Список використаних джерел:

1. Клапчук В. В., Дзяка Г. В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. Київ : Здоров'я, 1995. 312 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СКІПІНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Андрющенко Т. Г.
Комунальний заклад вищої освіти
«Дніпровська академія неперервної освіти» (м. Дніпро)

На сьогодні практично 75% старшокласників не відвідують оздоровчі гуртки та спортивні секції, не займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, не звертають належної уваги на найпростіші форми рухової активності, такі як ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі перерви, спортивні години. Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності учнів старшого шкільного віку [6].

При цьому, важливим чинником збільшення обсягів рухової активності є урахування мотиваційних пріоритетів учнів до видів спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності, які можна впроваджувати у різні форми організації фізичного виховання. Науковці А. І. Беров [1], С. І. Бобровник [2], Л. М. Ващук [5], О. С. Іщенко [7], Т. Круцевич, О. Марченко, О. Холодова [8] свідчать, що у період старшого шкільного віку в учнів збільшується мотивація до занять спеціально організованою руховою активністю, вони віддають перевагу сучасним різновидам фітнесу, плаванню, спортивним іграм.

Одним із сучасних видів рухової активності, що користується популярністю серед різних верств населення, є скіпінг або роуп-скіпінг – варіації стрибків з короткою та довгою скакалкою, поєднання їх у комбінації. Скіпінг має низку особливостей, серед яких: позитивний вплив на функціональні можливості організму; розвиток фізичних якостей, зокрема, витривалості, силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей; можливість вільного дозування навантаження залежно від індивідуальних особливостей тих, хто займається; наявність невибагливого інвентарю; доступність техніки виконання вправ та інші [11].

Позитивний досвід використання засобів скіпінгу у фізичному вихованні школярів відображений у дослідження зарубіжних учених (A.S. Ha, J.Y.Y. Ng та ін.) [10].

Незважаючи на достатню популярність скіпінгу як виду спортивної та рекреаційної діяльності [3], у доступній нам літературі не знайдено науково обґрунтованих підходів до впровадження засобів скіпінгу у практику фізичного виховання закладів загальної середньої освіти.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити організаційно-методичні умови занять з пріоритетним використанням засобів скіпінгу з учнями 10–11 класів закладів загальної середньої освіти для підвищення рівня їх фізичного стану.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні дані та практичний досвід з питань використання інноваційних технологій в процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

2. Дослідити особливості фізичного розвитку, функціонального стану, соматичного здоров'я, фізичної підготовленості учнів 16-17 років та їх мотиваційні пріоритети до різних видів рухової активності.

3. Розробити структуру та зміст програми занять з використанням засобів скіпінгу у фізичному вихованні старших школярів.

4. Експериментально перевірити вплив засобів скіпінгу на фізичний стан учнів 10–11 класів на уроках фізичної культури в школі.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування, вивчення об'єкту дослідження. Проведений теоретичний аналіз дозволив визначити актуальність дослідження, мету, завдання і спрямованість педагогічних експериментів, розробити зміст програми занять скіпінгом на уроках фізичної культури зі старшими школярами.

Анкетування проводилося з метою визначення інтересу та залученості школярів до різних форм фізкультурно-оздоровчих занять, а також визначення найбільш популярних видів рухової активності у юнаків та дівчат. Антропометричні методи дослідження застосовувалися для оцінки показників фізичного розвитку обстежених – довжини тіла, маси тіла, ОГК. Фізіологічні методи дозволили визначити стан функціональних показників серцево-судинної (ЧСС, АТ, індекс Руф'є) та дихальної (ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генча) систем організму. Педагогічне тестування було проведено для визначення рівня розвитку фізичних якостей – швидкості (біг 100 м), витривалості (біг 1500 м, 2000 м, 3000 м), сили (підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хв.), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця), спритності (човниковий біг 4×9 м), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи). Оцінка фізичної підготовленості методом індексів за методикою Т. Ю. Круцевич дозволила визначити співвідношення рівнів фізичної підготовленості

юнаків і дівчат. Експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка використовувалась для визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ). Констатувальний педагогічний експеримент передбачав визначення вихідного рівня фізичного стану старших школярів для обґрунтування змісту програми занять скіпінгом. Мета формувального експерименту полягала у реалізації та оцінці ефективності розробленої експериментальної програми. Експериментальний матеріал опрацьовано з використанням методів математичної статистики на персональному комп'ютері за допомогою пакету стандартних програм (Excel 2013, Statistica 6.0).

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та вивчення зарубіжного й вітчизняного практичного досвіду засвідчили актуальність означеної проблеми – обґрунтування і перевірку ефективності організаційно-методичних умов використання засобів скіпінгу у фізичному вихованні старших школярів для покращення їх фізичного стану. Відповідно до чисельних досліджень, проблема покращення стану здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості учнів в процесі фізичного виховання займає провідне місце серед інших проблем суспільства. Переважна кількість дослідників відзначають низьку ефективність шкільної системи фізичного виховання і пов'язують цей факт з відсутністю сталих мотиваційних установок на систематичну рухову активність, із застарілістю підходів до змісту та організації як урочних, так і позаурочних форм занять.

Одним з шляхів вирішення цієї проблеми вбачається впровадження у практику фізичного виховання закладів загальної середньої освіти інноваційних підходів і технологій, заснованих на нових сучасних видах рухової активності. Одним з таких видів є скіпінг, який набуває популярності у всьому світі та в Україні, не потребує витратного обладнання та інвентарю. Проте, аналіз літературних джерел свідчить про відсутність досліджень щодо впровадження даного виду рухової активності у фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями старших класів, що і обумовлює актуальність даного дослідження.

Результати констатувального експерименту свідчать про позитивну динаміку морфофункціонального стану і фізичної підготовленості учнів 10-11 класів. Показники фізичного розвитку загалом знаходяться у межах вікових норм, спостерігається лише зниження окремих показників дихальної системи юнаків і дівчат.

Більшість показників фізичної підготовленості відповідають середньому рівню навчальних досягнень, що є недостатнім. Це свідчить про низьку ефективність системи фізичного виховання учнів. Юнаки 16-17 років мають низький рівень розвитку сили та гнучкості, дівчата – сили, швидкісно-силових здібностей, спритності, гнучкості.

Дослідження соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка свідчать, що більшість юнаків 16 років (46,15%) мають середній рівень здоров'я, 35,90% – нижчий за середній, 17,95% – низький. У юнаків 17 років виявлено, що більшість (41,94%) мають низький рівень, 38,71% – нижчий за середній і 19,35% – середній. У дівчат визначено, що серед 16-річних учениць більшість мають низький рівень (86,49%) і 13,51% – нижчий за середній. У 17-річних дівчат виявлено більшість з низьким рівнем (55,26%), 42,11% – з нижчим за середній і 2,63% – з середнім.

Факторний аналіз дозволив нам виявити структуру фізичного стану учнів старшого шкільного віку. Розрахунок проведений для юнаків 16 і 17 років, дівчат 16 і 17 років. Структура фізичного стану старшокласників різного віку та статі має багато в чому схожі риси. У кожній обстеженій підгрупі виявлені фактори фізичного здоров'я та загальної фізичної підготовленості, фізичного розвитку, серцево-судинної та дихальної систем, силові здібності. Відмінним є наявність фактору швидкості у юнаків 16 років і дівчат 17 років, а також витривалості у юнаків 16 років. Всі вони мають визначений вплив на фізичний стан учнів і посідають окреме місце у його структурі.

Опитування учнів дозволило визначити найбільш популярні серед старшокласників види рухової активності, серед яких особливе місце займає скіпінг.

Підсумовуючи отримані результати, можна стверджувати, що показники морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я учнів 10-11 класів знаходяться переважно на середньому та нижчому за середній рівні, що зумовлює доцільність розробки програми занять з пріоритетним використанням засобів скіпінгу.

На основі результатів констатувального експерименту була розроблена програма занять скіпінгом, спрямована на покращення фізичного стану, розвиток фізичних якостей учнів старшого шкільного віку. Структурними елементами програми були мета, завдання, принципи, зміст занять, організаційно-методичні умови та очікувані результати її реалізації. До змісту програми занять скіпінгом включено стрибкові вправи зі скакалкою, комбінації стрибків, ігри і естафети, які були реалізовані в системі 20 уроків фізичної культури протягом третьої чверті (варіативний модуль «Скіпінг»), а також протягом навчального року у підготовчій, основній або заключній частинах уроків фізичної культури за іншими варіативними модулями залежно від завдань занять.

У варіативному модулі «Скіпінг» структура уроку передбачала наявність таких частин і компонентів: підготовча (розминка), основна (аеробний, силовий компоненти, стретчинг), заключна (заминка).

Підбір навчального матеріалу здійснювався відповідно до рівня володіння учнями технікою стрибків зі скакалкою, що визначалася за тестом «стрибки через скакалку за 1 хв.». Підібрано три групи вправ за складністю: для початківців, тобто тих, хто не вміє стрибати; тих, хто вміє стрибати на середньому рівня і тих, хто володіє технікою стрибків на високому рівні.

Організаційно-методичними умовами використання засобів скіпінгу в процесі фізичного виховання старших школярів виступили: урахування інтересу учнів до певного виду рухової активності; забезпечення правильно підібраним інвентарем та обладнанням; комплексний підхід у виборі засобів та методів навчання; раціональна побудова та диференціація змісту навчального матеріалу з урахуванням ступеня складності вправ; підбір спеціальних вправ скіпінгу для розвитку фізичних якостей учнів; вибір оптимальної величини фізичного навантаження для досягнення оздоровчого ефекту; визначення адекватності педагогічного впливу з використанням різних форм контролю; активізація самостійної роботи учнів через систему домашніх завдань; створення умов для продуктивної взаємодії учнів в процесі навчання; визначення впливу засобів скіпінгу в урочних формах занять на показники фізичного стану старших школярів.

Проведений аналіз результатів педагогічних експериментів свідчить, що запропонована програма занять скіпінгом для учнів 10-11 класів сприяла значному покращенню їх морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та фізичного здоров’я.

В учнів експериментальних груп визначено достовірне покращення довжини тіла, ОГК, ЧСС, ЖЄЛ, проб Штанге, Генча. Тестування фізичної підготовленості свідчить про значний приріст показників витривалості, швидкості, сили, швидкісно-силових здібностей, спритності, гнучкості. Значно підвищилася якість виконання учнями експериментальних груп тесту «Стрибки через скакалку».

У показниках фізичного здоров’я спостерігається достовірне збільшення середньої кількості балів у загальній оцінці, також зменшилась кількість школярів з низьким рівнем соматичного здоров’я, збільшилася – з середнім, вищим за середній та високим.

У контрольних групах, які займалися за навчальною програмою з фізичної культури, визначено достовірний приріст функціональних показників ЖЄЛ, проби Штанге, у тестах на витривалість, силу, швидкість, у дівчат ще й гнучкість. За показниками фізичного здоров’я достовірні зміни визначені лише у дівчат 10-х класів у загальній оцінці. Отримані дані дають підстави рекомендувати програму занять скіпінгом для використання у фізичному вихованні

закладів загальної середньої освіти. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці структури та змісту занять скіпінгом з учнями середніх класів.

Список використаних джерел:

1. Беров А. І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. *Актуальні питання фізичної культури*: 6-та Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених. Одеса, 2015.С. 8–9.
2. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 2. С. 4–9.
3. Бойко В. В. Скиппинг как форма физической рекреации (rope-skipping): метод. указания по проведению практических занятий. Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2011. 52 с.
4. Булгаков О. В. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 2. С. 19–23.
5. Ващук Л. М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів. *Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий*: сборник статей VI международной научной конференции, 28-29 ноября 2013 года. Харьков – Белгород – Красноярск: ХГАФК, 2013. С. 14–20.
6. Гурман Л. Д., Вергуш О. М. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2014. № 9. С. 29 – 33.
7. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 265 с.
8. Круцевич Т., Марченко О., Холодова О. Критичні періоди у формуванні мотивації до занять руховою активністю школярів з урахуванням їх гендерних характеристик. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. №1. С.278–288. **DOI:** 10.32540/2071-1476-2019-1-278.
9. Мамешина М. А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді. *Наукові записки Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка.* 2018. №1. С. 115−118.
10. Ha A. S., Burnett A., Sum R., Medic N., Ng J.Y.Y. Outcomes of the Rope Skipping 'STAR' Programme for Schoolchildren. *Journal of Human Kinetics*. 2015. Volume 45. P. 233-240. **DOI:** 10.1515/hukin-2015-0024.
11. Jump rope for heart: teacher`s manual. Part 3 / Heart foundation. 26 p. JRFH_TeachersManual_Web_version_Part_3.pdf (heartfoundation.org.au)