзначається роботою вчителя з постійним складом учнів у межах конкретно визначеного часу, відповідно до програми фізичного виховання та навчального розкладу школи. Згідно з педагогічним призначенням урочні форми занять гімнастикою застосовуються як у вигляді загальноосвітніх шкільних уроків (за загальним розкладом закладу загальної середньої освіти), так і в системі позаурочної роботи з фізичного виховання.

Методичні особливості гімнастики, як засвідчують О. Бубела, Р. Петрина, А. Сениця – це різновиди застосування методу чіткої регламентації педагогічного процесу щодо вирішення педагогічних завдань, організації та керівництва діяльністю школярів. Методичні особливості гімнастики накладають відбиток на специфіку засвоєння знань, що

пов'язується з знаннями того, що гімнастика має всебічний вплив на організм людини (за допомогою гімнастичних вправ можна суттєво впливати на всі частини опорно-рухового апарату, вирішувати завдання поєднання набуття рухових навичок і функціональної підготовки, а також удосконалення фізичних якостей) [8].

Особливістю формування знань виступає знання про різноманітність засобів гімнастики (будь-які завдання фізичного виховання та спортивного вдосконалення можна вирішити за допомогою гімнастичних вправ різної спрямованості, використовуючи їх з необхідним ступенем інтенсивності). Відносно вибіркового впливу вправ (окремі знання щодо розвитку певних якостей, зміцнення окремих груп м'язів і суглобів, профілактики та відновлення будь-яких функцій організму можна вирішити підбором гімнастичних вправ локального впливу) [36].

Отже, знання відносно чіткої регламентації педагогічного процесу і точне регулювання навантаження (гімнастиці властиві чітко регламентовані форми занять та їх розпорядок, а також точне, заздалегідь обумовлене виконання рухових дій; навантаження на заняттях регулюється підбором вправ, їх чергуванням, кількістю повторень, темпом, паузами відпочинку та ін. [12]. Також специфічних знань потребує й методика застосування вправ у залежності від висунутих завдань (використання однакових вправ з різною методикою їх виконання сприяє вирішенню різних завдань: спортивних, оздоровчих, лікувальних, освітніх, профілактичних тощо).

У системі фізичного виховання навчання фізичним вправам і спортивне тренування за варіативними модулями розглядається як єдиний, нерозривний, цілеспрямований педагогічний процес. Проте навчання фізичним вправам і спортивне тренування – поняття нерівнозначні. Суттєвими ознаками навчання в процесі фізичного виховання є засвоєння учнями під керівництвом вчителя фізичної культури певних специфічних знань в галузі техніки і структури фізичних вправ, формування рухових вмінь та навичок. В той же час навчання у фізичному вихованні цим не

вичерпується, оскільки в процесі навчання розвиваються пізнавальні сили учнів (пам'ять, мислення, увага та інші здібності) [3; 33].

Отже, навчання фізичним вправам спрямоване на формування нових знань, рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей здобувачів повної середньої освіти [37].

Різноманітність гімнастичних вправ відповідно до її специфічної спрямованості об'єднана в самостійні види гімнастики: освітньо-розвивальні, оздоровчі та спортивні (табл. 1.1.) [12].

Таблиця 1.1.

Різновиди гімнастики

Види	Спрямованість	Різновиди	Основні засоби
1	2	3	4
Освітньо-розвиваюча	Базова	Основна гімнастика (в дошкільних установах; в закладах базової середньої освіти; в закладах вищої освіти).	Загальнорозвивальні вправи; вправи з обтяженнями, тренажерами і на снарядах; прикладні вправи; хореографічні, акробатичні і вільні вправи.
	Прикладна	Професійно-прикладна. Військово-прикладна. Спортивно-прикладна	
Оздоровча	Гігієнічна	Ранкова (зарядка). Виробнича. Ритмічна.	Загальнорозвивальні вправи. Хореографічні вправи.
	Лікувальна	Коригуюча Реабілітаційно-відновлювальна. Функціональна.	Загальнорозвивальні вправи. Вправи на тренажерах.
Спортивна	Спеціалізована	Спортивна гімнастика. Художня гімнастика.	Вправи у видах багатоборства за класифікаційною програмою

		Спортивна акробатика.	«А», програмою ФІЖ і МФСА.
--	--	-----------------------	----------------------------

У працях О. Худолія [56] розкриваються особливості використання гімнастики в системі фізичного виховання, висвітлюють питання щодо характеристики видів гімнастики, розкривається сутність гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання. Характеризуються стройові, загально-розвивальні та прикладні вправи; програми навчання прикладним вправам, комплекси загально-розвивальних вправ без предметів, з предметами та в русі, визначається процес навчання руховим діям, технологія навчання гімнастичним вправам тощо. Науковцем було запропоновано оновлену класифікацію видів гімнастики (табл. 1.2) [34].

Таблиця 1.2.

Класифікація видів гімнастики

<i>1 група освітньо-розвивальні види</i>	<i>2 група спортивні види</i>	<i>3 група оздоровчі види</i>
Базові:	Масові:	Гігієнічні:
1. Основна гімнастика 2. Жіноча гімнастика 3. Атлетична гімнастика 4. Шейпінг 5. Хатха-йога 6. Стретчинг	1. Спортивна гімнастика 2. Акробатика 3. Художня гімнастика 4. Спортивна аеробіка	1. Ранкова гімнастика 2. Професійна гімнастика 3. Ритмічна гімнастика 4. Гімнастика для профілактики зорового стомлення
Спеціалізовані:		
Прикладні:	Спеціалізовані:	Лікувальна гімнастика:
1. Професійно-прикладна	1. Спортивна гімнастика	
2. Спортивно-прикладна	2. Художня гімнастика	1. Коригуюча
3. Військово-прикладна	3. Стрибки на батуті	2. Реабілітаційна
	4. Спортивна аеробіка	3. Функціональна

Зберігаючи загальну спрямованість гімнастики у цілому, вони мають свою специфіку.

В перші роки навчання гімнастиці необхідно приділяти велику увагу загальній фізичній підготовці [9; 23; 24; 28], так як вона сприяє різнобічному розвитку і підвищенню функціональних можливостей організму учнів. Загальна фізична підготовка повинна здійснюватися протягом усього начального року і тому першочергове значення повинні мати знання про специфіку загальної фізичної підготовки. Учні, які займаються гімнасткою мають високий рівень гнучкості та координації.

Основні завдання гімнастики на сучасному етапі розвитку суспільства спрямовані на забезпечення освітньо-розвивального впливу: сприяння всебічному гармонійному розвитку форм і функцій організму; розвиток фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації та виразності рухів); удосконалення рухових здібностей; формування системи спеціальних знань і надбання життєво необхідних рухових умінь і навичок прикладного характеру, що сприяють професійній підготовці; засвоєння спортивних програм різного рівня складності.

Отже, правильно підібрані доступні вправи гімнастики можуть ефективно забезпечити різнобічний розвиток тих, хто займається. Вони виконуються різними частинами тіла, зі змінною швидкістю і амплітудою, в різних напрямках і з різними м'язовими зусиллями. Арсенал засобів гімнастики формувався поступово, у міру накопичення наукових знань, що розширювали уявлення про будову і функції організму, про можливості управління процесом розвитку рухових здібностей людини. Власне уроки фізичної культури розпочиналися з гімнастики [39].

А. Деминський зосереджує увагу на оздоровчому впливі: укріплення здоров'я; покращення обміну речовин; підвищення рівня життєдіяльності організму; зняття стомлення та відновлення працездатності; розвиток окремих м'язових груп і всієї м'язової системи; профілактика й лікування професійних та інших захворювань; усунення й попередження

функціональних відхилень в окремих органах і системах організму; формування правильної постави й ходи; загальний розвиток і укріплення органів дихання та роботи серцево-судинної системи [9].

Виховного впливу: формування моральних якостей (відповідальне відношення до праці та суспільної власності, патріотизм, колективізм, інтернаціоналізм, дисциплінованість); формування вольових якостей (сміливість, рішучість, цілеспрямованість, настійність, витримка, ініціативність); гендерної етичності [16].

Слід підкреслити, що вміння ефективно використовувати час на пояснення, показ, бесіди й виконання вправи – суттєва умова методично раціональної організації заняття. Досвідчений вчитель найчастіше дає пояснення по ходу виконання рухів учнів. Інтервали роботи й відпочинку на одному занятті в різних учнів будуть різними залежно від ступеня захворювання й тренуваності організму. Такий підхід зобов'язує диференціювати вибір засобів, обсяг і інтенсивність навантаження, програмувати для кожного учня моторну щільність індивідуально. Вчитель прагне досягти до 100% загальній щільності занять.

Моторна щільність оцінюється:

80–75% – дуже висока,

74–70% – висока,

69–65% – середня,

64–60% – низька,

59–60% – дуже низька.

Разом з тим необхідно пам'ятати, що моторна щільність не завжди є визначальним чинником ефективності уроку, тому що ефективність залежить від адекватності навантаження до рівня функціональної працездатності учнів [15].

Фізичні навантаження можна класифікувати за показниками частоти серцевих скорочень протягом хвилини (таблиця 1.3.).

Класифікація фізичних навантажень у навчально-тренувальному процесі учнів, які займаються гімнастикою

<i>№/п</i>	<i>Величина фізичних навантажень</i>	<i>ЧСС (уд./хв)</i>
1	Малі	80-100
2	Середні	100-120
3	Значні	120-140
4	Великі	140-160

На заняттях фізичної культури в закладі загальної середньої освіти учителі в основному використовують середні та малі навантаження. Під середніми навантаженнями розуміють роботу учнів, які займаються спортом, що характеризується стабільністю рухів і коливається в межах 40 – 50% від виконаної роботи до явного стомлення. Під малими навантаженнями розуміють роботу гімнастів, яка призводить до значного активізування діяльності функціональних систем учнів, які займаються спортом та складає 20 – 25% від об'єму всієї роботи в процесі тренування, що виконується до настання стомлення.

При проведенні гімнастичних вправ виділяють наступні види фізичних вправ: основні, підготовчі, допоміжні.

Основні вправи – це вправи спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання. В гімнастиці до основних вправ відносять вправи на гімнастичних снарядах, вільні вправи, опорні стрибки та інше.

До підготовчих вправ відносять – вправи на утримання рівноваги, стрибкові вправи, вправи на обертання навколо осі (перевороти вперед, назад, в бік, перекид вперед і назад).

Під допоміжними вправами мають на увазі вправи на розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості, координаційних здібностей.

У ході нашого дослідження було представлено етапність навчання гімнастичним елементам задля підвищення та інтенсифікації процесу підготовки, дотримання методики проведення занять гімнастики. Представлена таблиця сформована на основі праць Т. Круцевич, зокрема підручнику теорія та методика фізичного виховання [25, 26].

Таблиця 1.4.

Етапи навчання гімнастичним елементам

<i>Завдання</i>	<i>Зміст</i>	<i>Методи навчання</i>
Етап початкового розучування		
Створення попередньої уяви про вправу, яка вивчається	Викладач називає, демонструє вправу, пояснює техніку її виконання. Учні виконують пробні спроби, підвідні вправи. Елемент виконується з допомогою	Показ Розповідь Цілісного розучування Розучування по частинах
Етап поглибленого навчання		
Створення рухового вміння	Учні багаторазово виконують підвідні вправи для засвоєння окремих фаз руху, повторюють його в цілому з допомогою і самостійно.	Цілісного розучування Розучування по частинах Підвідних вправ Розповідь, показ
Етап закріплення і удосконалення		
Створення рухової навички	Багаторазове і самостійне повторення вправи, виконання в різних умовах (полегшених і ускладнених), поєднання з іншими елементами	Цілісного розучування Розучування по частинах Змагальний Ігровий Розповідь, показ

Отже, етапи навчання гімнастичним елементам сприяють підвищенню ефективності методики проведення занять гімнастики та вирішує такі завдання:

1. Використання великої кількості різних рухів.
2. Можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату та систем організму.
3. Можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу.
4. Можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань.
5. Можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається.

У процесі нашого дослідження ми використовували наступні засоби гімнастики:

- теоретичні положення щодо історії гімнастики, правила занять гімнастикою, відомості про кращих спортсменів України та світу;

- стройові вправи – спільні дії в строю сприяють вихованню організованості і дисципліни, привчають до спільних організованих дій, формують правильну поставу людини, роблять більш підтягнутим, струнким;

- загально-розвиваючі вправи. Ці вправи сприяють удосконаленню опорно-рухового апарату і всього організму в цілому, формують правильну поставу;

- прикладні вправи – біг, ходьба, метання, лазіння, подолання перешкод. З їх допомогою займаються опановують основними життєво необхідними навичками та вміннями, вчаться застосовувати їх різній обстановці;

- акробатичні вправи. Вони мають широкий діапазон важкості – від простих до найскладніших. Прості по координації і м'язовим зусиллям вправи включаються в програму підготовки старшокласників. Більш складні

вправи, що вимагають вищого ступеня розвитку всіх фізичних здібностей людини, виконуються у 10-11-ому класі. Акробатичні вправи є важливим засобом вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, сили, швидкості, спритності, сміливості, рішучості та інших. Вони виховують орієнтацію в просторі при різних положеннях тіла і є важливим засобом у тренуванні вестибулярного апарату. Акробатичні вправи поділяються на дві групи: динамічні (перекиди, перевороти, сальто); статичні (рівновага на зменшеній площі опори, стійки, піраміди).

- на заняттях гімнастикою широко застосовують різноманітні рухливі ігри та спортивні естафети для вдосконалення і закріплення багатьох важливих навичок, умінь, а також підвищення емоційного тону учнів.

1.3. Силові здібності у структурі підготовки юнаків 10-11 класів з урахуванням їх вікових особливостей

Вікові особливості - це найбільш характерні для певного періоду життя анатомо-фізіологічні та психічні якості людини [9]. Вікові особливості людини, особливо в дитячому віці, слід брати до уваги, тому що це дозволяє детально підбирати компоненти системи підготовки під час формування спеціальних умінь і навичок людини в процесі занять важкою атлетикою.

Згідно аналізу літературних джерел, досліджуваний нами віковий період це - період біологічного розвитку молодшої людини, період завершення становлення організму, адаптації до фізичних навантажень. В цьому віці завершується дозрівання всіх вегетативних систем кровообігу, дихання, травлення, виділення та ендокринної системи. Вони досягають величин дорослої людини, за винятком розвитку органів кровообігу, що і є причиною

Юні атлети 16-17 років мають майже однакові показники довжини тіла з тими однолітками, які спортом не займаються. Але вага тіла і окружність грудної клітини у тих, хто займається спортом, помітно більше. Вище названі автори відзначають також, що кількість здобувачів вищої освіти, які мають

низькі антропометричні показники і показники нижче середнього, до кінця дворічного періоду систематичних занять спортом зменшується. Відповідно підвищується кількість атлетів із середніми, а іноді і більш високими оцінками фізичного розвитку.

Науково-методичні та практичні матеріали свідчать про позитивний вплив занять важкою атлетикою на розвиток м'язової сили як у віці 12-15 років так і 16-20 років. Відбувається становлення функціональних структур всього організму, людини має найбільшу стабільність, економічність і реактивність у відповідь на дію будь-яких стрес-факторів. Визначальну роль при цьому відіграють процеси навчання, за допомогою яких здійснюється оволодіння знаннями, уміннями і навичками. І тому у цьому віці молоді люди мають великі можливості для серйозної фізичної праці, навчання, суспільно-політичної діяльності [14; 15; 31-40].

Аналіз практики показує, що до 17-20 років завершується всебічне вдосконалення рухової функції, закінчується вирівнювання співвідношення топографії сили різних груп м'язів, яке характерне для дорослих людей. Збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів свідчить про те, що руховий апарат стає активним у різних функціональних параметрах [60, с.34], тому необхідно ураховувати вікові особливості.

Цей вік є найбільш сприятливим для тренувань і досягнення значних успіхів у силових видах спорту. У важкій атлетиці результативність впливу занять на організм дитини виявляється найбільш високою в період завершення її становлення (17-19 років). Отже, це стосується і вегетативних функцій, коли спостерігається високий рівень їхньої взаємодії [66-79].

Під силою розуміють здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових скорочень [66; 84; 93, 10; 94]. Чим більший опір здатна здолати людина, тим вона сильніша. Враховуючи те, що силові здібності у різних видах фізичних вправ виявляються по-різному, розрізняють власне силові й швидко-силові здібності людини, а також силову витривалість [79, с.34].

Розрізняють основні види силових здібностей: максимальна, швидкісна і вибухова сила, а також силова витривалість. Під максимальною м'язовою силою, яка в основному і виявляється у важкій атлетиці та пауерліфтингу, розуміють найвищі можливості, які учень здатний проявити при максимально довільному м'язовому напруженні.

Силові здібності виявляються, в основному, при повільних рухах біля максимальними обтяженнями та в окремі моменти виконання тих чи інших силових вправ. У зв'язку з цим, розрізняють абсолютну силу й відносну силу. Абсолютна – максимальна сила, яку людина здатна розвинути в певний проміжок часу. Відносна сила визначається співвідношенням абсолютної сили до маси тіла вихованця [84, с.21; 36, с. 51].

Силова витривалість характеризується здатністю людини долати помірний зовнішній опір в заданий проміжок часу [84, с. 153; 94,с. 56].

Розрізняють силу статичну і динамічну. Статичній силі притаманний ізометричний режим роботи м'язів, коли довжина м'язів залишається незмінною. Динамічна сила виявляється при уступаючому режимі (пліометричному), коли довжина м'яза зменшується, і при переборюючому (міометричному) режимі, коли довжина м'яза збільшується. Для кожної вправи характерний свій режим роботи м'язів або сполучення кількох режимів. М'язи людини здатні виявляти свою активність в усіх режимах роботи.

Такий розподіл силових якостей людини є досить умовним.

Під силовою підготовкою ми розуміємо необмежене коло засобів і методів розвитку сили, а різноманітні її функції, пов'язані з вдосконаленням різних швидкісних здібностей футболістів (рис. 1.1).



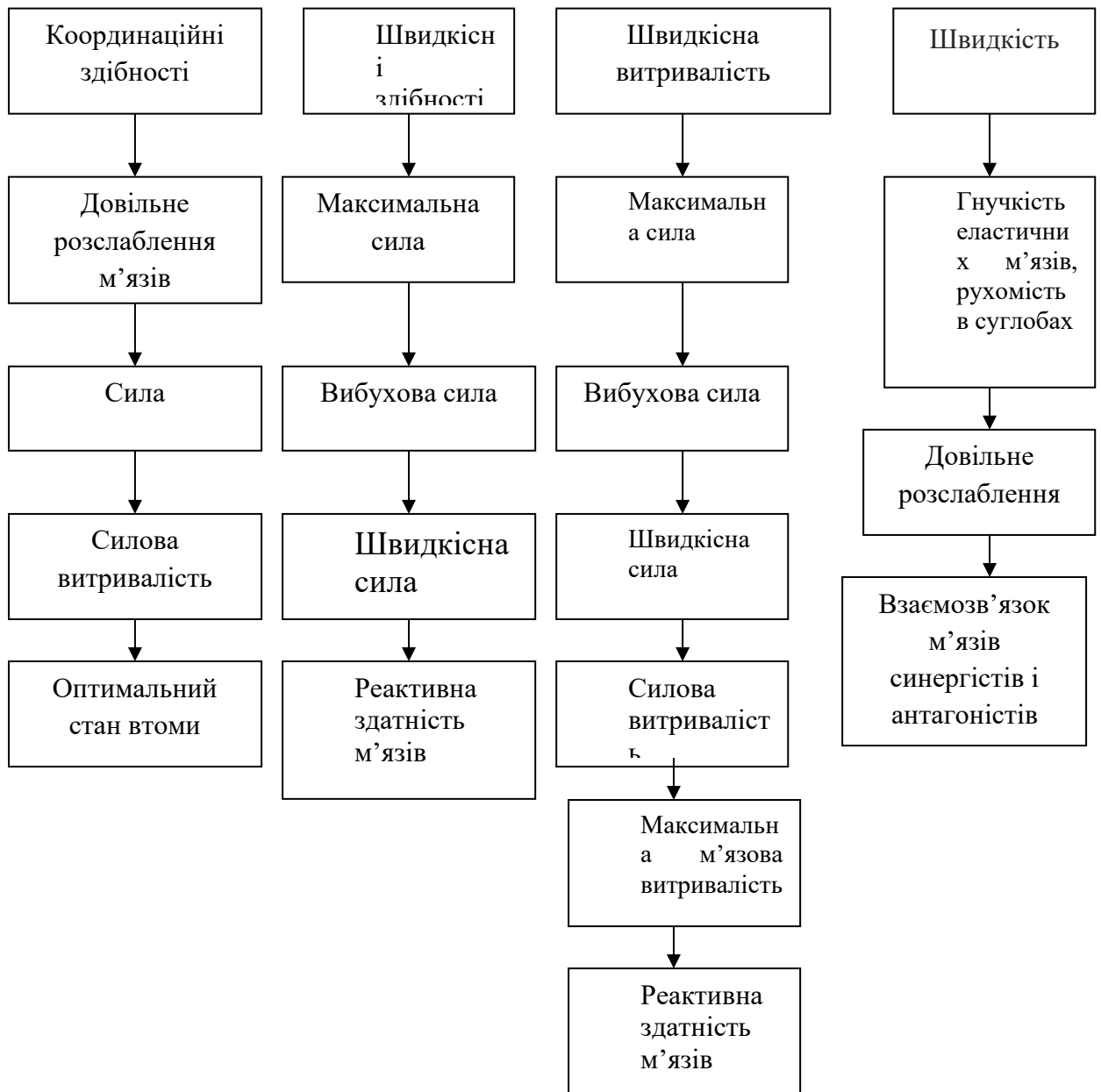


Рис. 1.1. Взаємозв'язок силової підготовки з моторними діями юнаків.

Різноманіття функцій силової підготовки юнаків 10-11 класів, що займаються воркаутом, передбачає і різноманіття засобів силової підготовки, що включають як загально-підготовчі так і спеціально-підготовчі і змагальні вправи. Питання вивчення засобів і методів силової підготовки в теорії спортивного тренування розроблені досить повно [37; 41], але багато хто з них не знайшов застосування в практиці гімнастиці.

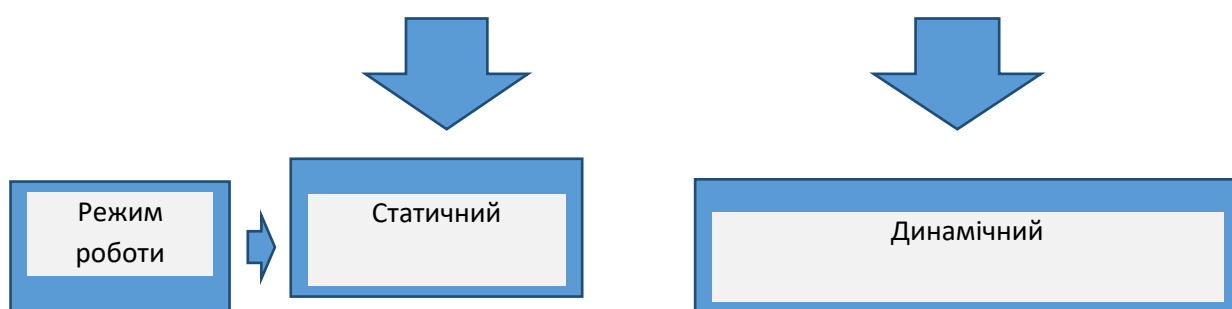
У системі силової підготовки юнаків юнаків 10-11 класів, що

займаються воркаутом, при розробці тренувальних програм прийнято враховувати: тип вправ, послідовність їх виконання, величину обтяження, величину інтервалів між серіями і вправами, кількість серій.

Змінюючи компоненти навантаження на секційних заняттях з воркауту можна варіювати спрямованістю впливу силових вправ (табл. 1.2) [9].

Серед існуючих в теорії та методиці фізичного виховання методів розвитку силових якостей людини виділяють наступні (рис. 1.1.): ізометричний, концентричний, ексцентричний, пліометричний, ізокінетичний, метод змінних опорів (Булатова 2003).

В основі ізометричного методу розвитку м'язів лежить процес напруження м'яза без зміни його довжини та при нерухомому положенні суглоба. Метод використовується для розвитку максимальної сили. Приріст сили при цьому відбувається тільки стосовно певної траєкторії руху, що відповідає вправам виду спорту. Набута в результаті такого тренування сила вимагає спеціального силового тренування, спрямованого на забезпечення реалізації силових якостей при виконанні рухів динамічного характеру [51, с. 22; 93,с. 83].



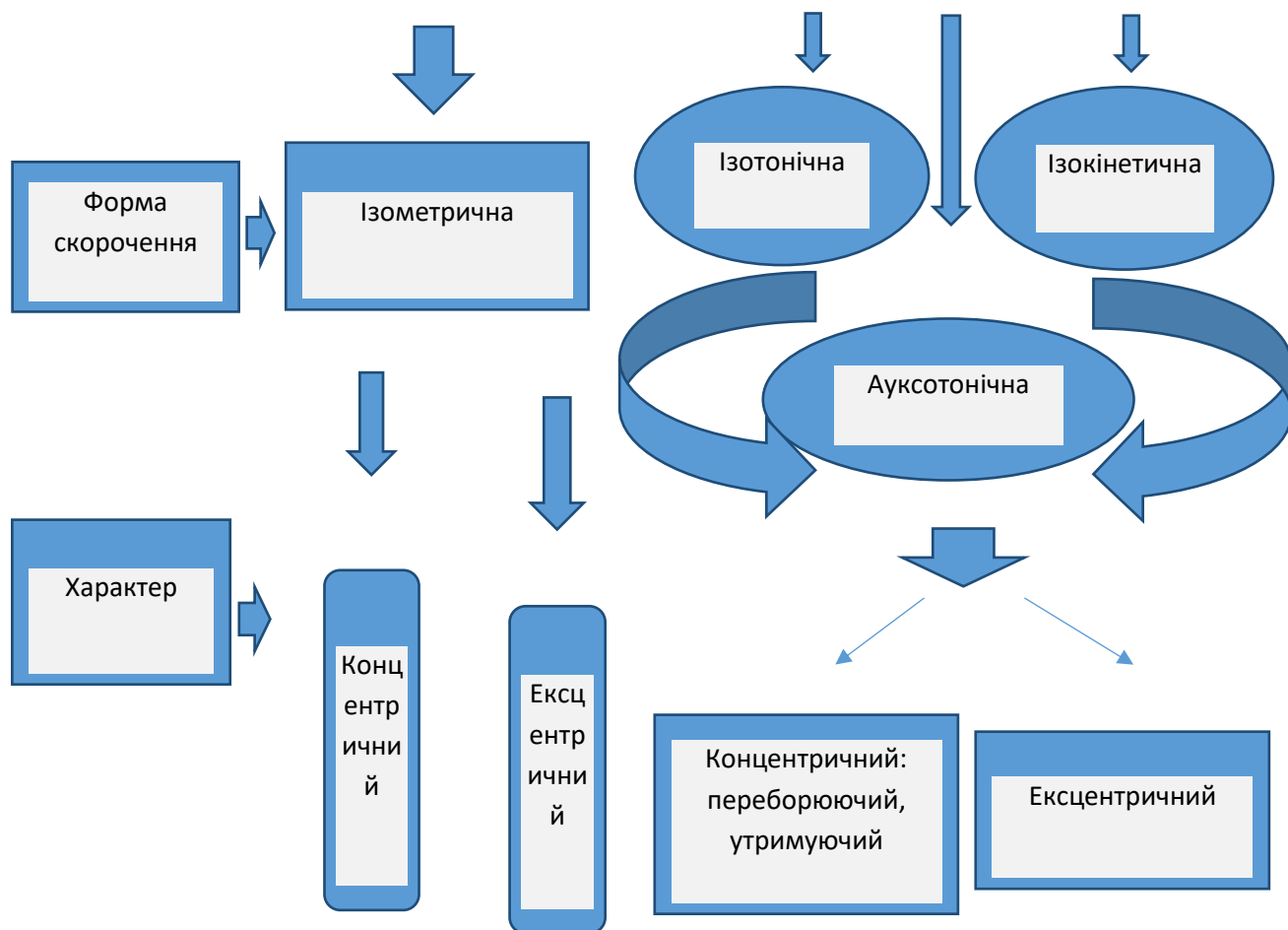


Рис. 1.2. Режим роботи, форма скорочення і характер роботи м'язів

Серед переваг методу – можливість інтенсивного локального впливу на окремі м'язові групи.

Серед недоліків – приріст силових якостей супроводжується зменшенням швидкісних можливостей вихованця. Це вимагає поєднання даного методу з роботою швидкісного характеру.

При концентричному методі виконання рухових дій відбувається з акцентом на переборюючому характері роботи (з одночасним напруженням і скороченням м'язів). При виконанні змагальних вправ із штангою опір є постійним на протязі всієї амплітуди руху, але максимальна напруга виникає лише в крайніх точках [5, с. 71; 97, с. 22].

Вправи з обтяженням виконуються з невисокою швидкістю. Лише так можна забезпечити навантаження на м'яз протягом усієї амплітуди руху. Якщо рух виконується з високою швидкістю, робота є неефективною, оскільки

на початку чергового повторення снаряду надається прискорення. Крім того, у кінцевих позиціях м'язи практично не відчувають навантаження.

Таблиця 1.5

Спрямованість методів розвитку сили у вправах, в залежності від змісту навантажень

<i>Методи розвитку сили</i>	<i>Спрямовані методи розвитку сили</i>	<i>Зміст компонентів навантаження</i>					
		<i>Вага % від максимальних</i>	<i>Кількість повторень</i>	<i>Кількість підходів</i>	<i>Відпочинок хв.</i>	<i>Швидкість подолання рухів</i>	<i>Темп виконання вправ</i>
Методи максимальних зусиль	Переважа розвитку	по 100 і більше	1-3	2-5	2-5	повільна	різносторонній
	Розвиток максимальної сили не значним проростом маси	до 45	5-6	2-5	2-5	повільна	різносторонній
Методи повторних зусиль	Збільшення сили і м'язової маси	85-90	5-6	3-6	2-3	середня	середній
	Переважа збільшення м'язової маси	80-85	8-10	3-6	2-3	середня	середній
	Збільшення силової витривалості	50-70	15-30	3-6	3-6	середня	Високий
	Збільшення силової витривалості і рельєфу м'язів	30-60	50-100	2-6	5-6	висока	високий
Метод приблизних зусиль (до відказу)	Силова витривалість (анаеробна)	30-70	до відказу	2-4	5-10	висока	суб-максимальний
	Силова витривалість (гліколітичний об'єм)	20-60	до відказу	2-4	1-3	висока	суб-максимальний

Методи динамічних зусиль	Швидкість відтягуючих рухів	15-31	1-3	до зниження швидкості	до відновлення	максимальна	високий
Ударний метод	Збільшення вибухової сили і швидкості м'язів	15-35	5-8	до зниження міцності зусиль	до відновлення	максимальна	різносторонній

У нашому дослідженні враховувався встановлений факт, що для максимального розвитку сили доцільно починати з навантажень великого об'єму і низької інтенсивності. Потім, по циклах об'єм знижується, а інтенсивність зростає, тобто відбувається поступовий перехід від вдосконалення переважно силових здібностей до швидкісно-силових.

1.4. Сучасні підходи до організації занять воркауту у позаурочній роботі з фізичного виховання учнів повної загальної середньої освіти

У Вікіпедії зазначено, що Street workout – (*вуличне тренування*) – це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренувального обладнання в громадських об'єктах, таких як шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській забудові. Заняття включають тренування на турніку, брусах, яке відбувається на свіжому повітрі [8].

В. Шаверський та ін. зазначили, що однією з переваг воркауту є доступність занять та можливість тренуватися безкоштовно на спортивних майданчиках.

Отже, воркаут – один із різновидів масових фізкультурних занять, ідеєю якого є можливість отримання сильного, здорового і красивого тіла без ніяких фінансових вкладень.

На питання «Що саме приваблює молодих людей у заняттях воркаутом? Молодь відповідає: можливість тренуватися де завгодно і коли завгодно; свобода від рамок і умовностей у вправах, тобто фізичне тренування стає засобом самовираження.

В таблиці 1.6. зображено основні способи організації учнів на заняттях з гімнастики.

Таблиця 1.6.

Способи організації учнів на занятті [25]

<i>Способи організації учнів на занятті</i>
Фронтальний – це спосіб, при якому одночасно виконують усі учні. Застосовується при проведенні загально-розвиваючих вправ, вивченні нескладних акробатичних, танцювальних і вільних вправ.
Груповий – клас (група) ділиться на відділення. Кожна група виконує вправи одночасно на різних приладах.
Змінно-груповий – різновид групового способу, коли кожна групи називають змінними.
Потоковий – полягає в тому, що учні після виконання на першому приладі по одному, або по два переходять до другого приладу, потім до третього і т. д. Цей спосіб можна використовувати і на одному приладі, виконуючи по черзі різні вправи.

Для того, щоб ефективно займатися воркаутом, необхідно дотримуватись наступних принципів [30]:

- необхідно прислухатися до свого тіла і підбирати саме ті вправи, які найкраще підходять саме вам. Більше того, бажано відмовитися від звичної системи підходів і повторів і просто тренуватися, тому що, як відомо, результат приносять саме останні кілька повторень, які ви робите вже на межі своїх сил. На них і потрібно сфокусуватися;

- використання своєї уяви. З часом організм починає звикати до того навантаження, яке ви йому даєте і це вже не буде приносити результати.

Воркаут ґрунтується на ідеї активного використання своєї уяви, щоб постійно міняти вправи, а значить, і навантаження;

- фокус на техніці виконання, а не на кількості повторень. Не так важливо, скільки підтягувань ви зробите сьогодні, тому що, якщо ви зробите їх правильно і повністю контролюєте виконання руху, то з часом ви будете ставати сильнішими.

Воркаут у вигляді виконання окремих вправ на турніках і брусах існував давно. До цього виду можна віднести навіть дворові змагання за радянських часів. Але як певний напрям workout сформувався на початку 2000-х років, з поширенням швидкісного інтернету і виникненням можливості у атлетів з різних країн обмінюватися досвідом. Спочатку цей вид спорту був популярний переважно серед чорношкірого населення США, де не було можливості відвідування хороших спортзалів і єдиним способом підтримання форми були вправи з власною вагою на самостійно побудованих турніках і брусах. Родоначальником цього руху в Україні вважається Денис Мінін. Окремі послідовники цього виду спорту були і раніше, але саме йому вдалося об'єднати всіх любителів здорового способу життя і прихильників цього виду спорту в єдиний рух [18].

Перший всеукраїнський фестиваль Street workout відбувся в травні 2011 року в Дніпропетровську, а вже через кілька місяців на світовому чемпіонаті в Латвії український спортсмен Євген Козир зайняв перше місце. У 2012 році на День Незалежності в Києві були проведені цікаві змагання між районами міста і кожен бажаючий міг підійти і виконати вправу (віджимання від підлоги, вправи на брусах або підтягування на перекладині), після чого його результат записувався і закріплювався за його районом. Тоді, за підсумками змагань, найсильнішим районом столиці був визнаний Оболонський [14].

Згідно аналізу літературних джерел, складовими вуличного воркауту є: атлетичні вправи – система вправ різного рівня складності, що сприяють підсиленню здоров'я, розвитку сили та витривалості а також формуванню атлетичної статури:

- калістеніка – комплекс простих вправ, які виконують використовуючи виключно власну вагу тіла. Ціль цих вправ - розвинути мускулатурну силу та розвинути всебічний фітнес;

- паркур – фізична дисципліна французького походження, в якій учасники біжать за маршрутом, намагаючись перейти перешкоди найбільш ефективним способом, використовуючи лише власні тіла. Для паркуру необхідні такі навички як стрибки, лазіння тощо. Заснований паркур французом Девідом Беллом;

- хіп-хоп музика – форма музичного вираження та артистична культура, що утворилася серед афроамериканської громади у середині 1970-х років у районі Бронкс, Нового Йорку. На зорі утворення, на хіп-хоп надзвичайно вплинув традиційний музичний стиль Джамайки. Жанр зазвичай складається з римованих виразів, що зветься «реп», та які супроводжуються музикою [25].

У тренування «воркаутерів» входять статичні і динамічні рухи. Найскладніші елементи, виконувані майстрами «Воркаута» на турніку, базуються на кількох основних елементах. У першу чергу новачок повинен освоїти наступні елементи «Воркаута» [29]:

- прапорець;
- горизонт;
- офіцерський вихід;
- ластівка;
- силовий вихід на одну і на дві руки;
- вихід ангела;
- вихід принца;
- спис;
- хода бога.

Воркаутом можуть займатися як хлопці, так і дівчата. Воркаут включає в себе кілька дисциплін: фристайл, батли, джимбарр, силове триборство, дворову гімнастику.

Утім, Денис Мінін розповів, як сьогодні в Україні молодь часто веде сидячий спосіб життя, що негативно впливає на здоров'я. Однак ми не критикуємо такий вибір, а лише прагнемо запропонувати альтернативу. Тема здорового способу життя набирає все більших обертів. Донедавна Україна займала перші місця в Європі з юнацького алкоголізму. І я щиро радий, що з кожним днем все більше і більше людей займаються спортом. Основна мета діяльності ВГО «Стріт воркаут Україна» – це насамперед популяризація та впровадження здорового способу життя у суспільстві. Стріт воркаут – це найдоступніший і наймасовіший спосіб для фізичної підготовки. Наші учасники не платять за тренування. В нашій організації відсутні членські внески, релігійна та комерційна складові. Крім того, наш рух аполітичний. За час нашої діяльності ми обладнали понад 1650 майданчиків для занять воркаутом [18].

Висновки до першого розділу

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді. Старший шкільний вік – це період

інтеграції. Позаурочна робота з фізичного виховання – це система занять фізичними вправами, яка проводиться в позаурочну годину або в закладах загальної середньої освіти або в закладах позашкільної освіти.

Воркаут – один із різновидів масових фізкультурних занять, ідеєю якого є можливість отримання сильного, здорового і красивого тіла без ніяких фінансових вкладень.

Покращення силових показників та підвищення спортивних результатів у важкій атлетиці може здійснюватися як за рахунок збільшення м'язових об'ємів, так і за рахунок поліпшення внутрішньо-м'язової і між м'язової координації.

Складовими вуличного воркауту є: атлетичні вправи – система вправ різного рівня складності, що сприяють підсиленню здоров'я, розвитку сили та витривалості а також формуванню атлетичної статури: калістеніка, паркур, хіп-хоп музика. У тренування «воркаутерів» входять статичні і динамічні рухи. Найскладніші елементи, виконувані майстрами «Воркаута» на турніку, базуються на кількох основних елементах.

У першу чергу новачок повинен освоїти наступні елементи «Воркаута»: прапорець; горизонт; офіцерський вихід; ластівка; силовий вихід на одну і на дві руки; вихід ангела; вихід принца; спис; хода бога.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури з теми дослідження.
2. Метод спостереження.
3. Анкетування, опитування та бесіди.
4. Педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи).
5. Методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення інформації.

Під поняттям аналізу розуміють процес розкладання цілого поняття на його складові частини. Під поняттям синтезу прийнято вважати процес вивчення різних елементів, сторін предмета як одного цілого. Узагальнення – це метод наукового пізнання, за допомогою якого розглядаються загальні ознаки та властивості певного об'єкту або предмету та здійснюється перехід від менш загального до більш загального [39].

Аналіз вітчизняної та зарубіжної науково – методичної літератури здійснювався з метою вивчення та узагальнення провідних теоретико – методичних положень, що використовуються у системі фізичного виховання учнівської молоді. Нами було проаналізовано 41 джерело, з них 2 – іноземною мовою.

Була вивчена документація планування уроків фізичної культури в ліцеї № 4. Багато уваги приділялося вивченню інформації, розміщеної на веб- сайтах глобальної мережі Інтернет зв'язаною з проблемою дослідження.

Методи педагогічного спостереження.

Педагогічне спостереження – це цілеспрямований тренувально-виховний процес планомірного сприйняття, аналізу та оцінки на основі заздалегідь розробленого плану [39, с.80].

На всіх етапах досліджень нами проводилися педагогічні спостереження за освітньою діяльністю учнів 10-11 класів на уроках фізичної культури та позаурочній роботі з фізичного виховання. Загальновідомо, що

педагогічні спостереження є одними з ефективних і дієвих методів отримання фактичного матеріалу.

Методи анкетування, опитування і бесіди.

Анкетування – це метод збору фактів на основі письмового самозвіту досліджуваних за спеціально складеною програмою – анкетною. Опитування – метод отримання інформації про досліджуваний об'єкт за допомогою інтерв'ю чи анкетування, спілкування респондента через реєстрацію відповідей на сформульовані запитання. Бесіда – психолого-педагогічний метод, за допомогою якого можна отримати інформацію про об'єкт, що вивчається від досліджуваної особи, членів групи, що вивчається, так і від оточуючих людей [39, с. 96-105].

У ході дослідження були проаналізовані навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів [20].

Відповідно до загальноприйнятої методики також було проведено опитування та анкетування учнів 10-11 класів (Додаток А); проведені бесіди.

Педагогічний експеримент – це метод пізнання, за допомогою якого досліджуються явища, факти, досвід [39, с.55].

Головним інструментом під час використання формувального експерименту є тест. Термін «тест» (англ. test — проба, екзамен, випробування) – спеціально розроблені завдання і проблемні ситуації, використання яких у результаті кількісної та якісної оцінки може стати показником розвитку певних психологічних якостей чи властивостей особистості. Застосовуючи тести, можна отримати відносно точну кількісну чи якісну характеристику досліджуваного явища. Від інших методів дослідження тести відрізняються тим, що передбачають чітку процедуру збору і обробки первинних даних, а також своєрідність їх подальшої інтерпретації. З допомогою тестів можна вивчати і порівнювати між собою психологію різних людей, давати диференційовані і порівняльні оцінки [39, с.24].

Прийнято виокремлювати кілька варіантів тестів: тест-опитувальник, тест-завдання і проєктивні тести. Тест-опитувальник, як метод ґрунтується на аналізі відповідей досліджуваних на запитання, що дозволяють одержати достовірну і надійну інформацію про наявність або вираження певної психологічної характеристики. Судження про розвиток даної характеристики здійснюється на підставі кількості відповідей, які збіглися за своїм змістом з уявленням про неї. Тест-завдання передбачає одержання інформації про психологічні характеристики людини на підставі аналізу успішності виконання певних завдань. У тестах цього типу досліджуваному пропонується виконати певний перелік завдань. Кількість виконаних завдань є підставою для судження про наявність або відсутність, а також міру розвитку у досліджуваного певної психологічної якості. Більшість тестів для визначення рівня розумового розвитку належить саме до цієї категорії [39, с.25].

Емоційно-вольовий критерій перевірявся за допомогою тесту «Вольові якості» (А. Грецов, А. Азбель).

Для вирішення поставлених у магістерській роботі завдань використовувались наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження;
- педагогічне спостереження за тренувальною діяльністю школярів у процесі занять;
- методи оцінки морфо-функціонального стану учнів (антропометрія);
- основний педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- електронне хронометрування;
- динамометрія;
- методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення науково-методичних літературних даних за темою дослідження. Для вивчення стану досліджуваної проблеми проводився

поглиблений аналіз наукової, науково-методичної, навчально-педагогічної та популярної літератури, виданої як в нашій країні, так і за кордоном. Вивчалася література з питань, що так чи інакше стосуються теми дослідження. Це дозволило проаналізувати основні аспекти досліджуваної проблеми, визначити можливі напрямки її вирішення, визначити її актуальність, мету і завдання дослідження. Особлива увага приділялась вивченню питання роботи м'язів, техніки виконання змагальних вправ, методології організації тренувального процесу в важкій атлетиці, засобам та методам вдосконалення силових здібностей. Що використовуються на заняттях з важкої атлетики. Узагальнення вивчених матеріалів висвітило комплекс неопрацьованих проблем формування рухових навичок і вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів повної середньої освіти засобами важкої атлетики.

Педагогічні спостереження за тренувальною діяльністю вихованців.

У процесі педагогічних спостережень за важкоатлетами фіксувалися параметри, спрямованість та інтенсивність фізичних навантажень, зовнішні ознаки втоми під час їх виконання. Візуально оцінювалася техніка виконання фізичних вправ, активність учнів.

Педагогічне тестування. Тестування проводилося з метою оцінки рівня сформованості фізичних якостей у здобувачів вищої освіти, які займаються важкою атлетикою в поза аудиторній роботі з фізичного виховання. Використовувалися наступні тести, що застосовуються багатьма фахівцями [3; 4; 6; 16; 19; 30; 32; 39; 41; 47; 64; 67; 76] і відповідають вимогам інформативності та надійності:

- а) для оцінки рівня розвитку швидкості – біг на 30 м з високого старту;
- б) для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця, стрибок у гору та кидок набивного м'яча(вагою 4 кг) назад за спину прогинанням;

в) для визначення рівня силової підготовленості – підтягування на перекладині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, піднімання ніг угору у висі на поперечині.

Електронне хронометрування. Електронне хронометрування проводилося з метою визначення часу бігу на 30 м з високого старту з використанням електронного та механічного секундоміра.

Динамометрія. Динамометричні дослідження проводилися з використанням динамометра Коллена. Реєструвалися показники абсолютної сили згиначів кисті.

Методи математичної статистики. Для обробки матеріалів дослідження використовувалися широко поширені методи математичної статистики [3; 30; 64; 67]. Обробка експериментальних даних передбачала:

- визначення середньої арифметичної величини – \bar{X}
- визначення стандартної помилки середньої арифметичної – m .
- достовірність відмінностей вважалася статистично значущою при $p < 0,05$.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися у період з жовтня 2024 р. по листопад 2025 р. у Кременському ліцеї № 4 Луганської області. В експерименті взяли участь 22 юнаки 10-11 класів, з них 12 юнаків (контрольна група) та 10 юнаків (експериментальна група).

З метою вивчення ефективності освітнього процесу в ліцеї був проведений аналіз програмно-нормативних документів та звітної документації, анкетування та опитування учнів 10-11 класів та вчителів фізичної культури, здійснювалося педагогічне спостереження учнями на уроках фізичної культури з гімнастики та під час самостійних занять з фізичного виховання.

Дослідження проводилися в три етапи:

I етап – робота з науково-методичною літературою та Internet – джерелами, визначення наукового апарата дослідження – жовтень-грудень 2024 року. Проведено констатувальний етап дослідження. Проаналізовано і визначено місце гімнастики у шкільній програмі з фізичної культури. На цьому ж етапі проводили опитування (анкетування) учнів стосовно того, які знання отримують учні на уроках фізичної культури для подальшого використання у позаурочній роботі з фізичного виховання.

У процесі аналізу отриманих результатів ми визначили, що вчитель фізичної культури на уроках реалізує навчальні, розвиваючі, пізнавальні та виховні цілі. А саме: вивчення учнями основ техніки виконання загально розвиваючих, стройових, гімнастичних, акробатичних вправ, фітнес-вправ, воркауту; спортивних ігор. У процесі вивчення цього матеріалу вчитель надає елементарні теоретичні відомості.

Більшість знань, які одержують учні на уроці фізичної культури є: техніка виконання вправ – 43,2%, правила змагань, історія розвитку певних видів спорту – 21,8%, знання про основи здоров'я та здорового способу життя (22,4%), інше – 12,6%.

На другому етапі – січень-листопад 2025 р. (формульальний етап експерименту) – перевіряли відношення учнів до уроків гімнастики та вплив воркауту на організм юнаків 10- 11 класів; *активізацію рухової діяльності учнів* за допомогою вправ воркауту. Основу для такої діяльності також склали теоретико-методичні знання способів раціонального управління своїми рухами.

Методи навчання гімнастичним вправам на кожному етапі навчання використовуються у різних пропорціях. На першому етапі в основному переважає словесний метод і метод показу. На другому етапі безпосереднього розучування гімнастичних вправ найбільш широке поширення одержав метод цілісної вправи, який полягає у виконанні вивчаємого руху у цілому. Його застосовують при освоєнні нескладних за технікою елементів і з'єднань та у випадках коли вправа, що розучується, не

піддається розчленовуванню на відносно самостійні рухи без істотного викривлення її основної структури. У таких випадках можна полегшити умови виконання вправи шляхом надання допомоги й страховки, зменшення висоти приладу, спрощення вихідного й кінцевого положення (наприклад, підйом махом вперед з упору на руках легше виконати, коли жердини перебувають похило), використання тренажерів і додаткових засобів (поролонових матів, комбінованих приладів та ін.). Різновидом методу цілісного розучування вправи є метод підвідних вправ. Він полягає у цілісному виконанні раніше вивчених, самостійних і структурно подібних з новою вправою. Другим основним методом у навчанні гімнастичним вправам є метод розчленованого розучування, який передбачає тимчасове розчленовування рухової дії на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їхнього освоєння з наступним з'єднанням цих частин у цілісну вправу, що забезпечує доступність навчання вправі. Цим же методом широко користуються при навчанні гімнастичним вправам середнього та високого рівнів складності, а також при оволодінні гімнастичними з'єднаннями й комбінаціями. Значну увагу у навчанні гімнастичним вправам приділяють методу програмованого навчання, для здійснення якого попередньо розробляється навчальна програма, у якій передбачається перевірка вихідного стану учнів (готовність до виконання нової вправи: наявність відповідних фізичних якостей, рухової бази та ін.), серія навчальних завдань, визначення порядку переходу від одного завдання до іншого [3; 33].

На формувальному етапі експерименту було впроваджено засоби воркауту в урок гімнастики та позаурочну роботу з фізичного виховання. Дівчата виконували підготовчі та підвідні вправи. Готували презентації та вивчали теорію.

Було відібрано наступні інформативні показники.

I. Антропометричні методи дослідження використовуються для оцінки фізичного розвитку випробуваних: *довжина тіла стоячи, маса тіла, окружність грудної клітки (ОГК).*

II. Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я: *частота серцевих скорочень (ЧСС), життєва ємність легенів (ЖЄЛ).*

Про відповідність застосовуваного на заняттях навантаження функціональному стану юнаків 10-11 класів, які займаються воркаутом, судили по дослідженню пульсу перед початком чергового заняття. Це допомагало виявити залишкове стомлення від попереднього заняття і готовність організму до наступного.

Процедура вимірювання пульсу. Досліджуваний приймає положення сидячи на лавці. Через 3-5 хвилин відпочинку в такому положенні слід поррахувати пульс за 1 хвилину. Якщо перед кожним заняттям визначається приблизно однакова величина пульсу, це говорить про відновлення його на початок чергового заняття. Величину пульсу менше 60 ударів за хвилину оцінюють як відмінну, 60-74 - хорошу, 74-89 - задовільну і більше 90 ударів в хвилину - як незадовільну.

Життєва ємність легенів.

III. Для визначення загальних фізичних показників використовувались наступні тести.

1. Для визначення рівня швидкісних якостей – *біг на 30 м з високого старту.* Виконується дві спроби, фіксується кращий результат.

2. Для визначення рівня швидкісно-силових якостей – *стрибок у довжину з місця, кидок набивного м'яча за спину.*

3. Для визначення рівня сили – *згинання-розгинання рук в упорі лежачи.* Надається одна спроба. Результат підраховується за кількістю правильно виконаних повторень.

Порядок проведення тестування. Атлет приймає в.п. – упор лежачи, руки випрямлені на ширині плечей, кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп спираються на підлогу. За командою «Старт!» учень

починає ритмічно з повною амплітудою виконувати вправу.

Вказівки. 1. У нижньому положенні потрібно торкатися грудьми підлоги.

2. Не дозволяється торкатися опори стегнами, розгинати руки почергово, лягати на підлогу, робити паузу більш ніж 3 с.

3. Для визначення рівня сили – *підтягування на перекладині*. *Порядок проведення тестування.* Атлет приймає в.п. – вис на перекладині. За командою «Старт!» атлет, згинаючи руки у ліктьових суглобах, намагається торкнутися підборіддям перекладини. Повернувшись плавно у в.п., витримайте невелику паузу. Виконайте наступне повторення. Надається одна спроба. Результат підраховується за кількістю правильно виконаних повторень.

4. Для визначення рівня сили – *піднімання ніг угору у висі на перекладині*.

Порядок проведення тестування. Атлет приймає в.п. – вис на перекладині. За командою «Старт!» підніміть ноги до торкання поперечини. Опустивши плавно ноги, витримайте невелику паузу. Виконайте наступне повторення. Надається одна спроба. Результат підраховується за кількістю правильно виконаних повторень. Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовки використовувались також спеціальні вправи важкої атлетики: *присідання зі штангою, жим лежачи, тяга штанги*.

III етап – листопад-грудень 2025 р. – підведення підсумків роботи та наведення висновків.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВОРКАУТУ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ

3.1. Критерії, показники та рівні сформованості знань, умінь і навичок, щодо використання вправ воркауту в процесі фізичного виховання

На підставі узагальнення теоретичного та практичного досвіду ми проаналізуємо системний та особистісно-діяльнісний підходи до перевірки ефективності засобів воркауту в процесі фізичного виховання.

Системний підхід – зумовлює виховання гармонійно-розвиненої, духовно-здорової особистості у співпраці вчителів з учнями та орієнтує на визначення цілеспрямованої творчої діяльності суб'єктів [22].

Особистісно-діяльнісний підхід – визнання носіями освітнього процесу не власне учня, як такого (індивіда), а його особистості: як самостійного суб'єкту власного розвитку, суб'єкту виховної взаємодії; єдності психіки і діяльності, єдності будови внутрішньої і зовнішньої діяльності, діяльнісного опосередкування міжособистісних взаємин. У процесі навчання та виховання за допомогою особистісно-діялісного підходу здобувачі освіти залучаються до спеціальних, відповідних цілей особистісно орієнтованої освіти [1; 32].

Нами визначено когнітивно-мотиваційний, емоційно-вольовий та діяльнісний критерій сформованості знань, умінь і навичок, щодо використання вправ воркауту в процесі фізичного виховання, які було перевірено на високому, достатньому й середньому рівнях.

При вивченні когнітивно-мотиваційного критерію ми проаналізували роботи Г. Безверхньої, І. Боднар, Т. Круцевич, О. Марченко, Н. Пангелової, М. Саїнчук та ін. [4; 5; 16; 21; 28].

Показниками когнітивно-мотиваційного критерію визначено набуття знань про фізичний розвиток, фізичну підготовленість, техніку виконання вправ воркауту; наявність життєвих цілей і планів; сформованість позитивної мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

На запитання, чи в повній мірі розуміють здобувачі повної середньої освіти, як займатися вправами воркаута, більша половина опитуваних відповіли, що знають, але їм потрібна методична допомога.

При визначенні емоційно-вольового критерію ми орієнтувалися на психолого-педагогічні положення про формування і розвиток особистості, емоційний стан людини (В. Вілюнас, В. Вундт, Б. Додонов, Г. Ланге, П. Симонов, З. Фрейд, К. Юнг та ін.). Емоційно-вольовий критерій перевірявся за допомогою тесту «Вольові якості» (А. Грецов, А. Азбель). А його показниками визначили: збалансованість почуттів, волі й інтелектуальних задатків; вплив фізичної культури на емоційний стан здобувачів повної середньої освіти, що надає можливість юнакам та дівчатам активно сприймати життєві позиції, завжди бути у гарному настрої; мати свої враження від побаченого; мати свої цілі, настанови, прагнути самовизначення, самореалізації, волю до перемоги. Збалансованість почуттів, волі й інтелектуальних задатків, стійкість в конфліктних ситуаціях допомагають старшокласникам адекватно сприймати ті чи інші ситуації, мати свою думку, вміти грати в команді, приймати правильні рішення [7].

Отже, емоційно-вольовий критерій надає можливість визначити відчуття власної гідності, активно сприйняти навколишню дійсність, життєві позиції, збалансувати почуття, волю й інтелектуальні задатки, виявити вплив фізичної культури на емоційний стан учнів. Цей критерій допомагає визначити ступінь прийняття здобувачами повної середньої освіти вірного рішення в конкретній ситуації, зробити правильний вибір, вчасно придбати досвід емоційно-вольових відносин до світу. Показниками цього критерію є емоційне виконання вправ воркаута та прояв вольових зусиль.

Діяльнісний критерій сприяє здатності до цілеспрямованої продуктивної діяльності та взаємодії, що спрямована на особистісне зростання юнаків та дівчат; результати вчинків та дій, спрямованих на самовизначення та самореалізацію.

Діяльнісний критерій надає можливість визначити здатність здобувачів повної середньої освіти до самоактуалізації, реалізації себе у різних видах діяльності та передбачає застосування творчих завдань у процесі фізичного виховання, що сприяє особистісному зростанню учнів старшого шкільного віку й формуванню та засвоєнню духовних норм та правил моральної поведінки. Творчі завдання актуалізують почуття та емоції юнаків, що сприяють ефективному засвоєнню цінностей фізичної культури [3; 28].

Показниками *діяльнісного компоненту* є: динаміка активності учнів, що до занять воркаутом; здатність до цілеспрямованої продуктивної діяльності та взаємодії, що спрямована на особистісне зростання молоді. З цього приводу в учнів 10-11 класів підвищується працездатність, активність і стабільність на заняттях з фізичного виховання, підвищується відповідальність за свої дії та вчинки. Діяльність здобувачів повної середньої освіти пов'язана з активністю у пізнанні, працездатністю, творчим мисленням, прийняттям самостійних рішень, несенням відповідальності за свої дії та вчинки, взаємодопомогою та взаємовиручкою.

3.2. Результати педагогічного експерименту

Перед початком дослідження проводився аналіз науково-методичної літератури вітчизняних авторів, в результаті якого були визначені вікові особливості фізичного розвитку юнаків 10-11 класів і специфіка впливу фізичних вправ на динаміку рухових показників на заняттях воркауту.

Рівень розвитку рухових якостей тестованих груп відповідав в основному середньому рівню при порівнянні з належними показниками, приведеними в комплексній програмі фізичного виховання.

Середній результат стрибка в довжину з місця в експериментальній групі був $220 \pm 1,8$ см, в контрольній – $218 \pm 2,5$ см ($t=0,6$; $P>0,05$).

Кількість підтягувань також достовірно не відрізнялася: відповідно $8,5 \pm 0,4$ і $7,6 \pm 0,3$ рази ($t=1,8$; $P>0,05$).

Середня величина у човниковому бігу 3x10 м у юнаків експериментальній групі рівна $7,6 \pm 0,1$ секунд, в контрольній – $7,8 \pm 0,05$ секунд ($t=1,7$; $P>0,05$), достовірних відмінностей не виявлено.

Таблиця 3.1.

Показники рівня прояву рухових якостей юнаків контрольної та експериментальною груп до експерименту ($x \pm m$)

Тести	Експериментальна група	Контрольна група	t	P
Стрибок в довжину з місця, (см)	$220 \pm 1,8$	$218 \pm 2,5$	0,6	$>0,05$
Підтягування (раз)	$8,5 \pm 0,4$	$7,6 \pm 0,3$	1,8	$>0,05$
Човниковий біг 3x10 м (с)	$7,6 \pm 0,1$	$7,8 \pm 0,05$	1,7	$>0,05$

Порівняння показників рівня фізичного розвитку юнаків контрольної та експериментальної груп до експерименту (таблиця 3.1) також показало їх однорідність, що підтверджують величини t-критерія Стьюдента (у всіх випадках $P>0,05$).

Життєва ємкість легенів в експериментальній групі склала 3380 ± 287 мл, в контрольній 3288 ± 213 мл, відмінностей по даному показнику між групами немає, оскільки $t=0,26$; $P>0,05$.

Середній показник частоти дихання в експериментальній групі був $24,0 \pm 0,5$ рази на хвилину, в контрольній – $23,5 \pm 1,1$ рази на хвилину ($t=0,4$; $P>0,05$), достовірних відмінностей не виявлено.

Експериментальна група склала $6,6 \pm 0,7$ см,

в контрольній – $6,8 \pm 0,6$ см ($t=0,2$; $P>0,05$), достовірних відмінностей немає.

Середня величина частоти серцевих скорочень у спокої в експериментальній групі рівна $76,5 \pm 1,8$ уд/хв., в контрольній $77,3 \pm 1,8$ уд/хв. ($t=0,3$; $P>0,05$), відмінності не достовірні.

Середній показник кистьової динамометрії правої руки склав $31,0 \pm 2$ кг в експериментальній групі і $29,5 \pm 1,9$ кг в контрольній ($t=0,5$; $P>0,05$). Для лівої руки в експериментальній групі – $26,0 \pm 2,1$ кг, в контрольній – $27,0 \pm 1,8$ кг, ($t=0,4$; $P>0,05$), відмінностей також немає.

Таблиця 3.2.

Показники рівня фізичного розвитку хлопців контрольної і експериментальною груп до експерименту ($x \pm m$)

Тести	Експериментальна група	Контрольна група	t	P
ЖЄЛ (мл)	3380 ± 287	3288 ± 213	0,26	$>0,05$
ЧД (разів/мін.)	$24,0 \pm 0,5$	$23,5 \pm 1,1$	0,4	$>0,05$
ЕГК (см)	$6,6 \pm 0,7$	$6,8 \pm 0,6$	0,2	$>0,05$
ЧСС у спокої (уд/хв.)	$76,5 \pm 1,8$	$77,3 \pm 1,8$	0,3	$>0,05$
Динамометрія (кг)				
правою рукою	$31,0 \pm 2$	$29,5 \pm 1,9$	0,5	$>0,05$
лівою рукою	$26,0 \pm 2,1$	$27,0 \pm 1,8$	0,4	$>0,05$

Узагальнюючи вищесказане, ми можемо стверджувати, що при проведенні початкового тестування групи опинилися однорідними по фізичному розвитку і фізичній підготовленості і, отже, можуть бути використані як контрольна і експериментальна.

Згідно когнітивно-мотиваційного критерію нами було проведено анкетування юнаків 10-11 класів, за даними якого виявилось, що більшій кількості юнаків подобається займатися воркаутом – це підтверджує 79,4% респондентів. Виявлено, що причиною такого інтересу виступає можливість

емоційного розвантаження та активності при навчанні фізичним вправам.

Проведене анкетування показало, що більшість знань, які одержують юнаки на заняттях воркаутом є: техніка виконання вправ – 43,2%, правила змагань, історія розвитку воркауту – 21,8%, знання про основи здоров'я та здорового способу життя (22,4%), інше – 12,6%.

Таким чином, засвідчуємо, що знання, які надаються юнакам 10-11 класу застосовуються в основному з техніки виконання, правил змагань, здоров'я та здорового способу життя, але поза увагою залишаються знання стосовно особливостей фізичного розвитку, фізичної підготовки та методики самостійних занять гімнастичними вправами.

Зазначаємо, що при можливості вільного обрання, учні бажають займатись наступними видами варіативних модулів: гімнастика та воркаут – 18,2%, функціональний тренінг – 22,4%, футбол – 19,4%, волейбол – 17,3%, легка атлетика – 12,4% інші варіативні модулі – 10,3%.

Далі наводимо у таблиці 3.1 показники знань, умінь та навичок з предмету фізична культура за розділом «Гімнастика» (контрольна та експериментальна групи) юнаків Кременського ліцею №4.

Таблиця 3.3.

Динаміка рівнів якості знань, умінь і навичок учнів з предмету фізична культура за розділом «Гімнастика»

Клас	Високий рівень, %		Достатній рівень, %		Середній рівень, %	
	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець
Експеримент						
10-а, ЕГ	21,0	22,4	31,5	40,2	47,5	37,4
11-а, КГ	19,6	20,8	40,2	40,4	40,2	38,8

На рисунку 3.3. показано рівень якості знань, умінь і навичок учнів старшого шкільного віку з предмету фізична культура за розділом «Гімнастика».

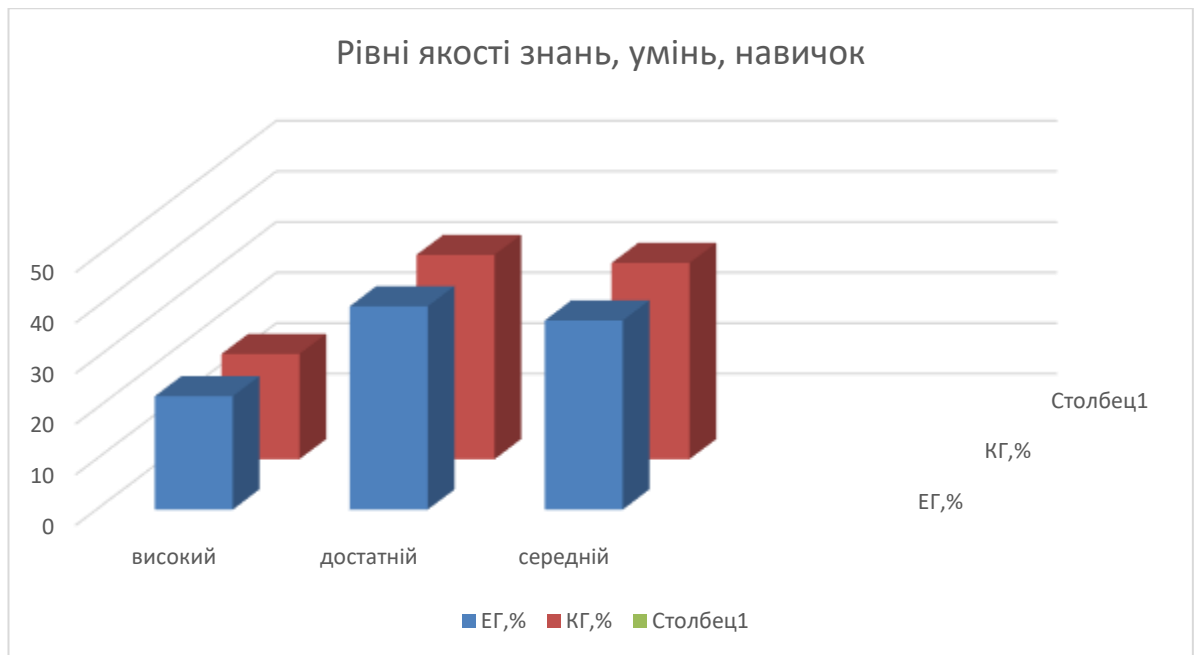


Рис. 3.1. Рівень якості знань, умінь і навичок учнів з предмету фізична культура за розділом «Гімнастика» (контрольні класи), кінець експерименту

Зміна кількісних показників рівня знань, умінь та навичок ЕГ наклала відбиток і на якісні показники, а саме учні продемонстрували уміння аналізу техніки виконання фізичних вправ, визначення грубих помилок при виконанні вправ воркауту. Учні у самостійній роботі готували різні повідомлення теоретичного характеру у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури та з урахуванням своїх інтересів, що в цілому приводило до формування ключових компетентностей: мотиваційних, соціальних та функціональних.

Згідно емоційно-вольового критерію, за методикою діагностики емоційності *тест «Вольові якості»* (А. Грецов, А. Азбель) було визначено, що у юнацькому віці вольові якості проявляються зокрема у завзятості і наполегливості. Учень старшого шкільного віку може почувати себе вільним тільки у тому разі, коли він сам вибирає, який вчинок зробити та при цьому проявляє наполегливість і завзятість [7]. Отже, за результатами анкетування, було з'ясоване наступне (таблиця 3.4.).

Таблиця 3.4

Наявність власної сили волі юнаків 10–11 класів, %

№	Рівні власної сили волі	Юнаки, початок експ.		Юнаки, кінець експ.	
		КГ, %	ЕГ, %	КГ, %	ЕГ, %
1.	Високий	8,6	9,5	9,2	12,6
2.	Достатній	26,4	26,0	27,4	40,0
3.	Середній	65,0	64,5	63,4	47,4
4.	Всього	100	100	100	100

Як бачимо з таблиці 3.4, юнаки переважно мають середній рівень власної сили волі. На кінець експерименту він зменшився в ЕГ на 17,1%, у КГ змін майже не виявлено.

Згідно діяльнісного критерію, нами було проведено розподіл юнаків та дівчат 10-11-х класів за місцем проведення позаурочної рухової активності на констатувальному етапі експерименту (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Розподіл юнаків 10-11 класів за місцем проведення позаурочної рухової активності на констатувальному етапі експерименту

Місце проведення	самостійно організовані заняття КГ, %	самостійно організовані заняття ЕГ, %
	Юнаки	Юнаки
Спортивний майданчик	20,2	19,3
Паркова зона	19,4	18,7
Вуличні тренажери	27,4	28,2
Стадіон	14,4	15,8
Самостійно займаюся	12,2	14,0

ВДОМА		
Інше	6,4	4,0
РАЗОМ	100%	100%

Більшість юнаків старшого шкільного віку в анкетуванні зазначає, що займаються різною руховою активністю у позаурочний час, але не регулярно. На констатуючому етапі експерименту зазначили, що воркаутом люблять займатися у середньому 18,0% юнаків.

Вимірювання показників фізичного розвитку в кінці експерименту дали наступну картину (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6.

Показники рівня фізичного розвитку хлопців контрольної і експериментальної груп після експерименту ($\bar{x} \pm m$)

Тести	Експериментальна група	Контрольна група	t	P
ЖЄЛ (мл)	3825±202,7	3463±198	1,3	>0.05
ЧД (разів/хв.)	18±0,9	21,5±0,8	2,9	<0.05
ЕГК (см)	10±0,8	7,5±0,8	2,3	<0.05
ЧСС у спокої (уд/хв.)	70±1,8	75±1,5	2,2	<0.05
Динамометрія(кг)				
- правою	35±1,8	29,3±1,8	2,3	<0.05

Середній показник життєвої ємкості легенів в експериментальній групі склав 3825±202,7 мл, в контрольній – 3463±198 мл ($t=1,3$; $P>0,05$), в даному показнику достовірності відмінностей між групами не виявлено. У решті вимірювань юнаки експериментальної групи перевершили результати юнаків контрольної групи.

Так середній груповий показник частоти дихання в експериментальній групі став нижчий (це говорить про раціональніше дихання) і склав 18±0,9

разів/хв., в контрольній – $21,5 \pm 0,8$ разів/хв. ($t=2,9$; $P<0,05$), відмінності достовірні.

При вимірюванні екскурсії грудної клітки середня величина в експериментальній групі склала $10 \pm 0,8$ см, що істотно перевищила цей показник в контрольній, там ЕГК рівна $7,5 \pm 0,8$ см ($t=2,3$; $P<0,05$).

Середній показник частоти серцевих скорочень у спокої в експериментальній групі рідше і рівний $70 \pm 1,8$ уд/хв., в контрольній – $75 \pm 1,5$ уд/хв. ($t=2,2$; $P<0,05$), що говорить про кращу тренуваність юнаків ЕГ.

Середній показник кистьової динамометрії правої руки в експериментальній групі був в кінці експерименту $38 \pm 1,8$ кг, в контрольній групі всього $32 \pm 1,9$ кг ($t=2,3$; $P<0,05$). Для лівої руки картина аналогічна - в експериментальній групі середня величина була рівна $35 \pm 1,8$ кг, в контрольній – $29,3 \pm 1,8$ кг ($t=2,3$; $P<0,05$). Тобто можна говорити про, поза сумнівом, позитивному впливі занять футболом на силові показники хлопців.

Аналізуючи дані, отримані при підсумковому тестуванні, можна констатувати наявність невірогідності відмінностей в показниках життєвої ємкості легенів і гнучкості. По решті всіх параметрів відмінності достовірні, що говорить про позитивний вплив занять воркаутом на виховання основних рухових якостей і фізичний розвиток юнаків 10-11 класів.

Дані про динаміку розвитку рухових якостей юнаків, що займалися воркаутом відбиті в таблиці 2.7. У цій групі відмічений достовірний приріст за наступними рухокими якістьми: 1) швидкокісно-силовими – $t=4,1$; $P<0,001$; 2) силовими – $t=6,2$; $P<0,001$; 3) координаційними – $t=2,35$; $P<0,05$.

Таблиця 3. 7.

Динаміка рівня прояву сили та швидкокісно-силових якостей юнаків експериментальної групи ($x \pm m$)

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P

Стрибок в довжину з місця, (см)	220±1,8	232±2,3	4,1	<0,001
Підтягування (раз)	8,5±0,4	12,1±0,42	6,2	<0,001
Човниковий біг 3x10 м. (с)	7,6±0,1	7,3±0,07	2,35	<0,05

При порівнянні даних фізичного розвитку хлопців експериментальної групи в першому і другому вимірюваннях було встановлено, що середньо груповий показник життєвої ємкості легенів достовірно не збільшився, хоча мав тенденцію до зростання. Він змінився з 3380±287 мл до 3825 ±203 мл (t=1,26; P>0,05).

Показник частоти дихання в порівнянні з величиною, отриманою на початку дослідження, також покращав, тобто знизився з 24±0,5 до 18±0,9 разів на хвилину (t=4,6; P<0,001).

Експерсія грудної клітки збільшилася з 6,6±0,7 см до 10±0,8 см (t=3,2; P<0,01).

Порівняльний аналіз отриманих величин частоти серцевих скорочень у спокої показав, що середньо групові значення достовірно покращали в порівнянні з початковими (t=2,6; P<0,05), тобто пульс став рідше.

Таблиця 3.8.

Динаміка показників фізичного розвитку юнаків експериментальної групи до і після експерименту (x±m)

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
ЖЄЛ (мл)	3380±287	3825±203	1,26	>0,05
ЧД (разів/хв.)	24±0,5	18±0,9	4,6	<0,001
ЕГК (см)	6,6±0,7	10±0,8	3,2	<0,01
ЧСС у спокої (уд/хв.)	76,5±1,8	70±1,8	2,6	<0,05
Динамометрія (кг)				
- правою	26±2,1	35±1,8	3,2	<0,01

У показниках кистьової динамометрії правої руки середній груповий показник збільшився на 7 кг, а лівою – на 9 кг. Величини приросту сили правої ($t=2,6$; $P<0,05$) і лівої ($t=3,2$; $P<0,01$) рук достовірні.

Узагальнюючи вищевикладене, слід відмітити, що в експериментальній групі жоден показник фізичного розвитку не залишився на початковому рівні, була присутня виразна тенденція до поліпшення результатів.

Аналізуючи динаміку фізичної підготовленості юнаків контрольної групи, ми бачимо, що після закінчення експерименту, в цій групі показники фізичної підготовленості, результат в силі ($t=2,83$; $P<0,05$) (таблиця 3.9). У решті тестів достовірного поліпшення не відмічено ($P>0,05$), хоча є чітка тенденція зростання результатів в стрибках в довжину, човниковому бігу.

Таблиця 3.9.

Динаміка рівня прояву силових та швидкісно-силових якостей юнаків контрольної групи ($x\pm m$)

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
Стрибок в довжину з місця,	218 \pm 2,5	223	1,33	>0,05
Підтягування (раз)	7,6 \pm 0,3	8,9 \pm 0,35	2,83	<0,05
Човниковий біг 3x10 м (с)	7,8 \pm 0,05	7,6 \pm 0,1	1,2	>0,05

При проведенні порівняльного аналізу результатів оцінки фізичного розвитку на початку і кінці дослідження в контрольній групі були виявлені наступні дані (таблиця 3.10).

Показник життєвої ємкості легенів в порівнянні з початковим рівнем зріс, проте, цей приріст не достовірний ($t=0,6$; $P<0,05$).

Результати у вимірюванні частоти дихання мають тенденцію к зменшенню, проте, їх зміна теж недостовірні ($t=1,47$; $P>0,05$).

Середній показник екскурсії грудної клітки в порівнянні з початковим

покрощав на 0,7 см ($t=0,7$; $P>0,05$), але отриманий приріст недостовірний.

Таблиця 3.10.

Динаміка показників фізичного розвитку юнаків контрольної групи до і після експерименту ($x\pm m$)

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
ЖЕЛ (мл)	3288 \pm 213	3463 \pm 198	0,6	>0,05
ЧД (разів/хв.)	23,5 \pm 1,1	21,5 \pm 0,8	1,47	>0,05
ЕГК (см)	6,8 \pm 0,6	7,5 \pm 0,8	0,7	>0,05
ЧСС у спокої (уд/хв.)	77,3 \pm 1,8	75 \pm 1,5	1,0	>0,05
Динамометрія (кг)правою	29,5 \pm 1,9	32 \pm 1,9	0,92	>0,05
Динамометрія (кг)лівою	27,0 \pm 1,8	29,3 \pm 1,8	0,92	>0,05

При порівнянні результатів частоти серцевих скорочень у спокої, був виявлений незначний приріст, проте відмінності ($t = 1,0$; $P < 0,05$), отримані в результаті статистичної обробки результатів, не досягають достовірних величин.

При аналізі отриманих даних кистьової динамометрії правої і лівої руки спостерігається збільшення показника, але в обох величинах не виявлена достовірність відмінностей.

За показниками фізичної підготовленості перевага юнаків, що займаються у спортивній секції з футболу, також переконлива. Отже, гіпотеза, висунута нами на початку дослідження, повністю підтвердилася.

У кінці експерименту кількість занять воркаутом в ЕГ збільшилась у юнаків з 18,2% до 25,6%.

Отже, можна відзначити такі переваги «Street-workout»: усі вправи можуть виконуватися як поза межами зали на свіжому повітрі, так і в спортивній залі: заняття не потребують значних затрат; для вправ не потрібні

спеціальні професійні тренажери, лише турніки або перекладини чи бруси; заняття розвивають витривалість і силу, дисциплінує, навантажує усі групи м'язів, покращує кровообіг. Кожного року в Україні проводиться Фестиваль здорового способу життя (WORKOUT FEST), де збираються для обміну досвідом спортсмени з усього світу.

У процесі експериментальної роботи ми підтвердили результати, що отримані В. Ареф'євим, Г. Єдинак відносно того, що процес навчання гімнастичним вправам складається з продуманих, послідовних дій вчителя і учнів, які визначаються характером завдань, умовами освоєння рухів і правильним використанням методів і прийомів навчання на кожному етапі. Послідовність дій вчителя і учнів, на заняттях гімнастикою визначена багаторічним досвідом роботи. На початку навчання вчитель, враховуючи руховий досвід і індивідуальні особливості учнів, визначає їх готовність до засвоєння нових вправ і складає конкретний план. Знайомлячи їх з новими рухами, вчитель формулює завдання навчання, встановлює конкретні вимоги до виконання рухів, відзначає схожість нових рухів з вже освоєними, намічає план освоєння нової вправи. За допомогою показу, пояснення, наочної демонстрації вчитель допомагає формуванню уявлень про основи техніки освоєваної вправи. Ця попередня робота вчителя з учнями створює основу для подальшого практичного виконання нової вправи – воркауту. Перші спроби виконати заданий рух супроводжуються імітуванням окремих частин і положень руху, наданням фізичної допомоги і відтворенням його в полегшених умовах, виправляє помилки. Далі самостійне виконання рухів дозволяє закріпити і вдосконалити техніку розучуваної вправи.

Методичні рекомендації для занять воркаутом у самостійній роботі з фізичного виховання

1. Перш, ніж провести перше заняття із застосуванням вправ воркауту, слід провести невеликий інструктаж з правил виконання фізичних вправ, а

також з правил техніки безпеки.

2. При використанні вправ воркауту у процесі фізичного виховання учнів потрібно враховувати рівень їхнього здоров'я; фізичної підготовленості; мотивації до систематичних занять фізичними вправами; до здорового способу життя; рухову активність і психічно-емоційні особливості учнів юнацького віку; дієву силу чинників, що свідомо відволікають їх від систематичних занять фізичною культурою, спортом, оздоровчими програмами;

3. У процесі фізичного виховання учнів, на основі інноваційної методики, потрібно опікуватися якістю сформованості техніки фізичних вправ, що входить до її структури. При цьому потрібно використовувати індивідуалізований алгоритм формування техніки фізичних вправ:

- установче завдання вивчення техніки воркауту;
- еталонна за якістю і психоемоційна за виразністю демонстрація фізичних вправ з метою викликати в учнів 10–11 класів мотивацію і свідоме бажання його засвоїти й удосконалити в умовах як організованих, так і самостійних систематичних занять;
- повторна і виразна демонстрація фізичних вправ: за частинами техніки, без прояву швидкісних її параметрів і без чіткого загального ритму рухової дії, з зупинкою на окремих її частинах для уточнення (використання вербальних методів навчання з методами наочності);
- перевірка чіткості загальної уяви про техніку фізичної вправи, що вивчається (опитування, репродуктивне виконання, уточнення);
- корекція загальної уяви про техніку фізичної вправи шляхом диференційного уточнення (на рівні вихідного положення, основної і заключної фази техніки фізичної вправи, диференціація зусиль);
- багаторазовий повтор техніки фізичної вправи на основі практичних, вербальних та наочних методів вивчення рухових дій.

4. В структурі проведення занять воркауту всі фізичні навантаження повинні бути тільки індивідуально дозованими на основі визначення

інтенсивності і обсягу фізичних навантажень, структури інтервалів відновлення у режимі серійного або циклічного впливу фізичних навантажень, форми відновлення, функціонального спрямування фізичних навантажень.

5. У процесі розробки індивідуальних і групових програм потрібно враховувати параметри оптимальних фізичних навантажень в аспекті:

- загальної тривалості занять;
- моторної і загальної щільності занять (загальна щільність – 90–95%, моторна щільність– 60–70%);
- інтенсивності фізичних навантажень різної функціональної спрямованості (силової, швидкісної, швидкісно-силової, аеробної);
- обсяг фізичних навантажень;
- серійний режим рухової діяльності (до фази компенсованої втоми);
- інтервали відновлення (повні, скорочені);
- локалізація впливу фізичних вправ (координаційна структура техніки фізичних вправ);
- кількість і біомеханічна структура фізичних вправ (циклічного й ациклічного характеру);
- кількість рухових елементів і функціональних акцентів.

6. Структура занять повинна бути гнучкою і скоректованою в залежності від умов фізичного виховання здобувачів повної середньої освіти, їх фізичної підготовленості, навіть їх настрою. Вона повинна забезпечувати здобувачам повної середньої освіти можливість оперативно отримати від рухової діяльності насолоду й задоволення.

7. З метою поглибленого вивчення техніки фізичних вправ аеробного спрямування та випереджаючого розвитку аеробних функціональних можливостей здобувачів повної середньої освіти у процесі позаурочної роботи з фізичного виховання та при виконанні самостійних занять фізичними вправами можливо:

- загально-фізичну підготовку здобувачів повної середньої освіти в підготовчій частині заняття здійснювати у формі аеробних вправ;
- функціональну підготовку (розвиток витривалості) в основній частині здійснювати у формі аеробних вправ;
- у заключній частині заняття відновлення психофізичного стану учнів можна здійснювати за рахунок аеробних вправ з використанням малого темпу виконання вправ.

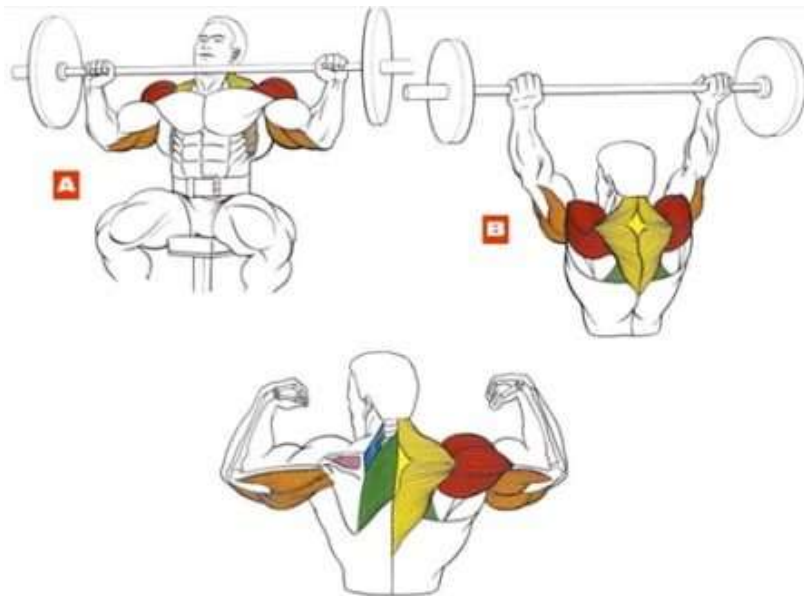
Якість виконання рухових дій можна визначати за показникам реалізації біомеханічної структури техніки фізичних вправ:

- а) рівень автоматизму рухової дії;
- б) рівень стабільності техніки фізичної вправи в умовах втоми і напруженого психоемоційного стану;
- в) варіативність техніки фізичних вправ адекватно руховим ситуаціям, готовність до рухової імпровізації;
- г) норматив, результат вирішення рухових завдань;
- д) просторова компетентність, рівень рухових імпровізацій.

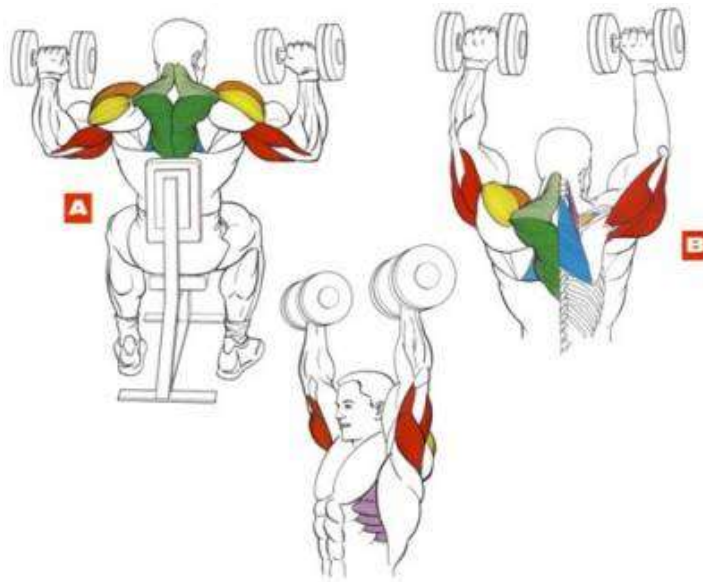
8. Найбільш ефективними формами реалізації означеної роботи є:

- багатокomпонентність освітньої інформації на заняттях аеробними видами вправ;
- бесіди, консультації, перегляд відео-матеріалів;
- спеціальні інформаційно-методичні стенди, література, комп'ютерні технології.

Для вдосконалення окремих рухових якостей (швидкості, гнучкості, сили, швидкісно-силової витривалості) доцільно застосування блокових пристроїв і вільних обтяжень (штанга, гантелі; рис. 3.3, 3.4).



- Рис.3.3. Силові вправи зі штангою



- Рис.3.4. Силові вправи з гантелями.

Висновки до третього розділу

Педагогічний експеримент було проведено з урахуванням системного та особистісно-діяльнісного підходів.

Нами визначено когнітивно-мотиваційний, емоційно-вольовий та діяльнісний критерій сформованості знань, умінь і навичок, щодо використання вправ воркауту в процесі фізичного виховання, які було перевірено на високому, достатньому й середньому рівнях.

Показниками когнітивно-мотиваційного критерію визначено набуття знань про фізичний розвиток, фізичну підготовленість, техніку виконання вправ воркауту; наявність життєвих цілей і планів; сформованість позитивної мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

Показниками емоційно-вольового критерію визнано емоційне виконання вправ воркауту та прояв вольових зусиль. Емоційно-вольовий критерій перевірявся за допомогою тесту «Вольові якості» (А. Грецов, А. Азбель).

Показниками *діяльнісного компоненту* є: динаміка активності учнів, що до занять воркаутом; здатність до цілеспрямованої продуктивної діяльності та взаємодії, що спрямована на особистісне зростання молоді.

Фізична підготовленість юнаків 10-11 класів перевірялась за допомогою тестів оцінки стартової швидкості, швидкісної витривалості, вибухової сили та максимальної сили.

Більшість учнів старшого шкільного віку в анкетуванні зазначає, що займаються різною руховою активністю у позаурочний час, але не регулярно. На констатуючому етапі експерименту зазначили, що воркаутом люблять займатися у середньому 18,0% юнаків та 2,0% дівчат. У кінці експерименту кількість занять воркаутом в ЕГ збільшилась у юнаків з 18,2% до 25,6%, а у дівчат з 1,8% до 2,4%

Отже, можна відзначити такі переваги «Street-workout»: усі вправи

можуть виконуватися як поза межами зали на свіжому повітрі, так і в спортивній залі: заняття не потребують значних затрат; для вправ не потрібні спеціальні професійні тренажери, лише турніки або перекладини чи бруси; заняття розвивають витривалість і силу, дисциплінує, навантажує усі групи м'язів, покращує кровообіг.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Згідно першого завдання дослідження на основі аналізу літературних джерел визначено теоретичні засади з проблеми дослідження та сутність і зміст використання засобів воркауту у позаурочній роботі з фізичного виховання юнаків 10-11 класів.

2. Згідно другого завдання дослідження визначено критерії, показники та рівні сформованості знань, умінь і навичок, щодо використання вправ воркауту в процесі фізичного виховання, а саме: когнітивно-мотиваційний, емоційно-вольовий та діяльнісний, які перевірено за допомогою високого, достатнього та середнього рівнів.

3. Згідно третього завдання дослідження перевірено ефективність запропонованих засобів на розвиток силових якостей та особливості використання вправ воркауту у позаурочній роботі з фізичного виховання юнаків 10-11 класів. Воркаут допомагає здобувачам повної середньої освіти по-новому підійти до вправ з підтягування, віджимання від підлоги, віджимання на брусах і присіданнях. За допомогою вправ воркауту розвиваються уява та творчі здібності, за допомогою яких можна придумати безліч варіантів цих вправ, комбінувати та об'єднувати їх в зв'язки, що дозволяє покращити якість фізичного виховання здобувачів повної середньої освіти. Розроблено та експериментально перевірено ефективність впливу засобів воркауту на підвищення ефективності розвитку силових здібностей юнаків 10-11 класів.

Визначено рівень фізичного розвитку і рівень фізичної підготовленості юнаків 16 – 17 років. Показник життєвої ємкості легенів в порівнянні з початковим рівнем зріс, проте, цей приріст не достовірний ($t=0,6$; $P<0,05$). Результати у вимірюванні частоти дихання мають тенденцію к зменшенню, проте, їх зміна теж недостовірні ($t=1,47$; $P>0,05$). Середній показник екскурсії грудної клітки в порівнянні з початковим покращав на 0,7 см ($t=0,7$; $P>0,05$), але отриманий приріст недостовірний. Дані про динаміку розвитку рухових якостей учнів що займалися футболом відбиті в таблиці 2.8. У цій групі відмічений достовірний приріст за наступними руховими якостями: 1)

швидкісно-силовими – $t=4,1$; $P<0,001$; 2) силовими – $t=6,2$; $P<0,001$; 3) координаційними – $t=2,35$; $P<0,05$.

Більшість учнів старшого шкільного віку в анкетуванні зазначає, що займаються різною руховою активністю у позаурочний час, але не регулярно. На констатуючому етапі експерименту зазначили, що воркаутом люблять займатися у середньому, 18,6% юнаків та 1,2% дівчат, а в кінці експерименту ці показники зросли до 25,6% у юнаків та 2,4% у дівчат.

4. Згідно четвертого завдання дослідження розроблено методичні рекомендації для занять воркаутом у самостійній роботі з фізичного виховання (Додаток Б).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В, Ковальова Н. В, Хрипко І. В. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016;(5):11-8.
2. Арєф'єв В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: [підручник]. Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «ОПЮМ», 2012. С. 8-26.
3. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Уклад. : Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
4. Бабков І. І. Розвиток готовності майбутнього вчителя до використання воркаута як засобу формування здорового способу життя учнівської молоді : магістерська робота студента групи ОПНм-22 / науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Т. О. Дороніна. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 88 с.
5. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львів, 2004. 23 с.
6. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвропейського нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2013. № 1 (21). С.134-140.
7. Боднар І.Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. №6. С. 9–17.
8. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / Бубела О. Ю., Петрина Р. Л., Сениця А. І. Львів, 2001. С. 14–22.
9. Варій М. Й. Загальна психологія: підруч. для студ. психологічних і

- педагогічних спеціальностей. К.: Центр навчальної літератури, 2007. 968 с.
10. Воркаут як новий фітнес-культ: від дворових майданчиків до міжнародних змагань <https://ukranews.com/ua/news/1064789-vorkaut-yak-novyj-fitness-kult-vid-dvorovyh-majdanchykyv-do-mizhnarodnyh-zmagan>
 11. Гімнастична термінологія : навч.-метод. посіб. / В.Х. Фоменко, О.М. Школа, О.В. Фоменко. Харків : ФОП Бровін О.В., 2015. –180 с.
 12. Гордієнко, О. І. (2015). Особливості організації та проведення тренувань «STREET WORKOUT». *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2015-0.%p>
 13. Державний стандарт базової і повної середньої освіти // *Основи здоров'я та фізична культура*. № 8, 2005. С.2 – 3.
 14. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоменко Е. А., Завістовський О. Д. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255>.
 15. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоменко Е. А. Виховання інтересу в здобувачів освіти до спортивних споруд і тренажерного обладнання під час тренувально-змагальної діяльності в бойовому хортингу: результати наукових досліджень. *Проблеми освіти : збірник наукових праць / Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»*. Київ, 2025. С.136-157. Вип. 1(102). DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-102.2025.10>
 16. Дубогай О., Маковецька Н. Плекаймо здоров'я дитини Запоріжжя. 2007. 264 с.
 17. Закон України Про освіту [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1060-12>.
 18. Історія воркаут в Україні. <https://igrosport.com.ua/uk/istoriya-workaut-v-ukraine?srsId=AfmBOopyY1ZKb0suNfpCe5vAUCLaf0XbehZO9mGFyVX4vntYNdNPQ9sP>

19. Качан О. А., Отравенко О. В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. / О. А. Качан, О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с.
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>
20. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2025. 50 с.
21. Клопов Р. В., Кушнір Г. І. Деякі практичні аспекти оздоровчого силового тренування : метод. реком. для студ. фак-тівфіз. вих. та ін-ту фіз. культ. Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 36 с.
22. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп, л-ра, 2011. 224 с.
23. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Концептуальні засади гендерного підходу у фізичному вихованні школярів *Спортивний вісник Придніпров'я*. Вип.2. 2019. С. 104-114.
24. Ливацький О.В., Отравенко О.В., Ливацька С.Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №3. 2025. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>
25. Москаленко Н. В., Корж Н.Л., Жлісеєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді [Текст]: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.
26. Нагорнюк В. Ю., Масляк І.П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць, Харків, 2018. С.

- 180-190.
27. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: схвалено Указом Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013 // Класний керівник. 2013. № 23/24. С. 9-23.
28. Навчальна програма Фізична культура для 10 – 11 класів ЗНЗ. Освіта. UA / [Укл. Т. Ю. Круцевич та ін.] <https://osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/>.
29. Олешко В.Г., Пуцов О.І., Ткаченко К.В.. Важка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності: навч. метод. Видання. К.: Літера, 2011. 88 с.
30. Олешко В. Особливості побудови занять силової спрямованості для юнаків у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. 2014. Вип.16. С. 110-116.
31. Отравенко Олена. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу / Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрмоменко // *Проблеми освіти: збірник наукових праць*. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2 (101). С. 278-298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>
- 32.Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2, 2025. С. 149-163. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-2-149-163>

33. Отравенко, О. В., Ливацький, О. В., & Ваховський, Л. Ц. (2025). Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (24). <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1493>
34. Отравенко, О. В., & Ливацький, О. В. (2025). Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (22). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>
35. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Збірник наукових праць Педагогічні науки*, № 109. 2025: 70–77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
36. Отравенко О.В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Open educational e-environment of modern University, special edition*. ISSN: 2414-0325. 2019. С.222-230. DOI: 10.28925 / 2414-0325.2019s21
37. Отравенко О.В. Науково-дослідна робота як складова якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №1(332). 2020. С.47-55. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-47-55.
38. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складова частина цілісної системи якості освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 8 (322), 2018. С.20-28. ISSN 2227-2844.
39. Отравенко О.В. Компетентнісний підхід до навчання фізичній культурі учнів в умовах нової української школи. ISBN – 9-789-40372-403-4. The XX International Scientific and Practical Conference «Problems of solving global problems of humanity», May 20-22, 2024, С.287- 291. Athens, Greece. <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2024/05/PROBLEMS-OF-SOLVING-GLOBAL-PROBLEMS-OF-HUMANITY.pdf>

40. Отравенко О.В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 2(340), квітень, 2021. Ч.2. С.54-64. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-2-54-64](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64)
41. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М. 2017. 454 с.
42. Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу, дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спец. 24.00.02, Київ. 2018. 292 с.
43. Підгайна В.О. Оцінка фізичної підготовленості юнаків 16-17 років. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи». Полтава, 2017. с.279-282.
44. Підгайна В.О. Рівень рухової активності юнаків 16-17 років: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 11-ї Міжнар. наук. конф. [Інтернет]; 2018 Квіт 10-12; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018. с. 356-8. Доступно: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf.
45. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України» 02.08.2005 N 458. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text>.
46. Полулященко Ю. М., Бичков О. М., М. В. Бараннік М. В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матер. XVI Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК, 2016. С. 187 -192.

47. Ратушний Р., Кошеленко В., Ковальчук А., Антошків Ю. Атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.
48. Саїнчук ММ. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2012. 24 с.
49. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
50. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Л. В. Зубченко, О. В. Ливацький, С. Ю. Ливацька, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Д. Шинкарьова, С. І. Шинкарьов. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с.
<http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>
51. Street Workout: плюси і мінуси вуличних тренувань
<https://articles.myherbalife.com/uk-ua/content/street-workout-pros-and-cons-of-street-training?scheme=/public>
52. Стеценко А. І., В. Пилипко Ф., Сіньна Ван. Загальні основи дитячого та юнацького пауерліфтингу / А. І. Стеценко, В. Ф. Пилипко, Сіньна Ван // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2009. № 11. С. 110-113.
53. Стратегія розвитку учнівського спорту до 2025 року
<https://nus.org.ua/news/mon-rozrobylo-strategiyu-rozvytku-uchnivskogo-sportu-do-2025-roku/>
54. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-е вид., перероб. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення /. Київ: Олімп. літ., 2017. 392 с.

55. Фоменко О. В., Школа О. М. Воркаут. Основи техніки і методика навчання. Харків: Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. 2018. 165 с.
56. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Х. : «ОВС», 2008. 406 с.
57. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. у 2 томах. 4-е вид., випр. і доп.]. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1.– С. 17-59.
58. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Вид-во: Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки. № 3(7). 2009. С.19–23.
59. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2017. 264 с.
60. Хлус Н. О. Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури. Олімпійський та паролімпійський спорт. 2025. № 3.
61. Шаверський В., Мянєвський В., Шевчук Н. Вплив занять воркаутом на розвиток фізичних якостей юнаків 12 – 13 років. *Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи*. 2024. Вип.1. DOI: <https://doi.org/10.35433/physcul.2024.1.20-26>.
62. Шинкарєва О.Д., Отравенко О. В., Шинкарєва Н. Г. Функціональний тренінг у сфері фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». Педагогічні науки. 2025. №1. С.119-127. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-119-127>
63. Школа О. М., Отравенко О. В., Фоменко О. В., Сичов Д. В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні: навч. посіб. Полтава : Вид-во «ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

64. Школа О., Отравенко О., Жамардїй В. Фїтнес-технологїї як їнновацїйний їнструмент професїйного становлення майбутнього фахївця з фїзичної культури ї спорту. *Вїсник Нацїонального унїверситету «Чернїгївський колегїум» їменї Т.Г. Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>
65. Що таке воркаут? <https://nakachka.org.ua/scho-take-vorkaut/>
66. Advanced Technologies in Controlling Training Process for Qualified Athletes / Kutek T., Akhmetov R., Vovchenko I., Korneychuk N., Shaversky V., Yavorska T., Bereziuk Y., Garlinska A., Kruk A., Tolkach V., Gedziuk D., Nabokov Y., Levchuk L., Korneychuk Y., Bloshchynskyi I. // *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9, No 9. P. 141-146.
67. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. *Physical activity, fitness, and health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. P. 77-88.
68. Griban, G., Zhembrovskyi, S., Yahodzinskyi, V., Fedorchenko, T., Viknianskyi, V., Tkachenko, P., Samolenko, T., Malynoshevskyi, R., Solohubova, S., Otravenko, O., Hres, M., Prontenko, V. Characteristics of morphofunctional state of paratrooper cadets in the process of crossfit training. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (4). 2021, 772-780. doi: 10.13189/saj.2021.090423.
69. Zhamardiy, V., Shkola, O., Boichenko, A., Prystynskyi, V., Kornosenko, O., Dmytrenko, K., Kabatska, O., Staroselska, Yu., Hordiienko, O., & Postova, S. (2020). Dynamics of physical fitness of students during powerlifting classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 49-60. Retrieved from URL: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137>.
70. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N. et al. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 9(1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

71. Oleksandr A. Arkhypov, Andrii M. Laichuk, Pavlo P. Tkachenko, Olena V. Otravenko, Oksana V. Khurtenko, Olena V. Otroshko, Serhii Yu Redko (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of resistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511- 1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504> https://www.wiadoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students_.pdf
72. Olena Otravenko Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. / O.Otravenko, O.Shkola, O.Shynkarova, V. Zhamardiy, O. Iyvatskyi, D. Pelypas. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. URL: https://www.academia.edu/124681216/Leisure_and_recreational_activities_of_student_youth_in_the_context_of_health_preservation
73. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>
74. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180-184. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.70-3.33
75. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy et al. Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179 (1). 2024. 40-48. doi: 10.36740/ABAL202401107. ISSN 2082-1867.
76. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Shynkarova, Olena; Fomenko, Olena, V; Poluliashchenko, Tetiana L.; Donchenko, Viktoriia I. (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*. 2024. 180(2). Pp. 135–143. DOI: [10.36740/ABAL202402110](https://doi.org/10.36740/ABAL202402110).

77. Olena M. Shkola, Olena V. Fomenko, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Natalia A. Lyakhova, Olena D. Shynkarova (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica*, TOM LXIII, Nr 2(164);2021:105-109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.
78. Olena M. Shkola, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko et al. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activitiesh/ *Wiadomości Lekarskie*, VOLUME LXXV, ISSUE 4 PART 1, APRIL 2022 P. 865-870. DOI: 10.36740/WLek202204121.
79. Saville, S. J. (2008). *Playing with fear: parkour and the mobility of emotion*. *Social & Cultural Geography*. Vol. 9. № 8. P. 891–914. DOI : 10.1080/14649360802441440.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для здобувачів повної середньої освіти

1. ПІБ _____

2. Чи маєте Ви шкідливі звички?

а) ні б) так

3. Як Ви оцінюєте свій фізичний стан?

0 1 2 3 4 5

де 0 – мінімальний бал, 5 – максимальний бал.

4. Чи тренувалися Ви раніше? _____

- у спортивній секції
- у фітнес клубі
- у тренажерній залі
- у групі аеробіки
- з персональним тренером
- вдома самостійно
- ніколи

5. Чи займаєтеся ви іншими фітнес-програмами, крім силових?

а) ні б) так

6. Скільки разів на тиждень Ви плануєте займатись?

1 2 3 4

7. Яка Ваша мета занять воркаутом?

- Зниження ваги
- Поліпшення тону м'язів
- Збільшення м'язової сили
- Збільшення м'язової маси
- Розвиток витривалості
- Оздоровлення
- Підготовка до відпочинку або спорту

○ Інша _____

8. Чи маєте ви травми?

а) ні б) так

9. Ваші відчуття, самопочуття після тренування:

- після самого тренування: _____

- на наступний день після тренування _____

- після 2-х тижнів _____

- після місяця тренувань _____

Додаток Б

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Комплекс вправ з гантелями

Комплекс використовується з метою підвищення працездатності, зміцнення здоров'я, сили і силової витривалості. В залежності від рухового завдання застосовуються гантелі вагою до 3 кг. Силкові вправи необхідно повторювати від 10 до 25 разів:

- руки з гантелями вниз; ходьба на місці;
- ноги нарізно, руки вниз; підняття рук через сторони вгору – вдих, опускання вниз – видих;
- ноги нарізно, руки вниз; згинання й розгинання рук у ліктьових суглобах;
- ноги нарізно, руки з гантелями біля плечей, жим гантелей двома руками одночасно;
- ноги нарізно, права рука вгорі, ліва – вниз; кругові рухи руками назад;
- ноги нарізно, руки в сторони; опускання (повільне) рук вниз і підняття їх у вихідне положення;
- ноги нарізно, руки вниз; обертання руками вперед або назад (одночасно);
- ноги нарізно, руки обхватують груди, гантелі біля плечей; повороти

тулуба з відведенням рук у сторони, під час розведення рук – вдих, при зведенні – видих;

- стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки вниз; підняття прямих рук вперед (одночасно);
- стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки вниз; підняття прямих рук назад – вгору (одночасно);
- стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки вниз; підняття прямих рук в сторони (одночасно);
- ноги нарізно, руки вниз; прогинання назад й нахили вперед, при нахилах вперед ноги прямі, робити видих, при поверненні в початкове положення – вдих;
- ноги нарізно, руки з гантелями за головою; нахили тулуба вперед;
- стійка нахил вперед, ноги широко нарізно, руки в сторони; повороти тулуба;
- ноги разом, руки вниз; присідання (повільно) з підняттям рук угору;
- ноги нарізно, руки з гантелями за головою; обертання тулуба;
- ноги нарізно, руки вниз; обертання руками вперед або назад (одночасно);
- ноги нарізно, руки обхвачують груди, гантелі у плечей; повороти тулуба з відведенням рук в сторони; вправа виконується м'яко; під час розведення рук – вдих, при зведенні – видих;
- стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки вниз; підняття прямих рук вперед (одночасно);
- стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки вниз; підняття прямих рук назад – вгору (одночасно);
- стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки вниз; підняття прямих рук в сторони (одночасно);
- ноги нарізно, руки вниз; прогинання назад й нахили вперед; при нахилах вперед ноги в колінах не згинати, робити видих, при

поверненні у вихідне положення – вдих;

- сидячи, руки з гантелями вниз, долоні вперед; поперемінне згинання й розгинання рук – $3 \times 12-14$ разів;
- сидячи, гантелі вгору; зігнути руки назад – 3×12 разів;
- сидячи, передпліччя на колінах, кисті з гантелями виступають уперед; піднімання й опускання кистей – $3 \times 12-14$ разів, те саме, але хватом знизу;
- нахил вперед прогнувшись, руки з гантелями вперед; розведення рук в сторони – $2-3 \times 10-12$ разів;
- нахил вперед прогнувшись, ліва рука на поясі, права з гантелею вперед; згинання й розгинання рук з гантелею до тазостегнового суглоба; те саме лівою рукою ($3 \times 10-12$ разів кожною рукою);
- нахил вперед, руки з гантелями вперед; випрямляючи тулуб, руки вгору – $2-3 \times 8-10$ разів;
- лежачи спиною на лаві, руки з гантелями вперед; руки в сторони, руки вперед схресно перед грудьми – $3 \times 10-12$ разів;
- лежачи спиною на похилій лаві головою вгору, руки з гантелями вгору; руки вниз – руки вгору – 5×10 разів;
- лежачи спиною на похилій лаві головою вниз, ноги закріплені; жим гантелей із страхуванням партнера – $2-3 \times 12$ разів.

Комплекс вправ на розвиток сили

- руки до плечей, пальці стиснуті в кулак; напруга в м'язи, що згинають руки;
- підйом плечей, ноги нарізно;
- ноги нарізно, перенос ваги тіла вправо – вліво з легким нахилом тулуба убік; можна ускладнити вправу, якщо прискорити темп і глибше присідати;
- нахили убік із згинанням коліна і руки в лікті до одного з колін;
- нахил тулуба вперед, руки витягнуті; нахили до протилежної ноги,

зігнути. М'язи черева та спини напружені; нахил спочатку виконувати в повільному темпі, згодом з частим повтором, вдих при нахилі, видих при підйомі. Вправа корисна для зміцнення м'язів спини і черевного преса;

- нахил уперед до зігнутої в коліні нозі; те ж саме, але з упором на зігнуту праву руку, те ж повторити в іншу сторону. Вправа зміцнює м'язи ніг, сприяє розвитку гнучкості тазостегнових суглобів;
- підскок на правій нозі, ліву гомілку назад, руки вниз, підскок на лівій нозі – підняти праве коліно, руки зігнути до плечей;
- «твіст» у присіді; чудово зміцнює м'язи ніг, створює гарний настрій під відповідну музику; після належної підготовки можна виконувати і більш складні танцювальні комбінації;
- з положення стоячи на колінах з упором на руки, ліва нога відставлена на носок, підйом лівої ноги убік у стійке положення, те ж з іншої ноги;
- з положення на колінах з упором на руки, з підйомом лівого коліна поворот тулуба вліво; м'язи тулуба напружені.

Комплекс вправ для вдосконалення координації рухів

- на «раз» – коліно зігнути, стегно вліво; ліву руку зігнути до лівого плеча, на «два» – кроки правою ногою в сторону на носок, стегно вправо, лікті в сторони, пальці в кулак;
- підскоки на зігнутих ногах, розведених ширше плечей, з одночасним обертанням передпліч перед собою, з нахилом тулуба вбік і відведенням протилежного плеча;
- дрібні кроки вперед на носках, перший крок – руки зігнути під прямим кутом, прогнутися назад, другий крок – руки вниз, нагнутися вперед;
- стрибки на місці, стрибок на правій нозі з підйомом лівого коліна в чверть оберту праворуч, правим ліктем торкнутися лівого коліна, те ж з лівої ноги;
- підскоки на двох ногах, руки зігнуті під прямим кутом, підскок на лівій

нозі з нахилом тулуба вперед до піднятого правого коліна і махом зігнутих рук назад;

- підскок на правій нозі, ліва нога зігнута назад, руки та голова – вправо, той же рух на лівій нозі, намагатися стрибати легко, в ритмі танцю;
- стрибки з однієї ноги на іншу; стрибок на правій нозі з підйомом лівого коліна вперед і поворотом тулуба вліво, підскок на лівій нозі в протилежному напрямку, при підскоках високо піднімати стегно;
- підскок на правій нозі; високо підняти вперед ліве коліно та торкнутися його правою рукою, стрибок на двох ногах, підскок на лівій нозі, підняти праве коліно; підскок на двох ногах;
- підскоки на місці з поворотом протилежного плеча, спочатку зі зміною ніг, потім 4 рази на одній нозі, 4 рази на іншій;
- на «раз» – у напівприсіданні прогнутися, руки на стегнах, лікті назад, на «два» – випрямити ноги, вигнувши спину, руки зігнуті в ліктях, темп повільний, подих вільний;
- руки в сторони, права нога зігнута в коліні, злегка нахилитися вправо, згинаючи ліве коліно – ногу на носок, відвести ліве плече назад, праве вперед; вправа сприяє розвитку координації рухів;
- стоячи на правому коліні, ліве коліно підтягти до голови, упор на руки, випрямляючи тулуб – мах лівою ногою назад, повернутися у В. П.;
- повторити цю вправу в стійці на лівому коліні, права нога в сторону, змінювати положення ніг, виконувати повільно;
- лежачи на правому боці, на рахунок «раз» – відвести зігнуті в колінах ноги назад, на рахунок «два» – ліву ногу нагору, на «три» – як на рахунок «раз», на рахунок «чотири» – з упором на праве передпліччя – мах лівою ногою зі стиснутими пальцями, праву ногу витягнути на підлозі; три позиції цієї вправи можна виконувати й окремо.

Відгук наукового керівника
про кваліфікаційну роботу

Зленка Дениса Руслановича

Вплив засобів воркауту на підвищення ефективності розвитку

силових здібностей юнаків 10-11 класів

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Кваліфікаційна робота Зленка Д.Р. присвячена дослідженню обґрунтування та експериментальної перевірки ефективності впливу засобів воркауту на підвищення ефективності розвитку силових здібностей юнаків 10-11 класів.

У роботі здійснено всебічний аналіз теоретичних положень щодо використання засобів воркауту у позаурочній роботі з фізичного виховання юнаків 10-11 класів. Визначено критерії, показники та рівні сформованості знань, умінь і навичок, щодо використання вправ воркауту в процесі фізичного виховання. Перевірено ефективність запропонованих засобів та їх вплив на підвищення ефективності розвитку силових здібностей юнаків 10-11 класів.

Практична значущість роботи полягає у складанні методичних рекомендацій для занять воркаутом у самостійній роботі з фізичного виховання юнаків 10-11 класів. У процесі дослідження здобувачем використано комплекс методів педагогічного дослідження.

Отримані результати є достовірними, обґрунтованими та узгоджуються з поставленою метою і завданнями дослідження. Сформульовані висновки є чіткими, логічними та мають практичну цінність.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи Зленко Д.Р. продемонстрував достатній рівень теоретичної підготовки, уміння самостійно працювати з науковими джерелами, аналізувати та узагальнювати

результати дослідження. Робота виконувалася відповідально, з дотриманням установлених термінів та рекомендацій наукового керівника.

Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає чинним вимогам до магістерських досліджень, дотримано принципів академічної доброчесності. Кваліфікаційна робота є завершеним, самостійним і науково обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до робіт другого (магістерського) рівня та заслуговує на оцінку «добре», а її автор — на присвоєння освітнього ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник:

к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

Зленка Дениса Руслановича

Вплив засобів воркауту на підвищення ефективності розвитку

силових здібностей юнаків 10-11 класів

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня

за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Подана на рецензування кваліфікаційна робота присвячена вивченню особливостей впливу засобів воркауту на підвищення ефективності розвитку силових здібностей юнаків 10-11 класів. Обрана тема є актуальною, оскільки воркаут як вид спорту висуває підвищені вимоги до рівня розвитку силових якостей, координаційних здібностей і функціональних можливостей організму юнаків.

У теоретичному розділі роботи автором здійснено аналіз сучасних науково-методичних джерел з проблеми використання засобів воркауту у позаурочній роботі з фізичного виховання юнаків 10-11 класів. Визначено критерії, показники та рівні сформованості знань, умінь і навичок, щодо використання вправ воркауту в процесі фізичного виховання. Перевірено ефективність запропонованих засобів та їх вплив на підвищення ефективності розвитку силових здібностей юнаків 10-11 класів. Матеріал викладено послідовно та з дотриманням вимог наукового стилю. Практична частина кваліфікаційної роботи відзначається достатнім рівнем методичного опрацювання. Отримані результати є обґрунтованими, узгоджуються з поставленою метою.

До позитивних сторін роботи слід віднести чітку структуру та логічний виклад матеріалу, а також практичну спрямованість дослідження. Запропоновані рекомендації можуть бути використані в діяльності вчителів фізичної культури.

Разом із тим, доцільним було б розширити аналіз наукових напрацювань

щодо особливостей фізичної підготовки учнів 10-11 класів у процесі занять воркаутом. Зазначені зауваження мають рекомендаційний характер і не впливають на загальну позитивну оцінку роботи.

Кваліфікаційна робота Зленка Д.Р. є завершеним, самостійним і методично обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до магістерських робіт та заслуговує на оцінку «добре».

РЕЦЕНЗЕНТ:

канд. пед. наук, доцент,
декан факультету охорони
здоров'я і спорту



Олександр ДУБОВОЙ