

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації Кафедра теорії та
методики фізичної культури**

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ХЛОПЦІВ
СТАРШИХ КЛАСІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОРКАУТОМ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

Студент 2 курсу, 606 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Амаркулес Антон Анатолійович

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Олена ГАУРЯК

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____ від _____ листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Анотація

Фізична підготовленість є важливою складовою здорового способу життя молоді. У сучасних умовах, коли хлопці старших класів часто проводять час за екранами гаджетів, актуальним є пошук ефективних методів підвищення рухової активності школярів. Воркаут, як доступний вид фізичних вправ із власною вагою, здобуває популярність завдяки універсальності та можливості занять без спеціального обладнання. Заняття воркаутом сприяють підвищенню фізичної підготовленості, виховують дисциплінованість та мотивацію. Дослідження доводить ефективність воркауту для покращення фізичної підготовленості хлопців старших класів.

Ключові слова: учні старшої школи, фізична підготовленість, воркаут.

Annotation

Physical fitness is an essential component of a healthy lifestyle for young people. In modern conditions, where high school boys often spend time in front of gadget screens, finding effective methods to increase students' physical activity becomes relevant. Workout, as an accessible form of bodyweight exercises, is gaining popularity due to its versatility and the ability to practice without special equipment. Engaging in workout activities helps improve physical fitness, fosters discipline, and enhances motivation. Research confirms the effectiveness of workout training in improving the physical fitness of high school boys.

Keywords: high school students, physical fitness, workout.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ВОРКАУТ ЯК СУЧАСНИЙ ФЕНОМЕН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	7
1.1. Виникнення і розвиток воркауту: напрями та класифікація.....	7
1.2. Соціальний аспект воркауту: вплив на формування здорового способу життя	10
1.3. Основні вправи та найпоширеніші елементи воркауту	12
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	17
2.1 Методи дослідження.....	17
2.2 Етапи дослідження.....	19
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	21
3.1. Результати експериментальної роботи	21
3.2. Обґрунтування експериментальної програми та експериментальних уроків з воркауту	28
3.3 Аналіз результатів фізичної підготовленості учнів старших класів наприкінці педагогічного експерименту	32
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

ВСТУП

Актуальність проблеми. Фізична підготовленість є одним із ключових чинників формування здорового способу життя молодого покоління. В умовах сучасного суспільства, коли значна частина молоді проводить вільний час за комп'ютером і телефоном, виникає необхідність у пошуку ефективних методів підвищення рівня фізичної активності школярів. Особливого значення набуває фізична культура серед старшокласників, адже саме в цей період формуються основні фізіологічні та психологічні характеристики, які визначатимуть здоров'я та успішність у подальшому житті.

Одним із популярних та ефективних методів підтримки фізичної форми серед молоді є воркаут. Це відносно новий вид фізичної активності, який здобуває все більшу популярність завдяки доступності, простоті виконання та можливості тренуватися без спеціального обладнання.

Воркаут – це універсальний засіб фізичного виховання, що поєднує в собі системність, доступність і багатofункціональність. Ця методика включає виконання специфічних фізичних вправ і комплекс методичних прийомів, спрямованих на всебічний розвиток індивідуальних фізичних якостей. Метою воркауту є не лише фізична підготовка, але й формування життєво важливих навичок, зокрема через навчання, спортивну підготовку, оздоровлення та навіть реабілітацію [1].

Завдяки доступності та простоті виконання вправ, воркаут стає ефективним інструментом для вирішення широкого спектра завдань фізичного виховання. Крім того, високий рівень емоційної залученості під час занять, особливо у форматі гімнастичних вправ на свіжому повітрі, сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

Проблема фізичної підготовленості підлітків та впливу різних видів фізичних навантажень на розвиток їхнього організму активно вивчається як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Значна частина досліджень присвячена питанням загальної фізичної культури в школі, методам

підвищення мотивації учнів до занять фізичною активністю, а також розвитку основних фізичних якостей у старшокласників. Окремо досліджується питання впливу сучасних форм фізичної активності, таких як воркаут, на фізичний та психологічний стан молоді.

Значний внесок у розробку цієї тематики зробили вчені, які досліджували питання фізичної підготовленості та його впливу на гармонійний розвиток молоді (С. Smith, J. Brown) [35, 36], які у своїх працях підтверджують позитивний вплив силових вправ та воркауту на розвиток м'язової сили та витривалості у підлітків.

Проте, попри велику кількість робіт, присвячених фізичному вихованню підлітків, питання впливу воркауту, як окремого виду рухової активності, на фізичну підготовленість хлопців старших класів досліджено недостатньо. Таким чином, дане дослідження дасть змогу зрозуміти чи ефективний воркаут в умовах навчально-виховного процесу з фізичної культури в ЗЗСО.

Мета дослідження є: довести ефективність воркауту в фізичній підготовленості хлопців старших класів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову та методичну літературу з теми дослідження.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості хлопців старших класів до і після експериментальних уроків з воркауту, використовуючи тестування.
3. Здійснити порівняльний аналіз фізичної підготовленості хлопців старших класів до та після експериментальних уроків з воркауту.

Об'єктом дослідження є воркаут у навчально-виховному процесі з фізичної культури.

Предмет дослідження: вплив експериментальних уроків з воркауту на фізичну підготовленість хлопців старших класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), соціологічні

методи дослідження (опитування), тестування рівня фізичної підготовленості до і після експерименту, методи математичної статистики.

Гіпотезою дослідження є експериментальні уроки з воркауту, які допоможуть підвищити рівень фізичної підготовленості хлопців старших класів.

Теоретична значущість. Полягає у характеристиці воркауту як виду рухової активності та впливу вправ з воркауту на фізичну підготовленість хлопців старшої школи. Отримані результати дослідження допоможуть краще зрозуміти воркаут та використання вправ з воркауту на уроках фізичної культури.

Практична значущість. Дослідження демонструє, що воркаут є доступний та ефективний вид рухової активності який може стати основою для проведення уроків фізичної культури, що сприятимуть всебічному розвитку та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Результати можуть бути корисними для тренерів, педагогів і організаторів спортивних секцій, які хочуть підвищити рівень фізичної підготовленості молоді, інтегруючи воркаут у навчально-виховний процес.

Особистий внесок магістранта. Студент самостійно здійснив аналіз наукової та методичної літератури, пов'язаної з темою дослідження, розробку експериментальної програми з воркауту для хлопців старших класів, організацію та проведення педагогічного експерименту, включаючи тестування фізичної підготовленості учнів до і після експерименту, обробку отриманих даних, статистичний аналіз результатів та оцінку ефективності воркауту як засобу фізичної підготовленості хлопців старших класів, формулювання висновків

Структура роботи: Кваліфікаційна робота викладена на 50 сторінках, із яких – 47 сторінок основного тексту й складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань). Основний текст кваліфікаційної роботи містить 4 рисунки 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ВОРКАУТ ЯК СУЧАСНИЙ ФЕНОМЕН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1 Виникнення і розвиток воркауту: напрями та класифікація

Виникнення воркауту як окремого напрямку фізичних тренувань датується 2008 роком. Він став популярним у країнах Східної Європи, зокрема в Україні, тоді як у західних країнах подібні заняття частіше називають "Ghetto Workout" (що означає «гетто тренування») [5, 34].

Існує три основні стилі воркауту:

1. Street Workout – тренування на вулиці, де основна увага приділяється освоєнню різноманітних вправ і елементів, вдосконаленню вже відомих та поступовому переходу до більш складних варіантів.

2. Ghetto Workout – акцент робиться на розвиток сили та витривалості: збільшення кількості повторів (наприклад, підтягувань або віджимань) або тривалості статичних вправ, які вимагають утримання тіла в певному положенні. Деякі визначення включають також психологічний аспект тренувань – здатність адаптуватися до різних умов та використовувати будь-які конструкції для занять.

3. Handstand – вид воркауту, що фокусується на вправах зі стійками на руках, таких як ходьба на руках, віджимання у стійці, силові підйоми у стійку тощо [5, 6, 34,].

Також є інші варіанти класифікації. Наприклад, іноді до воркауту відносять дворову гімнастику або джимбарр (Gimbarr) – напрямок, що виник у Колумбії. Хоча джимбарр скоріше вважається окремим видом, його також іноді розглядають як одну з дисциплін воркауту. Джимбарр вимагає не тільки сили, але й хорошої координації рухів та гнучкості, і деякі елементи потребують страховки через високий рівень складності та ризикованість виконання [11, 33].

Воркаут – це вид масової фізичної активності, що полягає у виконанні вправ на відкритих спортивних майданчиках із використанням ваги власного

тіла. Хоча його інколи називають видом спорту, наразі він не має офіційного статусу як спортивна дисципліна [1, 31].

Дати чітке визначення воркауту непросто, оскільки єдина класифікація цього напрямку відсутня, і різні дослідники можуть трактувати його по-різному. Проте, суть залишається незмінною: воркаут є доступним і має позитивний вплив на фізичний стан тих, хто присвячує себе цьому заняттю. Його популярність зростає серед молоді та старшого покоління завдяки легкому доступу і значним результатам, які можна досягти без особливих витрат [1, 13, 33].

Воркаут – це також рух молоді, де основний акцент ставиться на виконанні вправ із власною вагою тіла. Головна мета – поширення здорового способу життя серед молоді. Тренування проводяться на свіжому повітрі і включають вправи на турніках, брусах, шведських стінках, рукоходах та інших об'єктах для вуличних занять, а також базові вправи без додаткового обладнання, такі як присідання і планка. Цей різновид фізичної активності забезпечує широкий вибір вправ (віджимання, підтягування тощо), що дозволяє створити збалансовану програму тренувань для зміцнення різних м'язових груп. Однією з основних переваг воркауту є його доступність та можливість підтримувати фізичну форму без фінансових вкладень [1, 4, 6, 32, 36].

Назва цього молодіжного руху — «workout» — свідчить про його іноземне походження. Термін складається з двох частин: «Work», що означає «робота», і «out» — «поза» або «зовні». Першу частину зрозуміти просто, тоді як друга натякає на тренування поза звичними рамками та умовностями. Спочатку рух носив назву «ghetto workout», оскільки зародився в гетто Сполучених Штатів Америки приблизно в 2004 році. Мешканці цих неблагополучних районів, через високу злочинність та обмежені можливості для відвідування спортивних залів, тренувалися прямо на вулицях. Вони використовували для занять будь-які доступні металоконструкції, будівлі та інші споруди, які слугували їм турниками, брусами та іншими спортивними

снарядами. З часом тренування ставали складнішими, в них почали з'являтися нові силові елементи та гімнастичні вправи [5, 6, 33, 34].

Вуличне тренування включає чотири основні напрямки: воркаут (вуличний і гетто-воркаут), дворову гімнастику, джимбарр (колумбійський стиль вуличної гімнастики) та фрістайл-бар, кожен із яких має власні вправи та правила. В Україні цей вид фізичної активності завжди користувався популярністю, а новий рівень розвинувся з 2009 року. Лідером українського воркауту став Денис Мінін після того, як його тренувальні відео поширилися в Інтернеті. В Америці зіркою став Ганнібал (Hannibal For King), також відомий як Ганнібал Тайрон Ленхем. Народжений у 1978 році в Нью-Йорку, цей атлет є популяризатором воркауту, фітнес-тренером і блогером, а його методика знайшла прихильників по всьому світу [6, 7, 33].

Щодо тренувань для початківців, Ганнібал радить програму «Навколо світу». Вона складається з одного підходу: 5 підтягувань, 5 віджимань на трицепси (діпи) та 10 віджимань на долонях. Головна ідея – повторювати стільки підходів, скільки можливо, протягом години. За словами Ганнібала, це найкраща програма для новачків, які хочуть почати тренування на турніках. Коли наростуть сила та витривалість, можна переходити до складніших тренувань [7, 36, 40,].

Різноманітні вправи воркауту розвивають основні фізичні якості людини: силу, спритність, витривалість, швидкість та гнучкість. Силу можна визначити як здатність долати зовнішній опір через м'язову напругу. Серед вправ для розвитку сили – підтягування, віджимання (як від підлоги, так і на брусах), присідання з власною вагою або з вагою, вистрибування та випаді. Спритність характеризується координацією та здатністю виконувати рухи з необхідною амплітудою. Для цього використовуються вправи на зразок ходьби на руках або стрибків через лавку. Витривалість означає здатність організму тривалий час виконувати фізичні вправи з мінімальною втратою продуктивності, протидіючи втомі [4, 11, 13, 38].

1.2 Соціальний аспект воркауту: вплив на формування здорового способу життя

Воркаут є доступним видом фізичної активності, що підходить практично кожній людині, і має низку значних переваг. Молодь, яка займається воркаутом, розвиває важливі фізичні якості, підвищує рівень фізичної підготовки, а також розвиває сміливість і рішучість, необхідні для виконання складних гімнастичних елементів. Окрім того, багато молодих людей завдяки воркауту залучаються до активного й здорового способу життя. На сьогодні воркаут став невід'ємною частиною системи фізичного виховання молоді та займає в ній важливе місце, здобуваючи популярність завдяки своїй доступності [1, 6, 29].

Сьогодні воркаут є одним із найпоширеніших засобів фізичного виховання. У нашій країні щоденно цим видом вуличного тренування займаються мільйони людей. Цей нетрадиційний напрямок вуличної гімнастики має значення у фізичному вихованні, колективах фізичної культури, спортивних секціях, присвячених акробатиці, спортивній та художній гімнастиці, якими регулярно займаються сотні тисяч дітей, підлітків та молоді. Деякі вправи з воркауту навіть використовуються в медичних установах як частина реабілітаційних та оздоровчих програм у санаторіях і будинках відпочинку. Цей сучасний напрямок спрямований на виховання нового покоління, яке поєднує в собі духовну гармонію, моральну чистоту та фізичну досконалість [5, 6, 29].

У сучасному суспільстві поширена хибна думка, що сильне та здорове тіло можна отримати лише завдяки постійним тренуванням у фітнес-центрах із використанням силового обладнання та допомогою особистого тренера. Воркаут зруйнував ці стереотипи, демонструючи на прикладі багатьох атлетів, що досягти чудового фізичного вигляду, зміцнити здоров'я та стати сильнішим (як фізично, так і морально) можна набагато простіше. Варто лише зосередитися на відчуттях власного тіла, регулярно виконувати вправи

з використанням ваги свого тіла та проявляти творчий підхід у тренуваннях [4, 38].

Особливість воркауту полягає в тому, що він дозволяє займатися спортом у будь-який час і будь-де без значних витрат, перетворюючи звичайні міські об'єкти на тренувальні снаряди – від облаштованих спортмайданчиків до звичайних дворових зон. Це також можливість відмовитися від звичних обмежень і шаблонів у фізичних вправах, створюючи з тренування засіб самовираження [6, 37].

Виховний аспект воркауту є важливою складовою – він сприяє організації відкритих тренувань для всіх охочих, активній роботі з молоддю та популяризації здорового способу життя. Це відбувається через тематичні уроки, майстер-класи, показові виступи та участь у спортивних змаганнях. Спершу воркаут слугував лише інструментом для створення красивого тіла. У сучасному суспільстві його значення стало набагато ширшим – це можливість для особистісного зростання в рамках молодіжного соціального руху. Важливою частиною воркауту стало спілкування та безоплатний обмін знаннями й досвідом між учасниками [1, 11, 13].

Основною метою цього руху є залучення людей до здорового способу життя. Інші цілі включають:

- 1) заохочення молоді до спільних занять спортом, участі у змаганнях для всебічного духовного і фізичного розвитку;
- 2) організацію обміну досвідом між любителями-спортсменами, а також проведення акцій та турнірів на честь пам'ятних подій;
- 3) вдосконалення власних навичок та вмінь для подальшої передачі досвіду молодшим учасникам;
- 4) мотивацію молоді до здорового життя;
- 5) підвищення рівня спортивно-масової роботи для її ефективності та якості.

Воркаут є універсальним способом оздоровлення населення, але для якісної роботи з дитячим здоров'ям важливо налагодити взаємодію між батьками та педагогами.

Під час занять воркаутом вирішуються різні завдання: оздоровчі, освітні та виховні [1, 29].

Оздоровчі завдання включають зміцнення здоров'я, розвиток окремих груп м'язів і всієї м'язової системи, запобігання та корекцію функціональних порушень у роботі органів і систем організму. Крім того, вони спрямовані на формування правильної постави й ходи, зміцнення органів дихання та серцево-судинної системи, покращення обміну речовин і підвищення життєвого тону молодого організму.

Освітні завдання орієнтовані на забезпечення гармонійного фізичного розвитку, сприяння розвитку сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації та плавності рухів. Також вони включають надання учням знань, умінь і навичок, необхідних у повсякденному житті та трудовій діяльності. Виховні завдання спрямовані на формування у старшокласників почуття колективізму, дисциплінованості та розвиток моральних якостей: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, витримки, орієнтації, ініціативності [2, 3, 12].

Особлива увага приділяється самостійним заняттям воркаутом, які потребують базових знань і вмінь для оволодіння теоретичними та практичними основами техніки виконання вправ, методики навчання воркауту, а також особливостей страхування й дотримання техніки безпеки під час виконання гімнастичних елементів [55, 40].

1.3 Основні вправи та найпоширеніші елементи воркауту

Щоб успішно виконувати воркаут-елементи, підліток повинен мати достатній рівень фізичної підготовки. Для цього використовуються такі вправи: згинання та розгинання рук на брусах, підтягування на турніку,

віджимання в упорі лежачи, піднімання ніг у висі на перекладині або на шведській стінці, а також вихід силою на дві руки [37; 40].

Згинання та розгинання рук в упорі на брусах – це базова вправа для розвитку грудних м'язів, дельтоподібних м'язів та трицепсів. Для її правильного виконання слід уникати махових і ривкових рухів корпусом. При підйомі руки необхідно повністю розгинати в ліктях, а при опусканні – згинати до кута в 90 градусів або менше. Корпус потрібно тримати у вертикальному положенні, не нахиляючи вперед, за винятком випадків, коли потрібно додатково задіяти дельтоподібні м'язи [14, 17].

Підтягування на перекладені – основна вправа для розвитку верхньої частини тіла, зокрема м'язів рук (біцепсів, передпліч) і спини (найширших). Широкий хват більше навантажує найширші м'язи спини, тоді як вузький – фокусується на біцепсах і грудних м'язах. Якщо підтягуватися так, щоб торкатися потилицею турніка, то найширші м'язи спини будуть розвиватися в ширину, а підтягування до підборіддя додасть їм товщини. Вузький хват із долонями на себе додатково навантажує нижню частину найширших м'язів спини. Різновидом цієї вправи є горизонтальні підтягування (так звані «друкарська машинка»), де слід виконувати горизонтальні рухи вліво і вправо, тримаючи підборіддя вище турніка та прагнучи до повного розгинання рук [7, 11, 19, 24].

Важливо зазначити, що воркаут не лише розвиває силу, але й сприяє формуванню таких важливих компонентів фізичної підготовки, як витривалість, координація і гнучкість. Дослідження свідчить про те, що систематичне виконання вправ на відкритих майданчиках воркауту не лише підвищує фізичну готовність, але й має позитивний вплив на психологічний стан старшокласників, мотивуючи до подальшого самовдосконалення та активного способу життя [34, 39].

Щоб виконувати елементи воркауту, спортсмену необхідно мати достатній рівень фізичної підготовки, зокрема через освоєння таких вправ, як згинання і розгинання рук у віджиманні, підтягування, підйоми ніг у висі та

виходи силою. Ось короткий огляд деяких ключових вправ і елементів воркауту. Віджимання в упорі лежачи – це базова вправа, яка зміцнює грудні м'язи та трицепс, а також залучає передні дельтовидні м'язи, плечовий пояс, м'язи попереку, прес і квадрицепси. Виконуючи цю вправу, необхідно зайняти упор лежачи, зігнути руки, опуститися до рівня, паралельного підлозі, і потім повернутися у вихідне положення, розгинаючи руки [9, 10, 38].

«Маятник» – це варіант підйому ніг у висі, але з тим, що стартове положення знаходиться зверху, а ноги опускаються вниз, розходячись в сторони. Розташування рук на перекладині не є принциповим – хват можна вибрати будь-який зручний.

«Ластівка» (горизонтальний вис ззаду) – статичний елемент, який можна виконувати на перекладині, кільцях, брусах або трубі, при якому тіло паралельно підлозі, а обличчя повернене вниз. До різновидів відносяться підтягування в горизонтальному положенні або утримання «ластівки» на одній руці. «Горизонт» (планш) – це статичний елемент підвищеної складності, який виконується на підлозі, брусах або кільцях. Тіло утримується горизонтально паралельно підлозі, підтримуючись лише руками. Можливі варіанти з розведеними або зведеними ногами, з віджиманням в горизонті або утриманням на одній руці. Ускладненим варіантом є «літак», де руки знаходяться максимально широко [35, 38].

Стійка на руках – статична вправа, що виконується на підлозі чи брусах. Мета – утримати тіло у вертикальному положенні, спираючись лише на руки. Варіанти ускладнення включають стійку на одній руці та віджимання в стійці.

«Спічак» – динамічний елемент, що виконується на підлозі або брусах. Він передбачає підйом тіла з упору або шпагату у стійку на руках. Існують варіанти з розведеними або зведеними ногами, ускладнений варіант – виконання на одній руці.

«Прапорець» – статичний елемент, що виконується на шведській стінці або вертикальній трубі. Спортсмен утримує тіло горизонтально, тримаючись лише руками. Ускладнення включають віджимання у прапорці [29, 36].

Підйоми ніг у висі до перекладини – базова вправа для зміцнення прямих і косих м'язів живота, де залучаються також м'язи попереку. Найефективніше м'язи преса активуються при підйомі ніг вище горизонтального рівня з одночасним підйомом тазу. Ідеальні позиції: у нижній точці ноги під кутом 90 градусів до тулуба, а у верхній – коліна торкаються грудей. Типова помилка новачків – розгойдування корпусу, що можна мінімізувати, доторкаючись ногами до підлоги. Щоб залучити косі м'язи живота, ноги слід піднімати в сторони («скручування»). На сьогодні воркаут охоплює багато елементів високої складності, схожих на гімнастичні, і їх кількість продовжує зростати. Однак базові вправи, такі як підтягування, завжди залишатимуться популярними, незалежно від розвитку і появи нових елементів [35, 39].

Підтягування на одній руці – це складний варіант підтягувань на перекладині, який підходить для досвідчених спортсменів. Щоб опанувати цю вправу, потрібно мати змогу підтягуватися на обох руках не менше 20-25 разів. Вправу можна ускладнити, додавши додаткову вагу або підтягуючись лише на одному пальці. Dragon Flag («прапор дракона») – це статичний елемент, що виконується на вертикальній трубі. У даній вправі спортсмен утримує тіло горизонтально до підлоги, упираючись плечем в трубу та тримаючись руками вище точки опори. Вдосконалення включають «хід» у Dragon Flag або виконання на одній руці [7, 37].

Передній вис (горизонтальний вис спереду) – статична вправа, яку можна виконувати на різному спортивному обладнанні, наприклад, на перекладині, кільцях чи брусах. У цій вправі необхідно тримати тіло паралельно підлозі, утримуючись руками за поперечину. Можливі варіації включають підтягування в горизонтальному висі чи утримання переднього вису однією рукою.

Вихід на дві руки – це вправа, що потребує як сили, так і техніки. Під час виконання спортсмен має підтягнутися максимально високо, одночасно закидаючи обидві руки поверх перекладини, щоб тулуб опинився над нею, і завершити рух дожиманням в упор. Важливо, щоб у верхній та нижній позиціях руки були повністю розігнуті в ліктях, без махових чи ривкових рухів, а також без торкання грудьми перекладини. Існують різновиди вправи: вузький або широкий хват, вихід на кистях, повільний вихід на дві руки або вихід однією рукою [11, 15, 29].

Воркаут має багатий набір елементів і їх комбінацій, які часто використовуються на змаганнях. Деякі вправи настільки складні, що їх освоюють роками. Серед таких елементів – статичний «Літак», «Царський» вихід на дві руки, вихід «Ангела», елемент «Неможливе» (Close To Impossible) на брусах і перекладині, «Ластівка» на одній руці, підйом розгином на одній руці та інші складні статичні та динамічні вправи [37, 39]

Отже, аналіз літературних джерел засвідчив, що воркаут є сучасним видом рухової активності молоді й школярів, в тому числі учнів старших класів, завдяки своїй доступності, універсальності та різноманітності вправ. Воркаут є ефективним засобом для розвитку сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості. У літературних джерелах відзначається, що заняття воркаутом сприяють підвищенню мотивації до систематичних занять фізичними вправами, що сприяє залученню молоді до регулярної фізичної активності.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань використані методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел з теми дослідження.
2. Педагогічне тестування.
3. Соціологічні методи дослідження (опитування).
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики

Аналіз літературних джерел з теми дослідження. Під час аналізу літературних джерел було розглянуто низку наукових праць і методичних матеріалів, присвячених питанням фізичної підготовленості учнів старших класів і використанню воркауту в процесі підвищення фізичної підготовленості хлопців старших класів на уроках фізичної культури. Особливу увагу приділено дослідженням фізіологічних особливостей старшокласників, ефективності вправ із власною вагою, а також організація і проведення уроків за запропонованою нами воркаут програмою, які проводилися під час уроків фізичної культури. Ці джерела стали основою для розробки теоретичної бази дослідження [1, 2, 3, 4, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 20, 38, 40].

У процесі аналізу наукових джерел встановлено, що воркаут позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, зокрема сили, витривалості, координації та на загальну фізичну підготовленість учнів старших класів. Узагальнення літератури показало, що воркаут може використовуватися як ефективний засіб підвищення фізичної підготовленості та мотивації школярів до занять фізичними вправами [1, 13, 29].

Педагогічне тестування. Для перевірки рівня фізичної підготовленості хлопців 10–11 класів ми базувалися на теоретичних положеннях та методичних рекомендаціях, які досить широко використовуються у наукових дослідженнях [3, 9, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26]. Для тестування було використано 5 рухових тестів:

1. Підтягування на перекладині (к);
2. Біг на 100 метрів (с);
3. Човниковий біг 4×9 м (с);
4. Біг на 1500 метрів (хв, с);
5. Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см);

Вправи були обрані для комплексної перевірки фізичної підготовленості учнів, оскільки вони охоплюють різні елементи фізичних якостей [10, 14, 15, 23, 25, 26, 30, 32]. Тестування було проведене на початку та в кінці експерименту для оцінки змін у фізичній підготовленості учасників. Також було проведено тестування рівня виконання базових вправ з воркауту в ЕГ для порівняння їхньої фізичної підготовленості до і після впливу програми воркауту.

Метод анкетування дав змогу не тільки підтвердити результати педагогічного експерименту, але й отримати суб'єктивні відгуки учнів старших класів про те, як заняття воркаутом вплинули на них протягом трьох місяців. Це дозволило глибше оцінити зміну ставлення до рухової активності, рівень задоволення від воркауту та його ефективності у поліпшенні фізичної підготовленості учнів.

Методи математичної статистики. У педагогічному експерименті для обробки та аналізу результатів дослідження було використано методи математичної статистики, які дозволили об'єктивно оцінити ефективність програми воркауту:

1. *Середні показники* – розраховували середнє арифметичне значення результатів тестів до і після педагогічного експерименту для кожної групи

(експериментальної та контрольної). Це дало змогу оцінити загальний рівень змін у фізичній підготовленості учнів.

2. *Відхилення* – визначали стандартне відхилення, щоб проаналізувати варіативність результатів у межах кожної групи та оцінити стабільність показників.

3. *Приріст* – обчислювали відсотковий приріст показників фізичної підготовленості у порівнянні до і після педагогічного експерименту, що дозволило оцінити динаміку змін.

4. *t-критерій Стьюдента* – застосовували для перевірки статистичної значущості відмінностей між результатами експериментальної та контрольної групи. Це дало змогу визначити, чи є отримані зміни випадковими, чи вони свідчать про ефективність програми воркауту.

2.2 Етапи дослідження

Перший етап (жовтень 2023 р. – січень 2024 р.) був присвячений теоретичній підготовці та плануванню експерименту. На цьому етапі проводився аналіз науково-методичної та спеціальної літератури. Було визначено мету дослідження, сформульовано завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також виокремлено методи дослідження.

Другий етап (січень 2024 р. – травень 2024 р.) На цьому етапі було сформоване анкетування (опитування), проведено анкетування, учасників перед початком педагогічного експерименту. Учні 10 – 11 класів було розподілено на групи (КГ - 16 хлопців), (ЕГ – 16 хлопців). Проведено первинне тестування рівня фізичної підготовленості хлопців 10 – 11 класів, що включало вправи на витривалість, швидкість, силу, гнучкість, координаційні здібності (спритність). Протягом цього етапу експериментальна група займалася за розробленою програмою воркауту, на уроках фізичної культури, які проводилися за загальноприйнятою схемою: підготовча, основна, заключна, тривалістю 45 хв, три рази на тиждень. Також було проведено тестування рівня виконання базових вправ з воркауту в ЕГ.

Наприкінці педагогічного тестування було проведено повторне тестування рівня фізичної підготовленості хлопців старших класів, повторне опитування і перевірка прогресу у виконанні базових вправ воркауту у ЕГ для порівняння їхньої фізичної підготовленості до і після впливу програми воркауту.

Третій етап (серпень – листопад 2024 р.) На цьому етапі здійснено обробку та узагальнення результатів дослідження. Проведено статистичний аналіз отриманих даних, що дало змогу об'єктивно оцінити ефективність воркауту в фізичній підготовленості учнів експериментальної групи порівняно з контрольною. Здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів, сформульовано висновки.

Організація педагогічного експерименту

Педагогічний експеримент проводився у січень – 2024 р.- травень – 2024 р. У дослідженні взяли участь 32 хлопці 10 –11 класів, Опорного закладу "Дихтинецький ліцей". Учасники експерименту були поділені на дві групи: контрольну (КГ- 16 хлопців 10- 11 класів) та (ЕГ – 16 хлопців 10 -11 класів).

На уроках фізичної культури контрольна група займалася згідно з навчальною програмою з фізичної культури, що включали такі модулі, як легка атлетика, спортивні ігри (волейбол, баскетбол), гімнастика. Експериментальна група, під час уроків фізичної культури займалася за спеціально розробленою нами програмою воркауту. Уроки фізкультури проводилися за загальноприйнятою схемою: підготовча, основна, заключна частини, тривалістю 45 хв, три рази на тиждень. Тривалість експерименту 3 місяці. У ході педагогічного експерименту було проаналізовано показники фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп 10-х і 11-х класів. Порівняння проводилося в межах кожного класу, що дозволяє врахувати однакові умови навчання, фізичного розвитку та особливості вікової категорії.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1 Результати експериментальної роботи

Педагогічне тестування допомогло оцінити рівень фізичної підготовленості учнів та скласти комплекси фізичних вправ, стимулюючи їх до подальшого вдосконалення фізичної підготовленості. Воно забезпечує визначення не тільки початкового рівня фізичних якостей, а й дозволяє відстежувати динаміку їх змін, сприяючи ефективному плануванню тренувальних програм і підвищенню мотивації до рухової активності [26].

На початку педагогічного експерименту за допомогою тестування де було використано 5 рухових тестів: підтягування на перекладині (кількість разів), біг на 100 метрів (с), човниковий біг 4×9 м (с), біг на 1500 метрів (хв, с), нахил тулуба вперед із положення сидячи (см), були визначені показники фізичної підготовленості хлопців 10 – 11 класів (КГ – 16 учнів), (ЕГ – 16 учнів) (табл. 3.1, 3.2).

Таблиця 3.1

Рівень фізичної підготовленості досліджувальної групи до початку педагогічного експерименту, хлопців 10-11 класів КГ і ЕГ.

Тестування ФП	Хлопці 10 клас	Хлопці 11 клас	t-критерій
	КГ	ЕГ	
Підтягування на перекладині (к-ть разів)	$5,4 \pm 1,2$	$5,8 \pm 1,1$	0,69
Біг на 100 метрів (с)	$15,2 \pm 0,7$	$14,8 \pm 0,6$	1,23
Човниковий біг 4×9 м (с)	$10,5 \pm 0,5$	$10,3 \pm 0,4$	0,88
Біг на 1500 метрів (хв, с)	$6:30 \pm 0:20$	$6:25 \pm 0:18$	0,53

Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	$15 \pm 2,5$	$16 \pm 2,3$	0,83
--	--------------	--------------	------

Показники, у тесті «Підтягування на перекладині» учні КГ виконували в середньому $5,4 \pm 1,2$ разів, а ЕГ – $5,8 \pm 1,1$ разів ($t=0,69$). У тесті «Біг на 100 метрів» середній час у КГ складав $15,2 \pm 0,7$ с, тоді як в ЕГ – $14,8 \pm 0,6$ с ($t=1,23$). Різниця є незначною, однак результати ЕГ дещо кращі. Тест «Човниковий біг 4×9 м» продемонстрував середній час $10,5 \pm 0,5$ с у КГ та $10,3 \pm 0,4$ с в ЕГ ($t=-0,88$). Показники ЕГ свідчать про дещо вищий рівень швидкісно-силової підготовленості. У тесті «Біг на 1500 метрів» середній час у КГ становив $6:30 \pm 0:20$ хв, а в ЕГ – $6:25 \pm 0:18$ хв ($t=0,53$). Хоча результати близькі, ЕГ продемонструвала трохи кращі результати витривалості. Результати тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» показали середній результат у КГ $15 \pm 2,5$ см, тоді як в ЕГ – $16 \pm 2,3$ см ($t=0,83$). Це свідчить про кращу гнучкість учнів ЕГ. Перевага ЕГ є мінімальною, але фіксується позитивна тенденція.

Результати тестування свідчать про відсутність суттєвих відмінностей між КГ та ЕГ 10-х класів на початку експерименту, що дозволяє коректно оцінити вплив воркаут-програми. Незначні переваги в результатах ЕГ є наслідком фізичної відмінності і індивідуальних особливостей учнів. Середні значення сумарного показника рівня фізичної підготовленості старшокласників КГ і ЕГ на початку педагогічного експерименту відповідають *середньому рівню*, результати представлені табл. 3.1.

Таблиця 3.2

Рівень фізичної підготовленості досліджувальної групи до початку педагогічного експерименту, хлопців 11 класів КГ і ЕГ

Тестування ФП	Хлопці 11 класу	Хлопці 11 класу	t-критерій
	КГ	ЕГ	

Підтягування на перекладині (к-ть разів)	$6,43 \pm 1,22$	$6,04 \pm 1,14$	0,66
Біг на 100 метрів (с)	$15,23 \pm 0,76$	$15,57 \pm 0,67$	0,95
Човниковий біг 4×9 м (с)	$11,10 \pm 0,42$	$11,35 \pm 0,70$	0,87
Біг на 1500 метрів (хв, с)	$6,65 \pm 0,37$	$6,90 \pm 0,33$	1,43
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	$16,93 \pm 2,06$	$15,62 \pm 2,37$	1,18

Показники тесту «Підтягування на перекладині» у КГ складали $6,43 \pm 1,22$ разів, а в ЕГ – $6,04 \pm 1,14$ разів ($t = -0,66$). Показники тесту «Біг на 100 метрів» у КГ становили $15,23 \pm 0,76$ с, а в ЕГ – $15,57 \pm 0,67$ с ($t = 0,95$). За результатами тесту «Човниковий біг 4×9 м», учні КГ показали середній час $11,10 \pm 0,42$ с, тоді як ЕГ – $11,35 \pm 0,70$ с ($t = 0,87$). Далі, у тесті «Біг на 1500 метрів» показники КГ становили $6,65 \pm 0,37$ хв, а ЕГ – $6,90 \pm 0,33$ хв ($t = 1,43$). Тест «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» продемонстрував середні результати $16,93 \pm 2,06$ см у КГ та $15,62 \pm 2,37$ см у ЕГ ($t = 1,18$).

Порівняння результатів на початку педагогічного експерименту підтверджує, що групи мають суттєво однаковий рівень фізичної підготовленості перед початком експерименту, але по всіх показниках лідером є КГ. Це забезпечує рівні умови для оцінки впливу програми воркауту на фізичну підготовленість учнів експериментальної групи. Незначні переваги в результатах КГ є наслідком фізичної відмінності і індивідуальних особливостей учнів.

Середні значення сумарного показника рівня фізичної підготовленості старшокласників КГ і ЕГ на початку педагогічного експерименту відповідають *середньому рівню*, результати представлені в табл. 3.2.

На початку педагогічного експерименту нами було проведено анкетування для визначення рівня освіченості учнів із вправами воркауту, їхньої мотивації до занять фізичною культурою та загального ставлення до рухової активності.

Таблиця 3.3.

Анкетування рівня зацікавленості хлопців 10 – 11 класів ЕГ у руховій активності, їх уявлення про воркаут

№ запитання	Запитання	Відповіді
		Хлопці 10 – 11 класів ЕГ
1	Чи займаєтеся ви руховою активністю у позаурочний час?	Так – 62,5%; Ні – 37,5%
2	Що вас найбільше мотивує до занять фізичною активністю?	Покращення здоров'я – 43,8%; Зовнішній вигляд – 37,5%; Спілкування з друзями – 18,7%
3	Чи знаєте ви про воркаут як форму фізичної активності?	Так – 75,0%; Ні – 25,0%
4	Як ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?	Високий рівень – 12,5%; Середній рівень – 56,2%; Низький рівень – 31,3%
5	Які види рухової активності вам найбільше подобаються?	Командні ігри – 37,5%; Фітнес – 18,7%; Воркаут – 31,3%; Інші – 12,5%
6	Що, на вашу думку, заважає вам займатися руховою активністю регулярно?	Брак часу – 43,8%; Відсутність мотивації – 31,3%; Недостатня інформація –

		12,5%; Інше – 12,5%
7	Чи брали б ви участь у шкільних змаганнях з воркауту, якщо б вони проводилися?	Так – 68,7%; Ні – 31,3%;
8	Як ви ставитеся до впровадження воркауту на уроках фізичної культури?	Позитивно – 81,2% Негативно – 6,3% Байдужі – 12,5%
9	Чи відчуваєте ви підтримку вчителів у розвитку вашої фізичної активності	Так – 75% Ні – 25%
10	Чи хотіли б ви більше дізнатися про техніки виконання вправ воркауту	Так – 87,5% Ні – 12,5%

Анкетування проводилося з метою визначення рівня зацікавленості старшокласників у руховій активності, їх уявлення про воркаут, перевірки мотиваційних чинників, а також бар'єрів, які заважають регулярним заняттям спортом. Це дозволяє глибше зрозуміти потреби учнів і створити більш ефективну програму воркаут-занять, орієнтовану на їх інтереси та можливості.

Аналіз питань дає змогу зробити наступні висновки: в першому питанні ми змогли оцінити загальний рівень рухової активності серед учнів. Важливо розуміти, скільки учнів вже займаються спортом і хто потребує додаткової мотивації. Друге питання спрямоване на виявлення ключових мотиваторів, які можна використовувати для підвищення залученості учнів до воркаут уроків. Важливо оцінити обізнаність учнів про воркаут, щоб врахувати потребу в інформаційно-просвітницькій роботі перед

впровадженню програми. Четвертий пункт допомагає зрозуміти рівень самооцінки учнів стосовно їх фізичної форми, що може впливати на їхню участь у руховій активності. Дане п'яте питання дає змогу адаптувати програму занять до інтересів учнів, що сприяє підвищенню їхньої мотивації. Шосте питання допомагає виявленню бар'єрів є важливим для створення умов, які б мінімізували ці перешкоди і зробили рухову активність доступнішою. Сьоме питання оцінює готовність учнів брати активну участь у змаганнях, що сприяє підвищенню їхньої мотивації до рухової активності. Більшість учнів висловили позитивне ставлення до такої можливості. Восьме питання виявляє загальне ставлення до нових форм занять. Більшість учнів підтримують ідею воркауту на уроках фізкультури, що полегшує його впровадження. Дев'яте питання допомагає оцінити роль учителів у заохоченні учнів до активного способу життя. Більшість учнів висловили вдячність за підтримку. Десяте питання демонструє інтерес учнів до поглибленого вивчення технік виконання вправ, що може бути використано для підготовки додаткових навчальних матеріалів.

Аналіз результатів анкетування дає можливість зробити наступні висновки. Зацікавленість у фізичній активності: 62,5% учнів займаються фізичною активністю у позаурочний час, що свідчить про наявність базової активності, але також залишає простір для залучення решти учнів. Популярність воркауту показує, що більшість учнів (75%) вже знають про воркаут, що спрощує впровадження цієї форми занять. Мотивація, є основним стимулом до занять є прагнення покращити здоров'я (43,8%), але також важливими є зовнішній вигляд і соціальні взаємодії. Перешкоди, є головним бар'єром є брак часу (43,8%), що свідчить про потребу в розробці зручного розкладу занять. Інтерес до нових форм активності: Високий рівень підтримки впровадження воркауту на уроках фізкультури (81,2%) свідчить про відкритість учнів до інновацій. Підтримка педагогів: 75% учнів відчують підтримку вчителів, що важливо для успішного впровадження нових методик. Анкетування стало важливим інструментом для виявлення

інтересів, потреб і можливих бар'єрів для активного залучення учнів до воркауту.

Таблиця 3.4.

*Тестування техніки виконання базових вправ з воркауту в 10 – 11 класів
ЕГ до початку педагогічного експерименту*

<i>Вправа</i>	<i>Рівень виконання (%)</i>	<i>Середній бал ($M \pm SD$)</i>
«Крокодилчик»	62,5%	$3,5 \pm 1,2$
«Горизонт»	50,0%	$2,8 \pm 1,0$
«Передній вис»	75,0%	$4,2 \pm 1,1$
«Ластівка»	43,8%	$2,9 \pm 0,9$
«Прапорець»	31,3%	$2,1 \pm 0,7$

Критерії оцінювання техніки виконання вправ

1. Рівень виконання (%): 90–100% – відмінний рівень: техніка виконання вправи повністю відповідає стандартам, 70–89% – високий рівень: вправу виконано з незначними похибками в техніці, 50–69% – середній рівень: техніка виконання потребує вдосконалення, 30–49% – низький рівень: значні похибки у виконанні, 30% – незадовільний рівень: техніка виконання відсутня або неправильна.

2. Середній бал ($M \pm SD$): 5,0–4,5 – відмінно: вправа виконана без помилок, демонструється повний контроль і сила, 4,4–3,5 – добре: техніка правильна, але спостерігаються незначні недоліки, 3,4–2,5 – задовільно: техніка потребує значного покращення, є помітні похибки, 2,5 – незадовільно: техніка виконання відсутня або є суттєві порушення. Ці критерії дозволяють об'єктивно оцінити успішність виконання вправ [37].

Аналіз результатів тестування свідчать про те, що більшість учнів експериментальної групи мають середній рівень фізичної підготовленості до виконання базових воркаут-вправ. Найкраще виконуються вправи «Передній вис» та «Крокодилчик», що свідчить про певну базову силу м'язів та

координацію. Водночас вправи «Ластівка» та «Прапорець» показали низький рівень виконання, що вказує на необхідність розвитку стабільності корпусу, балансу та загальної сили.

3.2 Обґрунтування експериментальної програми та експериментальних уроків з воркауту

Метою експериментальної програми воркаут було підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників за допомогою комплексних воркаут-вправ. Ці джерела стали основою для розробки програми *воркауту для хлопців старших класів* [1, 4, 7, 11, 13, 20, 29, 31, 35, 36, 37, 38, 39, 40]. Тривалість програми: 3 місяці, частота експериментальних уроків: 3 дні на тиждень, тривалість заняття: 45 хвилин.

Базові вправи загальної фізичної підготовки

(ЗФП) у воркауті:

а) вправи з власною вагою тіла: вис на поперечині (звичайний, вузький та широкий хват); вис на поперечині зворотнім хватом (звичайний, вузький та широкий хват); вис на поперечині різнойменним хватом (звичайний, вузький та широкий хват); підтягування на поперечині у висі лежачі (звичайний, вузький та широкий хват); підтягування у висі лежачі на паралельних брусах;

«Негативні» підтягування на поперечині зворотнім хватом; підтягування на поперечині (звичайний, вузький та широкий хват); піднімання зігнутих ніг з положення – вис на поперечині; розгойдуванням у висі на поперечині (вперед-назад); розгойдуванням в упорі на паралельних брусах (вперед-назад);

Вихід в упор на брусах; піднімання тулуба з положення лежачи на спині; «Човник» в динаміці; піднімання прямих ніг вгору до поперечини з положення – вис на поперечині; згинання та розгинання рук в упорі лежачі з розворотом; «Човник» бокова в динаміці; «Спартанська хода» та вправи вивчені раніше;

b) вправи з утриманням статичного положення: «Планка» передня; вис на зігнутих руках; упор на паралельних брусах; «Кут» 45° з положення сидячи на підлозі; «стілчик» з опорою о стіну; «Планка» передня; «Планка» зворотна; стійка на голові та руках та вправи вивчені раніше;

c) вправи з використанням різноманітного інвентаря: підтягування зі джгутом, що забезпечує великий опір; розведення зігнутих рук у сторони з «м'якою» фітнес-резинкою, що забезпечує невеликий опір; розведення прямих рук в сторони з «м'якою» фітнес-резинкою, що забезпечує невеликий опір; викрут палиці широким хватом; утримання медбола (руки вперед).

1. Базові вправи (елементи) воркаута: «Крокодилчик» на паралельних брусах; «Крокодилчик» на низькій поперечині; «Горизонт» на паралельних брусах; «Передній вис» на поперечині; «Ластівка» на поперечині; «Прапорець» на гімнастичній стінці.

У програмі воркауту під час експериментального уроку використовувалися всі доступні вправи, спрямовані на ознайомлення учнів із базовими та прогресивними елементами цього виду фізичної активності. Це дало змогу забезпечити комплексний підхід до фізичної підготовки, розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації та балансу.

На експериментальних уроках застосовувався метод колових тренувань, який дозволяє чергувати вправи на різні групи м'язів із мінімальними перервами. Це сприяло не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й підвищенню мотивації учнів до занять.

Кількість повторень та підходів підбиралася індивідуально, враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів.

В рамках експериментального дослідження були розроблені та впроваджені експериментальні уроки з воркауту на уроках фізичної культури для учнів 10-11 класів експериментальної групи. Метою експериментальних уроків стало підвищення рівня фізичної підготовленості хлопців старших класів, а також формування інтересу до рухової активності та здорового способу життя.

Основні підходи до організації експериментального уроку фізичної культури, побудовані на елементах воркауту, проводилися тричі на тиждень протягом трьох місяців. Уроки передбачали:

1) *Індивідуалізацію підходу*: враховувалися рівень підготовленості кожного учня, їхні фізичні можливості та особисті цілі.

2) *Прогресивне навантаження*: кількість підходів та складність вправ поступово збільшувались.

3) *Різноманітність вправ*: використовувались базові вправи воркауту, комбіновані елементи та спеціальні техніки для розвитку сили, спритності, витривалості, гнучкості та координації.

Зміст експериментальних уроків

Уроки були структуровані у вигляді тренувальних блоків:

1. Підготовча частина (5 хвилин)

Розминка, Біг із зміною темпу, Комплекс загальнорозвивальних вправ, Динамічні вправи на розтягування (підготовка до статичних елементів воркауту).

2. Основна частина (35 хвилин)

Основна частина включала виконання базових воркаут-вправ у форматі тренувальних кіл:

1) *Колові тренування*: виконання серії вправ по колу, кожного дня вправи міняли по вибору учнів (один день, «підтягування», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «присідання з власною вагою», «Планка» передня, «вис на зігнутих руках», «упор на паралельних брусах», «Кут» 45° з положення сидячи на підлозі»). Другий день («згинання та розгинання рук в упорі на брусах», «човниковий біг», «вихід на дві», «згинання та розгинання рук в стійкі на руках з опорою о стіну», «Планка» зворотна. Третій день («піднімання прямих ніг вгору до поперечини з положення – вис на поперечині», «згинання та розгинання рук в упорі лежачі з розворотом», «Човник» бокова в динаміці, «Спартанська хода» та вправи вивчені раніше).

2) Базові елементи воркауту: «Крокодилчик», «Горизонт», «Передній вис», «Ластівка», «Прапорець», «Хода Бога».

3) Командні тренування: учні виконували вправи парами або малими групами, що сприяло розвитку командного духу та підтримки.

4) Робота з часом: завдання виконати максимальну кількість повторень за визначений проміжок часу [20].

3. *Заклучна частина (5 хвилин)*

1) Вправи на розслаблення та розтягування.

2) Коротке обговорення уроку, рефлексія учнів щодо виконаних вправ.

Особливості експериментальних уроків дозволили покращити фізичну підготовленість хлопців через воркаут вправи. Візуалізація прогресу. Кожен учень мав індивідуальний щоденник для запису результатів тренувань, що дозволяло їм відстежувати власний прогрес. Наприклад, вони могли бачити, як кількість повторень у підтягуваннях або час виконання вправи «Передній вис» змінювався щотижня. Це сприяло розвитку мотивації: учні відчували задоволення від власних досягнень та прагнули покращувати результати. Завдяки регулярним замірам і аналізу результатів учні краще розуміли вплив систематичних занять на власну фізичну підготовленість, що підвищувало їхню впевненість у своїх можливостях.

Мотивація та заохочення. Для підтримки інтересу до занять використовувалися елементи змагань: Уроки починалися з коротких змагань, наприклад, на максимальну кількість підтягувань за 30 секунд. Організовувалися групові челенджі, такі як виконання вправ у парах або групах. Найкращих учасників заохочували символічними нагородами (цукерки), що підвищувало їхній інтерес до участі в заняттях. *Вдосконалення технічних навичок.* Значна увага приділялася техніці виконання базових вправ воркауту, таких як «Крокодилчик», «Прапорець» та «Ластівка». Правильна техніка дозволяла учням: Ефективніше використовувати силу і витривалість, зменшувати ризик травмування, опановувати складніші вправи поступово, починаючи з модифікованих або спрощених варіантів.

Наприклад, вправу «Горизонт» починали з виконання з опорою на ноги, поступово ускладнюючи її до повного виконання.

3.3 Аналіз результатів фізичної підготовленості учнів старших класів наприкінці педагогічного експерименту

Динаміка показників фізичної підготовленості старшокласників 10 класів КГ і ЕГ, наприкінці дослідження дає нам можливість зробити такі висновки. ЕГ, яка займалася за програмою воркауту, продемонструвала значне покращення рухових показників порівняно з КГ, яка виконувала стандартну програму фізичної культури. Підтягування на перекладині. У ЕГ спостерігався приріст у 30,8%, що вказує на значне збільшення сили м'язів верхнього плечового пояса. У КГ приріст становив 15,2%, що теж свідчить про позитивну динаміку, хоча й менш виражену. Біг на 100 метрів. Час виконання скоротився на 18,9% у ЕГ, що демонструє значний прогрес у швидкісних якостях. У КГ зменшення часу становило лише 5,9%.

Човниковий	біг	4×9	м.
------------	-----	-----	----

ЕГ покращила результат на 15,5%, що свідчить про суттєвий розвиток спритності та координації рухів. У КГ спостерігалось менш виражене покращення — 6,7%. Біг на 1500 метрів. Результати в ЕГ покращилися на 14,8%, що вказує на зростання витривалості. У КГ зменшення часу становило лише 3,8%. Нахил тулуба вперед із положення сидячи. У ЕГ показники гнучкості покращилися на 37,5%, тоді як у КГ — на 13,3%. Експериментальні уроки з воркауту, впроваджені у ЕГ, мали комплексний позитивний вплив на фізичну підготовленість хлопців старших класів. Найбільший прогрес спостерігався в розвитку сили, витривалості та координаційних здібностей. Різниця в t-критеріях підтверджує статистичну значущість отриманих результатів. Результати можна спостерігати (рис 3.1).

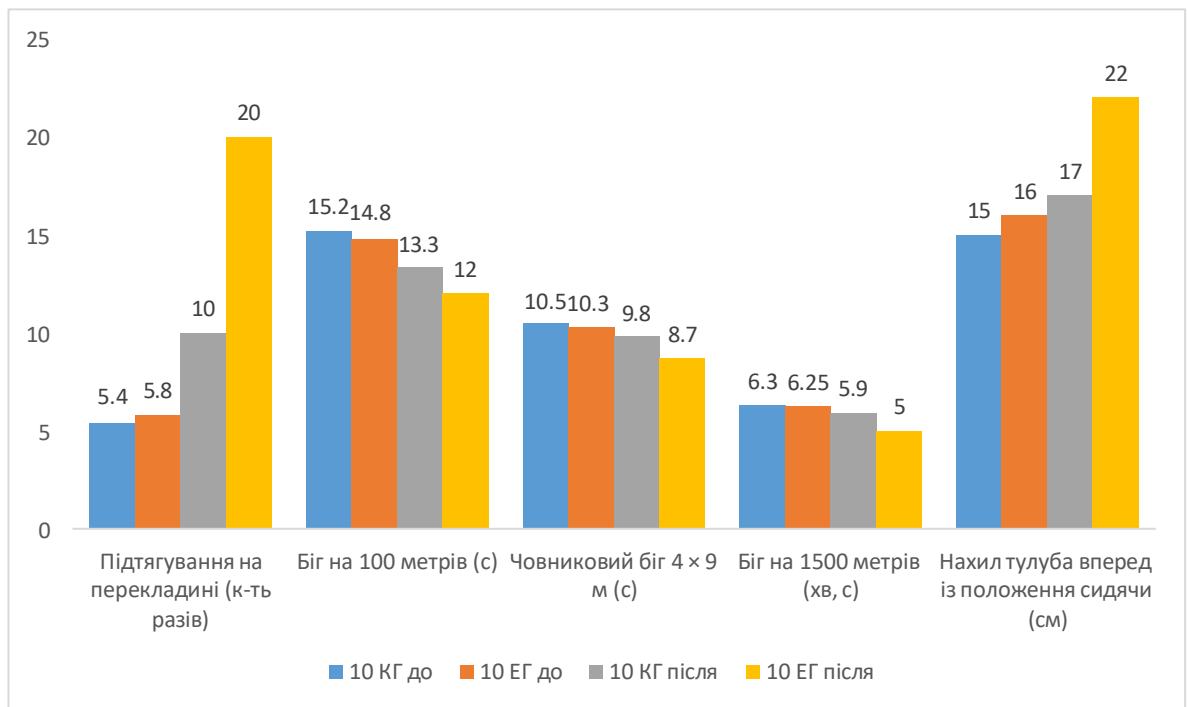


Рис. 3.1 Динаміка показників тестування фізичної підготовленості хлопців 10 класів КГ, ЕГ до і після педагогічного тестування (од)

Показники хлопців 10-х класів КГ та ЕГ дають нам можливість для таких результатів «Підтягування на перекладині» демонструють, що хлопці ЕГ продемонстрували значне покращення результатів: середня кількість підтягувань збільшилась із $5,8 \pm 1,1$ разів до $20,0 \pm 1,8$ разів, що становить приріст на 30,8%. У КГ також спостерігалася позитивна динаміка: результат зріс із $5,4 \pm 1,2$ разів до $10,0 \pm 1,5$ разів (15,2%). Значення t-критерію (3,65) вказує на високий рівень статистичної значущості між групами ($P < 0,05$). Це підтверджує ефективність програми воркауту у вдосконаленні силових показників учнів ЕГ. «Біг на 100 метрів» час бігу на 100 метрів в ЕГ скоротився із $14,8 \pm 0,6$ с до $12,0 \pm 0,4$ с, що свідчить про суттєве покращення швидкісних здібностей на 18,9%. У КГ час також зменшився із $15,2 \pm 0,7$ с до $13,3 \pm 0,6$ с, що становить приріст на 5,9%. Значення t-критерію (2,50) свідчить про помірну статистичну значущість відмінностей між групами ($P < 0,05$). Ці результати підтверджують ефективність систематичних воркаут уроків для розвитку швидкості в ЕГ. «Човниковий біг (4×9 м)» у тесті на спритність середній час виконання в ЕГ скоротився із $10,3 \pm 0,4$ с до $8,7 \pm 0,3$

с, що відповідає приросту на 15,5%. У КГ також спостерігався позитивний результат: час скоротився із $10,5 \pm 0,5$ с до $9,8 \pm 0,4$ с, що становить 6,7%. Значення t-критерію (2,30) свідчить про статистично значущу різницю між результатами груп ($P < 0,05$). Це підтверджує ефективність експериментальних уроків для вдосконалення спритності в ЕГ. «Біг на 1500 метрів» витривалість учасників ЕГ значно зросла: середній час виконання зменшився із $6:25 \pm 0:18$ хв до $5:00 \pm 0:12$ хв, що становить приріст 14,8%. У КГ час також скоротився, але менш виражено: із $6:30 \pm 0:20$ хв до $5:90 \pm 0:15$ хв, що відповідає приросту 3,8%. Значення t-критерію (2,40) вказує на значущість різниці між групами ($P < 0,05$), підкреслюючи ефективність експериментальної програми. «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» гнучкість учасників ЕГ помітно покращилася: середній результат зріс із $16 \pm 2,3$ см до $22 \pm 2,0$ см, що становить приріст 37,5%. У КГ також відбулося зростання результатів: із $15 \pm 2,5$ см до $17 \pm 2,0$ см (13,3%). Значення t-критерію (2,15) вказує на статистично значущу різницю між результатами груп ($P < 0,05$). Це підтверджує позитивний вплив експериментальної програми на гнучкість учасників ЕГ.

Аналізуючи результати показників хлопців 11-х класів КГ та ЕГ можна зробити наступні висновки, особливо виділити суттєве покращення фізичних показників у ЕГ, яка займалася за програмою воркауту, у порівнянні з КГ, яка використовувала стандартні підходи до фізичної культури. Підтягування на перекладині. ЕГ показала значний приріст у 34,6%, що свідчить про покращення сили верхнього плечового пояса. У КГ приріст становив 18,0%. Біг на 100 метрів. Час виконання в ЕГ скоротився на 19,5%, що вказує на розвиток швидкісних якостей. У КГ покращення становило лише 6,0%. Човниковий біг 4×9 м. ЕГ показала покращення на 13,4%, демонструючи зростання спритності. У КГ цей показник покращився на 5,4%. Біг на 1500 метрів. ЕГ скоротила час виконання на 24,3%, що свідчить про суттєве підвищення витривалості. У КГ результат покращився на 5,1%. Нахил тулуба вперед із положення сидячи. ЕГ досягла приросту у 31,5%, що демонструє

покращення гнучкості, у КГ приріст склав 8,9%. Результати тестувань підтверджують ефективність програми з воркауту для покращення фізичної підготовленості учнів. Значні прирости у показниках ЕГ демонструють переваги воркауту над стандартними підходами фізичної культури, особливо у розвитку сили, витривалості, швидкісних і координаційних якостей. Результати можна спостерігати (рис 3.1).

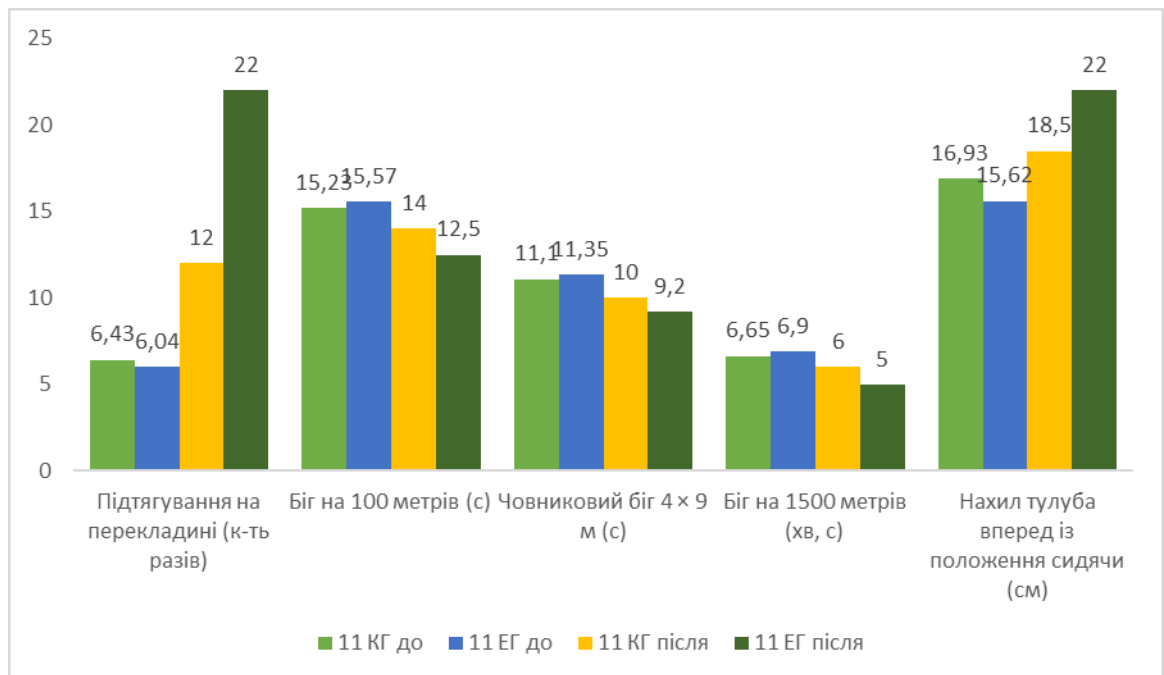


Рис. 3.2. Динаміка показників тестування хлопців 11 класів КГ, ЕГ до і після педагогічного експерименту (од)

Динаміка, показників «Підтягувань на перекладині» свідчить нам, що хлопці ЕГ показали значне покращення – з $6,04 \pm 1,14$ разів до $22,0 \pm 1,8$ разів, що становить приріст на 34,6%. У КГ також спостерігається позитивна динаміка – з $6,43 \pm 1,22$ разів до $12,0 \pm 1,5$ разів (18,0%). Значення t-критерію (3,75) вказує на статистично значущу різницю між групами ($P < 0,05$), підтверджуючи ефективність воркауту. «Біг на 100 метрів» середній час бігу на 100 метрів у ЕГ скоротився з $15,57 \pm 0,67$ с до $12,5 \pm 0,4$ с, що є значним поліпшенням на 19,5%. У КГ також спостерігався позитивний результат – зниження часу з $15,23 \pm 0,76$ с до $14,0 \pm 0,6$ с (6,0%). Значення t-критерію (2,35) вказує на помірну статистичну значущість між

групами. Показники « Човникового бігу (4×9 м)». У тесті на спритність середній час у ЕГ зменшився з $11,35 \pm 0,70$ с до $9,2 \pm 0,5$ с, що свідчить про приріст на 13,4%. У КГ час також скоротився з $11,10 \pm 0,42$ с до $10,0 \pm 0,4$ с (5,4%). Значення t-критерію (2,15) підтверджує статистично значущу різницю. Показники «Бігу на 1500 метрів». Витривалість учнів ЕГ значно покращилася: час бігу скоротився з $6:90 \pm 0:33$ хв до $5:00 \pm 0:20$ хв, що становить приріст на 24,3%. У КГ цей показник також покращився – з $6:65 \pm 0:37$ хв до $6:00 \pm 0:30$ хв (5,1%). Значення t-критерію (2,65) свідчить про високий рівень статистичної значущості між результатами груп. Показники «Нахилу тулуба вперед». Гнучкість учнів ЕГ збільшилася з $15,62 \pm 2,37$ см до $22,0 \pm 2,0$ см (31,5%), тоді як у КГ цей показник зріс з $16,93 \pm 2,06$ см до $18,5 \pm 1,9$ см (8,9%). Значення t-критерію (1,95) вказує на тенденцію до статистично значущих відмінностей.

Отже, хлопці 10 – 11 класів ЕГ показали значно кращі результати порівняно з хлопцями 10 – 11 класів КГ у всіх видах тестувань, що підтверджує ефективність використання воркауту для підвищення фізичної підготовленості хлопців старших класів. Значення t-критерію для більшості показників вказує на статистично значущі розбіжності між групами ($P < 0,05$), що демонструє перевагу воркауту у підходах до фізичної підготовки.

Наприкінці педагогічного експерименту нами було проведено анкетування для визначення впливу впроваджених експериментальних уроків з воркауту на інтерес, мотивацію та ставлення учнів до рухової активності. Анкетування дало змогу оцінити рівень задоволеності учнів від занять, їхню освіченість щодо воркауту, а також визначити зміни у їхній мотивації та ставленні до воркауту. Отримані результати анкетування дозволять глибше зрозуміти, як впровадження вправ воркаут сприяло формуванню стійкого інтересу до фізичної активності та підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів старших класів.

Анкетування наприкінці педагогічного експерименту для хлопців 10 – 11 класів ЕГ дозволило виявити їхнє ставлення до занять воркаутом,

визначити рівень мотивації, улюблені вправи, складнощі, а також оцінити ефективність експериментальної програми. Результати анкетування представлені у табл. 3.3 та рис. 3.3.

Таблиця 3.3.

Анкетування для визначення впливу впроваджених експериментальних уроків з воркауту

№ запитання	Питання	Варіанти відповіді	Відсоток (%)
1	Чи подобаються вам заняття з воркауту?	Так	81,3%
		Ні	18,7%
2	Що найбільше мотивує вас під час занять?	Бажання покращити фізичну форму	50,0%
		Підтримка однокласників	31,3%
		Сучасний формат уроку	18,7%
3	Які вправи вам найбільше сподобалися?	Підтягування на перекладині	43,7%
		Горизонт	25,0%
		Човниковий біг	18,7%
		Ластівка	12,6%
4	Чи плануєте ви виконувати вправ воркаут у позаурочних заняттях?	Так	100%
5	Що, на вашу думку, було найскладнішим у воркауті?	Правильне виконання складних елементів	56,3%
		Витримування темпу	31,2%
		Підтримка дисципліни на заняттях	12,5%
6	Як би ви оцінили свою фізичну	Покращився	81,3%

	підготовленість після занять?	Залишився без змін	18,7%
7	Чи мотивують вас досягнення однокласників?	Так Ні	68,8% 31,2%
8	Які нові елементи воркауту ви хотіли б освоїти?	Хода на руках в стійці на руках Передній вис Спартанська хода Інші вправи	37,5% 31,3% 18,7% 12,5%
9	Як змінилося ваше ставлення до фізкультури	Стало позитивнішим Без змін	87,5% 12,5%
10	Чи вплинули заняття на ваше бажання вести здоровий спосіб життя	Так Ні	93,8% 6,2%

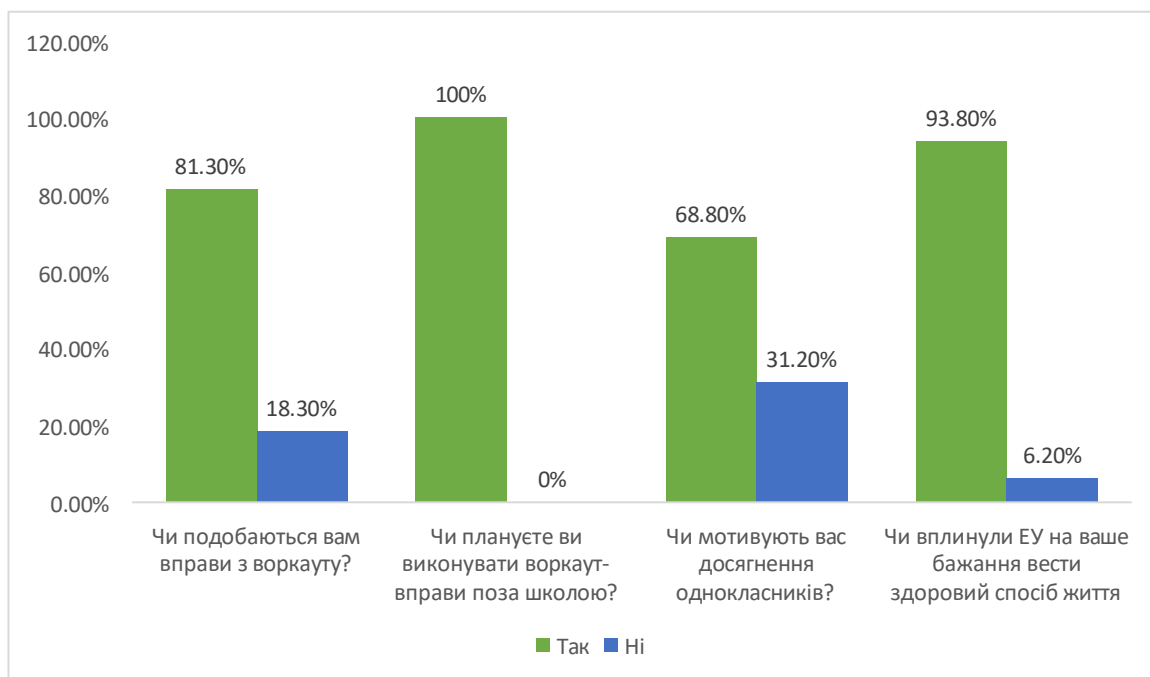


Рис 3.3 Результатаи анкетування для визначення впливу впроваджених експериментальних уроків з воркауту (%)

Ставлення до занять воркаутом. 81,3% учнів відзначили, що їм подобаються заняття воркаутом, що підтверджує позитивне сприйняття

програми. Високий рівень задоволеності свідчить про успішну адаптацію формату воркауту до навчального процесу. Мотивація до занять. Основним мотиватором для 50% респондентів було бажання покращити фізичну форму, що підкреслює практичну спрямованість програми. Інші мотиви, такі як підтримка однокласників (31,3%) і сучасний формат уроків (18,7%), вказують на важливість соціальних і креативних аспектів у фізичній культурі. Найпопулярнішими вправами серед учнів стали: підтягування (43,7%) та горизонт (25,0%). Це свідчить про інтерес до класичних і прогресивних елементів воркауту. Інші вправи, як човниковий біг (18,7%) і ластівка (12,6%), теж мали своїх прихильників, що говорить про різноманітність переваг. Плани на майбутнє - 68,8% учнів планують продовжувати виконувати воркаут-вправи поза школою. Це демонструє стійкий інтерес до фізичної активності та довгострокову мотивацію. Лише 6,2% учнів не планують продовжувати воркаут, що свідчить про низький рівень негативного сприйняття. Складнощі у виконанні вправ. Найбільшою складністю для 56,3% респондентів стало правильне виконання складних елементів, таких як горизонт чи прапорець. Інші труднощі включали витримування темпу (31,2%) і підтримання дисципліни (12,5%), що підкреслює необхідність уваги до техніки та організації занять. Оцінка фізичної підготовленості після експерименту. 81,3% учнів відзначили покращення фізичної підготовленості, що є прямим свідченням ефективності експериментальної програми. Лише 18,7% вказали, що їхня фізична підготовленість залишився без змін, і ніхто не повідомив про погіршення. Вплив досягнень однокласників. Більшість (68,8%) учнів вказали, що досягнення однокласників стали додатковим джерелом мотивації. Це свідчить про високий рівень взаємодії в колективі, що позитивно впливає на бажання досягати кращих результатів. Освоєння нових елементів. Більшість учнів бажають освоїти складні елементи воркауту, такі як прапорець (37,5%) і ластівка (31,3%). Це говорить про інтерес до розвитку власних навичок і вдосконалення техніки. Ставлення до фізичної культури. У 87,5% учнів

ставлення до фізкультури стало позитивнішим, що свідчить про зміну їхнього сприйняття фізичних занять як цікавого та корисного процесу. Здоровий спосіб життя. 93.8% респондентів зазначили, що заняття воркаутом сприяли формуванню у них бажання вести здоровий спосіб життя.

Аналіз відповідей хлопців 10 – 11 класів, дозволяє зробити наступні висновки програма воркауту позитивно вплинула на фізичний стан, мотивацію та зацікавленість учнів. Більшість респондентів мають намір продовжувати займатися воркаутом поза межами школи, що свідчить про стійкий інтерес до здорового способу життя. Виявлені труднощі, такі як технічні помилки у виконанні вправ, можуть бути подолані завдяки покращенню методики навчання та збільшенню індивідуальної уваги. Анкетування стало важливим інструментом для оцінки впливу воркаут-програми та дозволило краще зрозуміти потреби і зацікавленість учнів. Також результати анкетування підтверджують ефективність експериментальної програми. Високий рівень задоволеності учнів, покращення фізичної підготовленості, позитивне ставлення до фізичної культури та інтерес до продовження занять свідчать про успішність інтеграції воркауту в навчальний процес.

Таблиця 3.4.

Динаміка тестування рівня виконання базових вправ з воркауту в ЕГ групі наприкінці педагогічного експерименту

<i>Вправа</i>	<i>Техніка виконання (%)</i>	<i>Середній бал (M ± SD)</i>
<i>«Крокодильчик»</i>	<i>До 62,5%</i>	<i>3,5 ± 1,2</i>
	<i>Після: 87,5%</i>	<i>4,8 ± 0,9</i>
<i>«Горизонт»</i>	<i>До 50,0%</i>	<i>2,8 ± 1,0</i>
	<i>Після: 81,3%</i>	<i>4,2 ± 0,8</i>
<i>«Передній вис»</i>	<i>До 75,0%</i>	<i>4,2 ± 1,1</i>
	<i>Після: 93,8%</i>	<i>4,9 ± 0,7</i>
<i>«Ластівка»</i>	<i>До 43,8%</i>	<i>2,5 ± 0,9</i>
	<i>Після: 68,8%</i>	<i>3,7 ± 1,0</i>

«Прапорець»	До 31,3%	$1,8 \pm 0,7$
	Після: 56,3%	$3,2 \pm 0,8$

Результати тестування показали значне покращення техніки виконання базових вправ з воркауту серед учнів експериментальної групи після тримісячного навчання. Це свідчить про ефективність програми з воркауту, яка сприяла підвищенню фізичної підготовленості учнів.

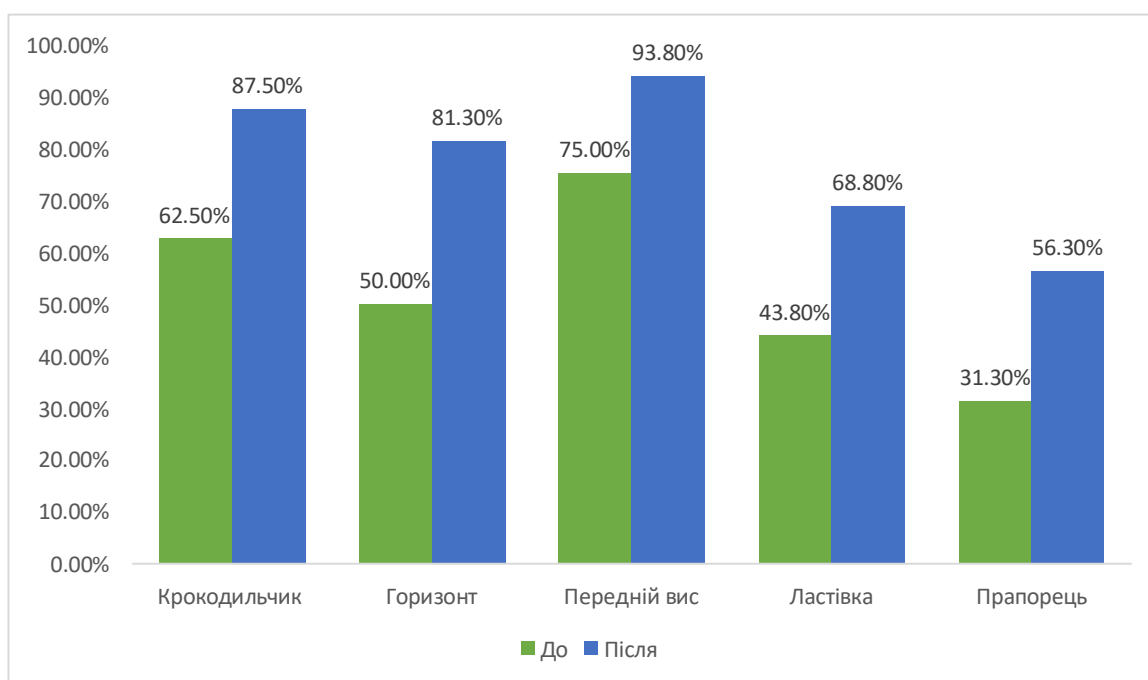


Рис. 3.7. Динаміка тестування техніки виконання базових вправ з воркауту

Наприкінці педагогічного експерименту відзначено значне покращення виконання вправ серед хлопців експериментальної групи, що свідчить про ефективність програми воркауту. «Крокодильчик». До експерименту вправу успішно виконували 62,5% учасників, середній бал становив $3,5 \pm 1,2$. Після експерименту кількість учнів, які оволоділи технікою вправи, зросла до 87,5%, а середній бал покращився до $4,8 \pm 0,9$. Приріст у виконанні (25%) свідчить про значне вдосконалення координації та сили. «Горизонт». До початку занять техніку вправи освоїли лише 50% учасників, середній бал становив $2,8 \pm 1,0$. Після експерименту цей показник зріс до 81,3%, а

середній бал досяг $4,2 \pm 0,8$. Приріст у виконанні (31,3%) демонструє покращення м'язової витривалості та контролю балансу. «Передній вис». Виконання вправи досягло 75% із середнім балом $4,2 \pm 1,1$ на початку експерименту. Після впровадження методики вправу успішно виконували 93,8% учнів, середній бал зріс до $4,9 \pm 0,7$. Приріст у виконанні (18,8%) свідчить про високий рівень прогресу у розвитку верхнього плечового поясу. «Ластівка». До експерименту техніка виконання була освоєна 43,8% учасників, середній бал становив $2,5 \pm 0,9$. Після занять показники зросли до 68,8%, середній бал досяг $3,7 \pm 1,0$. Приріст у виконанні (25%) відображає розвиток статичної сили та стабільності корпусу. «Прапорець». До експерименту вправу виконували лише 31,3% учнів із середнім балом $1,8 \pm 0,7$. Після занять цей показник зріс до 56,3%, середній бал підвищився до $3,2 \pm 0,8$. Приріст у виконанні (25%) свідчить про значний прогрес у розвитку сили корпусу та контролю балансу.

Аналізуючи результати можна зробити наступний висновок, що значні покращення показників виконання вправ в ЕГ свідчить про ефективність програми воркауту у розвитку фізичної підготовленості хлопців. Найбільший прогрес відзначено у виконанні складних елементів, таких як «Прапорець» і «Горизонт», що потребують силової витривалості, координації.

ВИСНОВКИ

1) Аналіз наукової та методичної літератури дозволив з'ясувати сучасні підходи до фізичної підготовленості, особливості воркауту як ефективної методики підвищення фізичної підготовленості, а також основні критерії оцінки фізичної підготовленості хлопців 10 – 11 класів.

2) Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів до і після експериментальних уроків з воркауту показали суттєві покращення у виконанні базових фізичних вправ. Результати тестування рівня фізичної підготовленості хлопців 10 – 11 класів ЕГ підтвердили ефективність використання воркауту в навчальному процесі, що призвело до покращення фізичної підготовленості хлопців старших класів.

3) Порівняльний аналіз результатів рівня фізичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту між 10 – 10 класом і 11 – 11 класом КГ і ЕГ показав, що хлопці експериментальної групи, які займалися воркаутом, мали значно кращі результати, ніж хлопці контрольної групи, що підтверджує ефективність застосування воркауту для розвитку фізичної підготовленості хлопців старших класів. Ми може це спостерігати за результатами тестування 10 - 11 класів. 11 клас ЕГ показала високі результати. У підтягуванні на перекладині приріст в ЕГ склав 34,6% тоді як у 11 класі КГ 18,0%. Час бігу на 100 метрів зменшився на 19,5% в ЕГ порівняно з 6,0% у КГ. Човниковий біг 4×9 м покращився на 13,4% в ЕГ проти 5,4% у КГ. Під час бігу на 1500 метрів час скоротився на 24,3% в ЕГ, що значно перевищує 5,1% у КГ. Гнучкість зросла на 31,5% у ЕГ, а у КГ лише на 8,9%. 10 клас ЕГ не відстає також показує чудові показники. Підтягування на перекладині: приріст становив 30,8%, що свідчить про значне збільшення сили м'язів плечового пояса (у контрольній групі (КГ) – лише 20,2%). Біг на 100 метрів: час скоротився на 18,9%, демонструючи покращення швидкісних якостей (у КГ – 5,9%). Човниковий біг 4×9 м: результат покращився на 15,5%, що свідчить про розвиток спритності та координації (у КГ – 6,7%). Біг

на 1500 метрів: зростання витривалості забезпечило покращення на 14,8% (у КГ – 3,8%). Нахил тулуба вперед із положення сидячи: показники гнучкості зросли на 37,5% (у КГ – 13,3%).

Ці результати свідчать, що воркаут ефективно впливає на розвиток сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості. Експериментальні уроки також сприяють підвищенню зацікавленості учнів у руховій активності, що було підтверджено анкетуванням, де 81,3% учасників експериментальної групи оцінили експериментальні уроки позитивно. Таким чином, дослідження довело, що впровадження вправ воркауту в навчально-виховний процес з фізичної культури значно покращують фізичну підготовленість учнів старших класів.

Експериментальні уроки з використанням вправ воркауту на уроках фізичної культури продемонстрували свою ефективність. Завдяки поєднанню різноманітних підходів, розвитку технічних навичок та підтримки мотивації вдалося досягти значного покращення фізичної підготовленості хлопців старших класів експериментальної групи. Використання воркауту сприяло формуванню у школярів усвідомленого ставлення до рухової активності, підвищило їхню впевненість у власних силах та зацікавленість у заняттях фізичною культурою й воркаутом зокрема.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Д. І. Інноваційні види рухової активності (воркаут та паркур): методичні рекомендації / упоряд. Д. І. Балашов. Суми: Вид-во Сум. ДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 52 с.
2. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. № 2 (43). 2014. С. 4-9.
3. Булатова М. М., Волков Л. В. (2017). Розвиток фізичних якостей старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Львів: Наукове видавництво ЛДУФК.
4. Воркаут. Основи техніки і методика навчання: навч. посіб. Фоменко О. В., Школа О. М., Фоменко В. Х. Комунальний заклад «Харківська гуманітарна педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2018. 165 с
5. Вікіпедія: воркаут. https://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout.
6. Вуличний воркаут. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/2781581-vulicnij-vorkaut-foto-so-nadihaut.html>.
7. Вуличне тренування від Hannibal for King. URL: <https://lifehacker.ru/hannibal-for-a-king/>
8. Данилко В. М. Корекція фізичного стану учнів старшого шкільного віку. Молодий вчений. 2017. № 4(44). С. 50-53.
9. Димінська Л. О. Фізичне здоров'я учня як головна цінність педагогічного процесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №6. 2012. С. 54-58.
10. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 36 с.
11. Дитячий воркаут: спортивні вправи на турніку. URL: <https://grig.ua/uk/detskiy-vorkaut-sportivnyye-uprazhneniya-na-turnike>.

12. Дикий О. Ю. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 4 (55). 2015. С. 79-82.

13. Євстратов П. І., Осадець М. М. Вплив занять вуличною гімнастикою "street workout" на показники серцево-судинної і нервово-мязової систем у юнаків. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 70-74.

14. Єлісєєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис.канд. наук з фіз вих. та спорту: спец. 24.04.02. Дніпро, 2016. 21 с.

15. Збірник наукових праць ЛДУФК (2021). Вплив нормативів на рівень фізичної підготовленості школярів. Львів: Львівський державний університет фізичної культури.

16. Кіндрат П. О. Математичні методи обробки й оцінювання інформації у фізичному вихованні. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2012. № 3(19). С. 215-217.

17. Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю. (2022). Вплив рухової активності на підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 (11(157)). С. 81–84 с.

18. Мандюк А. Б., Ярошик М. Я., Літкевич О.А. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 90–94.

19. Масляк І. П., Веретельникова Ю. А., Халемендик О. С. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матер. II Всеукраїнської наук.-практ. конференції. Харків, 2016,. С. 109-117.

20. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти, (автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоець Г. А., Дутчак М. В.). 2024. с. 715.

21. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений. 2018. № 3. С. 71-73.

22. Особливості фізичної підготовленості учнів старших класів державних та приватних освітніх закладів. (2020). Збірник наукових праць. Харків: Гімназія №172 та НВК «Бойко».

23. Пелешенко І. М. Оцінювання рухових здібностей учнів за допомогою комплексного тестування в загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. № 2. С. 35-38.

24. Петришин Ю. І., Дацків П. С., Степанюк Д. М.. Рівень розвитку фізичної підготовленості дітей спеціальних навчальних закладів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 153–157.

25. Ратушний Р. Т. та інш. Атлетична гімнастика: навч-метод. посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.

26. Римар О. М., Соловей А. В.. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 181–186.

27. Томенко О. М. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 53–56.

28. Тюріна А. С. Розвиток рухових якостей у підлітковому віці. Донецьк: ДонНУ, 2014. 188 с.

29. Ушкало К. О. Методика використання воркауту в роботі з дітьми з особливими потребами. Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. м. Харків. (16–18 бер. 2023 р.). 2023. С. 386–388.

30. Фізіологія фізичних вправ: підруч. / укл. Плахтій П. Д., Босенко А. І., Макаренко А. В. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.

31. 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

32. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с.

33. Що таке вуличні тренування. URL: <https://life.liga.net/porady/article/trenirovka-gannibala-cho-takoe-ulichnye-trenirovki-i-kto-takoy-hannibal-for-king>.

34. Street workout. Вікіпедія: https://en.wikipedia.org/wiki/Street_workout

35. Smith, C. «Resistance Training for Adolescents: Benefits and Considerations.» Journal of Strength and Conditioning Research, 2016.

36. Brown, J. «Functional Fitness Training in Adolescents: A Pathway to Improved Physical Health.» International Journal of Sports Science and Coaching, 2018.

37. Schifferle, M. (2020). Calisthenics for Beginners: Step-by-Step Workouts to Build Strength. Видавництво: Rockridge Press

38. Harlow, B. (2019). The Calisthenics Workout Bible: The #1 Guide for Beginners - Over 75+ Bodyweight Exercises (Photos Included). Видавництво: Venture Ink

39. Liu, H. (2023). Hybrid Calisthenics: Get Healthy, Fit, and Strong with Just Your Body. Видавництво: Hybrid Calisthenics LLC

40. Kalym, A. (2019). Complete Calisthenics, Second Edition: The Ultimate Guide to Bodyweight Exercise. Lotus Publishing.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____Амаркулес Антон Анатолійович