

**РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ТА СИЛОВОЇ
ВИТРИВАЛОСТІ У ДІВЧАТ 10–11 КЛАСІВ
ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ НОВІТНІХ
ФІТНЕС-ПРОГРАМ**

Марія Чопик

Новояворівський заклад загальної середньої освіти I–III ст. № 1

Анотація. Публікацію присвячено розвитку витривалості із застосуванням засобів фітнес-програм для учениць старшого шкільного віку на основі авторської програми. Інструментарієм перевірки впливу програми на розвиток швидкісної та силової витривалості слугували тести: стрибки через скакалку за 30 с, та піднімання тулуба в сід за 30 с. Доведено ефективність застосування засобів фітнес-програм для розвитку спеціальної витривалості.

Ключові слова: спеціальна витривалість, учениці 10–11 класів, фітнес-програми.

Abstract. This publication is devoted to the issue of endurance development with the use of fitness programs for high school students based on the author's program. The tools to test the impact of the program on the development of speed and strength endurance were tests: jumping rope for 30 seconds. and lifting the torso to sit for 30 seconds. The effectiveness of the use of fitness programs for the development of special endurance has been proven.

Keywords: special endurance, students of 10–11 grades, fitness programs.

Постановка проблеми. Витривалість – одна із найважливіших якостей, яка значно впливає на оздоровлення учнів та має позитивний вплив на функціонування серцево-судинної системи. Розрізняють два види витривалості – загальну та спеціальну. Основним засобом для розвитку загальної витривалості в закладах загальної середньої освіти вважається рівномірний біг на довгі дистанції [3]. Для розвитку спеціальної витривалості учителі фізичної культури добирають різні вправи, спрямовані на розвиток швидкісної, силової витривалості. Особливо гостро питання розвитку витривалості стоїть перед учнями старших класів, оскільки вправи для розвитку цієї фізичної якості вимагають довготривалої фізичної роботи, прояву надмірних зусиль, подолання втоми у процесі фізичної активності, а це не завжди викликає інтерес в учнів 10–11 класів. Однак понад 30 років показники здоров'я

старшокласників за даними Міністерства охорони здоров'я України щороку погіршуються. Кількість випускників, які мають різноманітні відхилення у здоров'ї з кожним роком зростає від 2 до 4% [4].

На сьогодні одним із чинників, що негативно впливає на рівень здоров'я дітей шкільного віку, є малорухомий спосіб життя. Особливо яскраво це проявляється в старшій школі, учні якої мають готуватися до зовнішнього незалежного оцінювання. Це призводить до перенасичення теоретичними заняттями і значного зниження рівня рухової активності, фізичної підготовленості та рівня розвитку фізичних якостей старшокласників, який багато в чому зумовлює функціонування всіх систем організму [5].

Аналіз останніх досліджень. Українські науковці [1, 4, 5] приділяють значну увагу питанню розвитку фізичних якостей загалом (Н.С. Сороколіт, О.В. Римар, А.В. Соловей, 2015–2016; І.Р. Боднар, М.В. Стефанишин, Ю.В. Петришин, 2016) та витривалості [2, 3], зокрема (Т.М. Кравчук, Н.М. Санжарова, Ю.В. Голенкова, І.А. Рядинська, 2013; В.М. Качан, В.В. Рябов, О.П. Франчук, 2019). На сьогодні фітнес-індустрія дуже швидко розвивається, що сприяє появу нових засобів фізичного виховання. Тому, на нашу думку, питання розвитку спеціальної витривалості під впливом новітніх фітнес-програм є мало дослідженим, що дало змогу нам сформулювати мету дослідження.

Мета – дослідити динаміку показників швидкісної та силової витривалості в старшокласниць із застосуванням засобів новітніх фітнес-програм.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження проведено педагогічний експеримент на базі Новояворівського закладу загальної середньої освіти I–III ступенів № 1 Львівської області. В експерименті взяло участь 60 дівчат: 30 учениць 10 класу та стільки ж 11 класу основної медичної групи. Дівчата 10 класу склали експериментальну групу (ЕГ), а 11 – контрольну (КГ). Укладено авторську програму із застосуванням п'яти фітнес програм: «Аеробіка», «Табата», «Фітбол-аеробіка», «Степ-аеробіка» та «Зумба». Упроваджено засоби цих 5 фітнес-програм упродовж 70 уроків фізичної культури для дівчат ЕГ під час вивчення варіативного модуля з гімнастики в підготовчій та основній частині уроку та під час варіативного модуля волейболу лише в підготовчій частині. У змістове наповнення фізичного виховання дівчат КГ не внесено експериментальних чинників. Вони займалися за чинною навчальною програмою. Статистично істотну різницю між показниками ЕГ та КГ визначали за допомогою t-критерію Стьюдента, за $p < 0,05$.

Результати дослідження. Інструментарієм перевірки швидкісної та силової витривалості слугували дві фізичні вправи – стрибки через

скакалку за 30 с та піднімання тулуба в сід за 30 с. Під час виконання стрибків через скакалку дівчата ЕГ статистично істотно поліпшили власні результати на 11,97 разів. Середні показники ЕГ до початку експерименту становили $67,73 \pm 3,99$ разів, а після запровадження авторської програми – $79,70 \pm 3,01$ разів. Щодо показників дівчат КГ встановлено зростання результатів, однак воно не має статично істотного характеру – $70,00 \pm 3,24$ разів на початку та $72,90 \pm 2,81$ разів після завершення експерименту. Приріст становив 2,9 разів, за $p > 0,05$ (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники розвитку швидкісної витривалості
(стрибки через скакалку за 30 с., к-сть разів)**

Стать	Учасники експерименту	До початку експерименту	На завершення експерименту	Зміна показника (рази)	t-критерій Стьюдента	p
Дівч. 10 кл.	ЕГ (n=30)	$67,73 \pm 3,99$	$79,70 \pm 3,01$	11,97	2,932	$p < 0,05$
Дівч. 11 кл.	КГ (n=30)	$70,00 \pm 3,24$	$72,90 \pm 2,81$	2,90	0,828	$p > 0,05$

Під час виконання вправи піднімання тулуба в сід за 30 с, спостерегаємо аналогічну подібну ситуацію – статистично істотно поліпшилися показники дівчат ЕГ порівняно з їхніми ровесниками з КГ. У дівчат ЕГ приріст силової витривалості м'язів черевного пресу склав 3,37 рази (з $25,63 \pm 1,10$ разів до $29,00 \pm 0,63$ разів), за $p < 0,05$. У дівчат КГ спостерегаємо незначне поліпшення показників і воно не є статистично істотне. Приріст показників становить 0,93 разів (з $27,27 \pm 1,0$ до $28,20 \pm 0,85$), за $p > 0,05$ (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники розвитку сили черевного пресу
(піднімання тулуба в сід за 30 с, к-сть разів)**

Стать	Учасники експерименту	До початку експерименту	На завершення експерименту	Зміна показника (рази)	t-критерій Стьюдента	p
Дівч. 10 кл.	ЕГ (n=30)	$25,63 \pm 1,10$	$29,00 \pm 0,63$	3,37	3,248	$p < 0,05$
Дівч. 11 кл.	КГ (n=30)	$27,27 \pm 1,0$	$28,20 \pm 0,85$	0,93	0,868	$p > 0,05$

Проаналізувавши показники швидкісної та силової витривалості, які наведені в табл. 1 та табл. 2., ми можемо стверджувати, що такі фітнес-програми, як «Аеробіка», «Табата», «Фітбол-аеробіка», «Степ-аеробіка» та «Зумба», позитивно впливають на розвиток цих фізичних якостей у старшокласниць.

Висновок. Отже, розвиток швидкісної та силової витривалості під дією засобів новітніх фітнес-програм дав статистично істотні зміни в учасниць експерименту – дівчат 10 класів. Установлено статистично істотну різницю в динаміці розвитку швидкісної витривалості на рівні 11,97 раза у стрибках через скакалку за 30 с. та силової витривалості – 3,37 рази під час виконання вправи піднімання тулуба в сід за 30 с. Припускаємо, що такі фітнес-програми, як «Аеробіка», «Табата», «Фітбол-аеробіка», «Степ-аеробіка» та «Зумба», позитивно впливатимуть і на розвиток загальної витривалості та можуть замінити рівномірний біг на довгі дистанції, як основний засіб розвитку загальної витривалості, що внесений до чинної навчальної програми з фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Боднар І.Р. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку / Боднар І.Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 6. – С. 9–17.
2. Качан В.М. Проблема розвитку бігової витривалості старшокласників на сучасному етапі / Качан В.М., Рябов В.В., Франчук О.П. // Актуальні проблеми дошкільної та загальної середньої освіти. – 2019. – С. 129–134. DOI: 10.5281/zenodo.3246651.
3. Вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників / Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 12(1). – С. 178–182.
4. Сороколіт Н. Розвиток гнучкості учнів 5–9 класів в умовах модульної навчальної програми / Сороколіт Н., Римар О., Соловей А. // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів, 2021. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 320–324.
5. Сороколіт Н. Розвиток силових здібностей учнів 5–9 класів в умовах нової навчальної програми / Наталія Сороколіт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 282–286.