



Фізична освіта і спорт

УДК 796.4+373.1/[371.72+303.722.2]

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18895405>

Вплив засобів скіпінгу на фізичне здоров'я учнів старшого шкільного віку

Андрющенко Тетяна Георгіївна

доктор філософії з фізичної культури та спорту, доцент кафедри виховання та культури здоров'я, КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради,
вул. Володимира Антоновича, 70, м. Дніпро, Україна, 49006
andruchsenkotg@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8189-7515>

Лаврова Лариса Василівна

кандидат філософських наук, доцент, завідувачка кафедри виховання та культури здоров'я, КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради
вул. Володимира Антоновича, 70, м. Дніпро, Україна, 49006
zdorovo@dano.dp.ua
<https://orcid.org/0000-0001-8027-3364>

Савченко Вікторія Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри виховання та культури здоров'я, КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради
вул. Володимира Антоновича, 70, м. Дніпро, Україна, 49006
savchenkov06@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2551-7164>



Сілошенко Ірина Анатоліївна

старший викладач кафедри виховання та культури здоров'я, КЗВО
«Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради
вул. Володимира Антоновича, 70, м. Дніпро, Україна, 49006
isiloshenko@dano.dp.ua
<https://orcid.org/0009-0009-6255-8599>

Прийнято: 12.02.2026 | Опубліковано: 28.02.2026

Анотація: у статті представлено обґрунтування програми занять скіпінгом для учнів 10 – 11 класів для підвищення рівня здоров'я, яка була реалізована на уроках фізичної культури протягом навчального року. **Мета** – визначити вплив засобів скіпінгу на фізичне здоров'я учнів старшого шкільного віку. **Методи:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, експрес-оцінка соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, методи математичної статистики. **Результати:** у педагогічному експерименті взяли участь 145 учнів старшого шкільного віку, з яких 70 юнаків і 75 дівчат. У ході дослідження школярі були розподілені на чотири експериментальні і чотири контрольні групи залежно від віку та статі. Для експериментальних груп запропоновано програму занять з використанням засобів скіпінгу, яка реалізовувалась в процесі уроків фізичної культури. У першій, другій і четвертій чвертях засоби скіпінгу використовувались у підготовчій, основній або заключній частинах уроків за варіативними модулями «Легка атлетика», «Футбол», «Волейбол» залежно від завдань занять. У третій чверті стрибки зі скакалкою використовувались протягом всього уроку, було розроблено варіативний модуль «Скіпінг». Контрольна група займалась за програмою закладу загальної середньої освіти, до якої увійшли варіативні модулі «Легка атлетика», «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Гімнастика».



Результати дослідження засвідчили покращення фізичного здоров'я учнів експериментальних груп за показниками індексів Робінсона, Руф'є, силового, а також загальної оцінки здоров'я. Крім того, відбувся перерозподіл рівнів здоров'я юнаків і дівчат експериментальних груп – з низького і нижчого за середній до безпечних рівнів – середнього, вищого за середній і високого.

Висновки: *результати дослідження свідчать про ефективність застосування скіпінгу як засобу фізичного виховання старшокласників для покращення здоров'я та функціональних показників. Можна рекомендувати його до використання не тільки в урочних, але й позаурочних формах занять.*

Ключові слова: *стрибки через скакалку, старшокласники, урок фізичної культури, варіативний модуль.*

The impact of skipping means on the physical health of high school students

Tetiana Andriushchenko

PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor of the Department of Education and Health Culture, Communal institution of higher education “Dnipro Academy of Continuing Education” of Dnipropetrovsk regional council”,
Volodymyr Antonovych St., 70, Dnipro, Ukraine, 49006

andruchsenkotg@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8189-7515>

Larisa Lavrova

Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Education and Health Culture, Communal institution of higher education “Dnipro Academy of Continuing Education” of Dnipropetrovsk regional council”,
Volodymyr Antonovych St., 70, Dnipro, Ukraine, 49006

zdorovo@dano.dp.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8027-3364>



Victoria Savchenko

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Education and Health Culture, Communal institution of higher education “Dnipro Academy of Continuing Education” of Dnipropetrovsk regional council”,

Volodymyr Antonovych St., 70, Dnipro, Ukraine, 49006

savchenkov06@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2551-7164>

Iryna Siloshenko

Senior Lecturer of the Department of Education and Health Culture, Communal institution of higher education “Dnipro Academy of Continuing Education” of Dnipropetrovsk regional council”,

Volodymyr Antonovych St., 70, Dnipro, Ukraine, 49006

isiloshenko@dano.dp.ua

<https://orcid.org/0009-0009-6255-8599>

Abstract: *the article presents the justification of the program of skipping classes for high school students to improve their health. The program was implemented in physical education lessons during the school year. **The purpose** is to determine the impact of skipping means on the physical health of high school students. **Methods:** theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, express assessment of somatic health according to the method of G.L. Apanasenko, methods of mathematical statistics. **Results:** 145 high school students took part in the pedagogical experiment. 70 of participants were boys and 75 were girls. During the study, schoolchildren were divided into four experimental and four control groups depending on age and gender. For the experimental groups, a program of classes using skipping means was proposed. It was implemented during*



*physical education lessons. In the first, second and fourth quarters, skipping means were used in the preparatory, main or final parts of the lessons in the variable modules “Track and Field”, “Football”, “Volleyball” depending on the tasks of the lessons. In the third quarter, skipping was used throughout the lesson. A variable module “Skipping” was developed. The control group studied according to the program of a general secondary education institution, which included the variable modules “Track and Field”, “Football”, “Volleyball”, “Basketball”, “Gymnastics”. The results of the study showed an improvement in the physical health of students in the experimental groups according to the Robinson, Roufier, strength indices and general health. In addition, there was a redistribution of the health levels of boys and girls in the experimental groups – from low and below the average to safe levels – average, above the average and high. **Conclusions:** the results of the study indicate the effectiveness of using skipping as a mean of physical education of high school students to improve health and functional indicators. It can be recommended for use not only in class, but also in extracurricular forms of classes.*

Key words: *skipping, high school students, physical education lesson, variable module.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'я учнівської молоді посіли значне місце серед низки проблем, які спіткали наше суспільство. Стан здоров'я школярів відіграє особливе значення, оскільки формується репродуктивний, інтелектуальний, трудовий потенціал країни.

Серед пріоритетних завдань освіти на будь-якому рівні повинно бути збереження здоров'я підростаючого покоління та створення умов для формування цінності здоров'я та здорового способу життя в закладах освіти. Розвиток та стан здоров'я дітей нерозривно пов'язані з якістю освітнього



процесу, обсягом навчального навантаження, способами організації процесів навчання та виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники Ю.Л. Дяченко [1], С.В. Панченко, І.О. Березова [2] та ін. звертають увагу на те, що, за статистичними даними, майже 60% дітей старшого шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, кількість старшокласників, які страждають хронічними захворюваннями збільшилась з 31% до 70%. Менше 20% старшокласників залишаються здоровими до закінчення закладів загальної середньої освіти. Науковці Н.В. Москаленко зі співавт. [3, 4], К. Corder зі співавт. [5], J. Quay, J. Peters [6] зазначають, що основними причинами такої ситуації є недостатність рухової активності, що негативно впливає на фізичний розвиток та стан здоров'я школярів.

На сьогодні практично 75% старшокласників не відвідують оздоровчі заняття та спортивні секції, не займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, не звертають необхідної уваги на найпростіші форми рухової активності, такі як ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі перерви, спортивні години. Тому актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності учнів старшого шкільного віку [7, 8].

При цьому, визначним чинником збільшення обсягів рухової активності є урахування мотиваційних пріоритетів учнів до різних видів спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності, які можна впроваджувати у всі форми організації фізичного виховання. Науковці Т. Круцевич, О. Марченко, О. Холодова [9] зазначають, що у період старшого шкільного віку в учнів підвищується мотивація до занять спеціально організованою руховою активністю, вони віддають перевагу сучасним різновидам фітнесу, які сприяють удосконаленню форм тіла, покращенню зовнішнього вигляду.



Дослідження низки фахівців присвячені особливостям використання сучасних видів фізкультурно-оздоровчих і фітнес-програм в процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку. Так, О. Дубинська, П. Рибалко, С. Бобровицька, А. Боднар [10] розробили зміст секційних занять з аквафітнесу для дівчат старшого шкільного віку, що включали в себе різні напрями: акваджогінг, акваданс, акваритмік, аквастеп, акватайбо, аквабілдинг, ватерпоувер, аква-бокс, аквакарате, аквастретчинг, гідрорелаксація, гідро-масаж, аквадикгеймз, аквамоушен. Комплексний підхід до змісту занять дозволив покращити рівень уваги, розумової роботоздатності, фізичної підготовленості старшокласниць. Т.В. Сидорчук, О.М. Демідова, Д.А. Міфтахутдінова [11] запропонували поєднувати різні напрями фітнесу у позакласних заняттях з дівчатами старшого шкільного віку, що сприяло покращенню фізичної підготовленості та психоемоційного стану досліджених. Л. Ващук [12] впровадила фітнес-програми силового спрямування для дівчат 16–17 років з підбором спеціальних силових, дихальних вправ, а також вправ для формування правильної постави, що дозволило покращити результати рухових тестів старшокласниць. А. Petrova зі співавт. [13] впровадили варіативний модуль «Кросфіт» у фізичне виховання школярів старших класів з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та стану функціональних систем організму учнів. О.О. Біліченко зі співавт. [14] запропонували використання найпопулярніших фітнес-програм на уроках фізичної культури зі старшокласницями – табата, йога, стретчинг, що дозволило збільшити «моторну» щільність уроку та інтерес учнів до занять. В.В. Волков зі співавт. [15] розробили зміст секційних занять для старшокласників, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості засобами TRX. Кожне заняття включало в себе: розминку (загальна суглобова гімнастика, стретчинг), основний комплекс вправ на функціональних петлях TRX, що складався з силового тренування і елементів стретчинга. О.В. Тищенко зі співавт. [16] розробила експериментальну програму з використанням засобів



Тай-КІК, орієнтованих на спеціальну фізичну підготовку, що була включена в основну частину уроку фізичної культури. Особлива увага приділялась розвитку координації рухів, вправам на розтягування та оптимізації стану серцево-судинної системи школярів. D. Contiero, L. Vashchuk [17] враховували різні типи будови тіла (астенічний, гіперстенічний, нормостенічний) старшокласниць і застосовували фітнес-програми різної спрямованості для корекції тілобудови.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми. Отже, перспективним напрямом у вирішенні проблеми підвищення рухової активності та підтримання інтересу до фізичної культури є використання у процесі фізичного виховання школярів старших класів фітнес-технологій, залучення учнів до позаурочних занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах і які можуть мати певні переваги щодо стимулювання активності учнів у досягненні оздоровчої мети, а також використання нових, сучасних видів рухової діяльності, які спонукають школярів до занять фізичними вправами [18, 19].

Одним із сучасних видів рухової активності, який користується популярністю серед різних верств населення, є скіпінг – стрибки з короткою та довгою скакалками, поєднання стрибків у комбінації.

Незважаючи на наявність дослідження впливу засобів скіпінгу на організм дітей дошкільного [20] та молодшого шкільного віку [21], студентів [22], майже не знайдено обґрунтованих підходів до використання засобів скіпінгу з учнями старшого шкільного віку.

В основу статті покладено результати дисертаційного дослідження Т.Г. Андрющенко [23], які отримали продовження у співпраці з іншими авторами.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є визначення впливу засобів скіпінгу на фізичне здоров'я учнів старшого шкільного віку.



Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Ліцей № 23» Кам'янської міської ради (м. Кам'янське Дніпропетровської області). У педагогічному експерименті взяли участь 145 учнів старшого шкільного віку, з яких 70 юнаків і 75 дівчат. У ході дослідження школярі були розподілені на чотири експериментальні і чотири контрольні групи залежно від віку та статі. У ЕГ1 увійшло 20 юнаків 10 класів, у ЕГ2 – 16 юнаків 11 класів, у ЕГ3 – 18 дівчат 10 класів, у ЕГ4 – 19 дівчат 11 класів. До КГ1 увійшли 19 юнаків 10 класів, до КГ2 – 15 юнаків 11 класів, до КГ3 – 19 дівчат 10 класів, до КГ4 – 19 дівчат 11 класів.

З метою покращення функціональних показників та фізичного здоров'я учням експериментальних груп було запропоновано програму занять з використанням засобів скіпінгу, яка реалізовувалась в процесі уроків фізичної культури. У першій, другій і четвертій чвертях засоби скіпінгу використовувались у підготовчій, основній або заключній частинах уроків за варіативними модулями «Легка атлетика», «Футбол», «Волейбол» залежно від завдань занять. У третій чверті скакалки використовувались протягом всього уроку, було запропоновано варіативний модуль «Скіпінг».

Підбір засобів скіпінгу враховував рівень володіння учнями стрибковими вправами через скакалку. Було підібрано три групи вправ: для початківців (тобто тих, хто не вміє стрибати на скакалці або виконує норматив стрибків на низькому рівні), для тих, хто вміє стрибати і для тих, хто володіє технікою виконання стрибків на високому рівні.

У структурі уроку за варіативним модулем «Скіпінг» виділялось три частини, кожна з яких включала в себе низку компонентів або підчастин.

Підготовча частина (10 хв.) передбачала організацію учнів та розминку, до якої включались різновиди ходьби, бігу, стрибків, загальнорозвивальні вправи зі скакалкою тощо.

Основна частина (30 хв.) включала в себе три компоненти:



– аеробний (15 хв.), в якому передбачалося засвоєння основних рухів скіпінгу, поєднання їх у комбінації, проведення естафет та рухливих ігор зі скакалкою;

– силова частина (10 хв.), у якій виконуються вправи для розвитку сили різних груп м'язів;

– стретчинг (5 хв.) – компонент, спрямований на розвиток гнучкості.

У заключній частині (5 хв.) використовувались вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи, підведення підсумків уроку. Наприкінці заняття учні отримували домашні завдання, пов'язані з відпрацюванням вправ скіпінгу.

Учні контрольних груп займалися за навчальною програмою з фізичної культури закладу загальної середньої освіти, до змісту якої увійшли інваріантні модулі «Теоретико-методичні знання» і «Загальна фізична підготовка», а також варіативні модулі «Легка атлетика», «Футбол» (I, IV чверті), «Волейбол» (II чверть), «Баскетбол», «Гімнастика» (III чверть).

Для визначення впливу засобів скіпінгу на фізичне здоров'я учнів старшого шкільного віку застосовувалась експрес-оцінка соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка [24].

Оцінка фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку до та після експерименту свідчить про наявність достовірних змін (табл. 1). У ЕГ1 достовірно покращився індекс Робінсона ($p \leq 0,05$), результат відповідає нижчому за середній рівню. Також визначено достовірне покращення силового індексу ($p \leq 0,05$). У юнаків ЕГ2 відзначено збільшення індексу Кетле, ($p \leq 0,05$), що відповідає середньому рівню і силового індексу ($p \leq 0,05$).

Загальна сума балів фізичного здоров'я в ЕГ1 на початку дослідження відповідала нижчому за середній рівню, наприкінці дослідження – достовірно підвищилася ($p \leq 0,05$) і відповідала середньому (безпечному) рівню. У ЕГ2 рівень здоров'я до експерименту також був нижчим за середній, після експерименту –

підвищився до середнього ($p \leq 0,01$). В інших показниках відмічається тенденція до покращення результатів, але не виявлено достовірних змін.

Таблиця 1

Показники фізичного здоров'я юнаків експериментальних та контрольних груп до та після експерименту за методикою Г.Л. Апанасенка ($\bar{X} \pm S$)

Показники	Група*	Етап експерименту		p
		до	після	
Індекс Кетле, $г \cdot см^{-1}$	ЕГ1	365,38 ± 7,20	367,30 ± 7,41	>0,05
	ЕГ2	371,18 ± 5,25	376,28 ± 5,40	≤0,05
	КГ1	367,95 ± 7,45	369,54 ± 7,50	>0,05
	КГ2	373,25 ± 5,32	377,18 ± 5,44	>0,05
Життєвий індекс, $мл \cdot кг^{-1}$	ЕГ1	52,94 ± 1,95	52,65 ± 1,96	>0,05
	ЕГ2	51,29 ± 1,80	50,92 ± 1,83	>0,05
	КГ1	52,86 ± 1,98	52,34 ± 2,02	>0,05
	КГ2	50,86 ± 1,85	50,51 ± 1,90	>0,05
Індекс Робінсона, ум.од.	ЕГ1	91,33 ± 3,98	88,64 ± 3,75	≤0,05
	ЕГ2	91,25 ± 3,50	89,16 ± 3,65	>0,05
	КГ1	91,33 ± 4,01	89,60 ± 4,10	>0,05
	КГ2	91,35 ± 3,68	89,73 ± 3,76	>0,05
Індекс Руф'є, ум.од.	ЕГ1	9,10 ± 1,01	7,78 ± 1,22	≤0,001
	ЕГ2	9,81 ± 1,01	7,96 ± 1,34	≤0,001
	КГ1	9,16 ± 1,03	8,65 ± 1,30	>0,05
	КГ2	9,80 ± 1,02	8,72 ± 1,32	≤0,05
Силовий індекс, %	ЕГ1	52,47 ± 2,05	55,34 ± 1,97	≤0,001
	ЕГ2	50,33 ± 2,78	55,13 ± 2,65	≤0,001
	КГ1	52,50 ± 2,11	53,72 ± 2,09	>0,05
	КГ2	49,96 ± 2,95	52,35 ± 3,02	≤0,05
Сума балів	ЕГ1	4,70 ± 1,91	6,15 ± 1,94	≤0,05
	ЕГ2	4,01 ± 1,88	6,00 ± 1,99	≤0,01
	КГ1	4,05 ± 2,01	5,38 ± 2,44	>0,05
	КГ2	3,78 ± 1,94	5,01 ± 2,06	>0,05

Примітка. * – учні 10 класів: ЕГ1 (n=20), КГ1 (n=19); учні 11 класів: ЕГ2 (n=16), КГ2 (n=15).

Джерело: власна розробка авторів

У дівчат експериментальних груп також визначено достовірне покращення показників фізичного здоров'я (табл. 2). У експериментальних групах знизилися показники індексу Робінсона ($p \leq 0,05$). Результати відповідають нижчому за середній рівню.

Таблиця 2

Показники фізичного здоров'я дівчат експериментальних та контрольних груп до та після експерименту за методикою Г.Л. Апанасенка ($\bar{X} \pm S$)

Показники	Група*	Етап експерименту		р
		до	після	
Індекс Кетле, г·см ⁻¹	ЕГ3	328,18 ± 7,78	333,45 ± 7,95	>0,05
	ЕГ4	330,82 ± 7,40	336,02 ± 7,55	>0,05
	КГ3	331,12 ± 7,80	336,13 ± 7,97	>0,05
	КГ4	329,69 ± 7,48	335,02 ± 7,60	>0,05
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	ЕГ3	46,31 ± 2,15	46,95 ± 2,21	>0,05
	ЕГ4	46,94 ± 2,02	47,20 ± 2,12	>0,05
	КГ3	45,81 ± 2,18	46,12 ± 2,34	>0,05
	КГ4	46,97 ± 2,04	47,14 ± 2,15	>0,05
Індекс Робінсона, ум.од.	ЕГ3	91,61 ± 2,20	90,25 ± 1,80	≤0,05
	ЕГ4	92,17 ± 2,27	90,37 ± 2,30	≤0,05
	КГ3	91,67 ± 2,28	90,84 ± 2,00	>0,05
	КГ4	92,22 ± 2,30	91,15 ± 2,64	>0,05
Індекс Руф'є, ум.од.	ЕГ3	10,60 ± 1,20	8,22 ± 1,57	≤0,001
	ЕГ4	10,12 ± 1,10	8,10 ± 1,25	≤0,001
	КГ3	10,62 ± 1,55	9,34 ± 1,65	≤0,05
	КГ4	10,10 ± 1,19	9,20 ± 1,27	≤0,05
Силовий індекс, %	ЕГ3	44,80 ± 2,84	47,76 ± 2,75	≤0,01
	ЕГ4	46,10 ± 2,04	48,08 ± 2,00	≤0,01
	КГ3	44,85 ± 2,90	46,11 ± 2,88	>0,05
	КГ4	46,15 ± 2,06	47,85 ± 2,10	≤0,05
Сума балів	ЕГ3	1,01 ± 1,06	5,79 ± 1,65	≤0,001
	ЕГ4	2,01 ± 1,92	5,94 ± 1,93	≤0,001
	КГ3	1,00 ± 1,28	2,24 ± 1,95	≤0,05
	КГ4	1,94 ± 1,79	3,06 ± 1,94	>0,05

Примітка. * – учениці 10 класів: ЕГ3 (n=18), КГ3 (n=19); учні 11 класів: ЕГ4 (n=19), КГ4 (n=19).

Джерело: власна розробка авторів

Загальна сума балів в експериментальних групах підвищилася з низького до нижчого за середній рівня ($p \leq 0,001$). В інших показниках виявлена тенденція до покращення результатів, але зміни не є достовірними ($p > 0,05$).

Таким чином, можна констатувати, що засоби скіпінгу мали позитивний вплив на стан функціонування серцево-судинної системи учнів

експериментальних груп, що відобразилось на показниках їх соматичного здоров'я – індексі Робінсона, індексі Руф'є.

Вагомі зміни можна спостерігати при розрахунку відсоткового розподілу учнів за рівнями фізичного здоров'я (табл. 3).

Таблиця 3

Рівні фізичного здоров'я юнаків експериментальних та контрольних груп до та після експерименту за методикою Г.Л. Апанасенка, %

Рівень фізичного здоров'я	Група*	Етап експерименту		Група*	Етап експерименту	
		до	після		до	після
Низький	ЕГ1	20,00	0,00	КГ1	15,78	10,52
	ЕГ2	43,75	6,25	КГ2	40,00	26,67
Нижче за середній	ЕГ1	35,00	20,00	КГ1	36,85	31,57
	ЕГ2	37,50	31,25	КГ2	40,00	40,00
Середній	ЕГ1	45,00	50,00	КГ1	47,37	52,64
	ЕГ2	18,75	43,75	КГ2	20,00	26,67
Вище за середній	ЕГ1	0,00	20,00	КГ1	0,00	5,27
	ЕГ2	0,00	12,50	КГ2	0,00	6,66
Високий	ЕГ1	0,00	10,00	КГ1	0,00	0,00
	ЕГ2	0,00	6,25	КГ2	0,00	0,00

Примітка. * – учні 10 класів: ЕГ1 (n=20), КГ1 (n=19); учні 11 класів: ЕГ2 (n=16), КГ2 (n=15).

Джерело: власна розробка авторів

До експерименту розподіл рівнів у ЕГ1 був таким: низький рівень мали 20% юнаків, нижчий за середній – 35%, середній – 45%. Вищого за середній і високого рівнів здоров'я виявлено не було в жодній групі учнів, які брали участь у дослідженні.

Після експерименту у ЕГ1 не залишилося юнаків з низьким рівнем, на 15% зменшилася кількість учнів з нижчим за середній рівнем, на 5% – збільшилася кількість з середнім рівнем, на 20% – з вищим за середній і на 10% – з високим.

У ЕГ2 розподіл учнів був таким: низький рівень визначено у 43,75%, нижчий за середній – у 37,50%, середній – у 18,75% до експерименту. Наприкінці дослідження виявлено зменшення числа учнів з низьким рівнем на 37,5%, з нижчим за середній – на 6,25%, збільшення кількості з середнім – на 25%, з вищим за середній – на 12,5%, з високим – на 6,25%.

У контрольних групах також відбувся перерозподіл рівнів фізичного здоров'я, але не настільки значний як у експериментальних.

У дівчат ЕГ3 (табл. 4) на початку експерименту було виявлено 88,89% учениць з низьким рівнем і 11,11% з нижчим за середній.

Таблиця 4

Рівні фізичного здоров'я дівчат експериментальних та контрольних груп до та після експерименту за методикою Г.Л. Апанасенка, %

Рівень фізичного здоров'я	Група*	Етап експерименту		Група*	Етап експерименту	
		до	після		до	після
Низький	ЕГ3	88,89	11,11	КГ3	84,21	52,64
	ЕГ4	52,64	5,26	КГ4	57,90	36,85
Нижче за середній	ЕГ3	11,11	38,89	КГ3	15,79	31,58
	ЕГ4	42,10	57,90	КГ4	42,10	47,37
Середній	ЕГ3	0,00	33,33	КГ3	0,00	10,52
	ЕГ4	5,26	21,06	КГ4	0,00	10,52
Вище за середній	ЕГ3	0,00	11,11	КГ3	0,00	5,26
	ЕГ4	0,00	10,52	КГ4	0,00	5,26
Високий	ЕГ3	0,00	5,56	КГ3	0,00	0,00
	ЕГ4	0,00	5,26	КГ4	0,00	0,00

Примітка. * – учениці 10 класів: ЕГ3 (n=18), КГ3 (n=19); учні 11 класів: ЕГ4 (n=19), КГ4 (n=19).

Джерело: власна розробка авторів



Після експерименту кількість школярів з низьким рівнем зменшилася на 77,78%, з нижчим за середній підвищилася на 27,78%, з середнім – підвищилася на 33,33%, з вищим за середній – на 11,11% і з високим – на 5,56%.

У ЕГ4 визначено 52,64% учениць з низьким рівнем, 42,10% – з нижчим за середній і 5,26% – з середнім до експерименту. Після експерименту відбулося зменшення числа дівчат з низьким рівнем на 47,38%, збільшення кількості учениць з нижчим за середній рівне на 15,8%, з середнім – на 15,8%, з вищим за середній – на 10,52% і з високим – на 5,26%.

Таким чином, можна стверджувати, що програма занять з використанням засобів скіпінгу виявила свою ефективність у порівнянні з іншими засобами.

Висновки. З метою покращення здоров'я учнів старшого шкільного віку було розроблено програму занять з використанням засобів скіпінгу на уроках фізичної культури протягом навчального року, в тому числі, варіативний модуль «Скіпінг» для третьої чверті.

Результати дослідження свідчать про покращення показників фізичного здоров'я учнів 10 – 11 класів, зокрема, індексів Робінсона, Руф'є та силового, а також загальної оцінки здоров'я. Відбувся перерозподіл рівнів здоров'я юнаків і дівчат експериментальних груп – з низького і нижчого за середній до безпечних рівнів – середнього, вищого за середній і високого.

Отримані дані свідчать про ефективність використання засобів скіпінгу у фізичному вихованні старшокласників.

Подяки

Висловлюємо подяку адміністрації та педагогічному колективу КЗ «Ліцей №23» Кам'янської міської ради за можливість проведення наукових досліджень.

Список використаних джерел

1. Дяченко Ю.Л. Оптимізація фізичної працездатності юнаків на заняттях фізичної культури із використанням елементів вільної боротьби. *Молодий*



вчений. 2017. №10 (50). С. 223 – 226.

<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/10/51.pdf>

2. Панченко С.В., Березова І.О. Стан здоров'я учнів 6 – 17 років в процесі оздоровлення засобами фізичного виховання. Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури», 20 – 24 квітня 2015 р., м. Одеса. С. 23 – 24.

3. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 203-208. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-01/2018-01-35.pdf>

4. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С., Сидорчук Т., Ханюкова О. Перспективи модернізації системи фізичного виховання закладів загальної середньої освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №2. С. 67 – 74. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-067>

5. Corder K., Winpenny E., Love R., Brown H.E., White M., Sluijs E.V. Change in physical activity from adolescence to early adulthood: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *British journal of sports medicine*. 2019. Vol. 53(8). P. 496–503. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097330>

6. Quay J., Peters J. Creative Physical Education: Integrating Curriculum Through Innovative PE Projects. *Human Kinetics*. 2012. 112 p. https://www.researchgate.net/publication/260085660_Creative_Physical_Education_Integrating_Curriculum_Through_Innovative_PE_Projects

7. Амелічкіна В.В., Шевчук Т.В. Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя. *Студентська спортивна наука: зб. наук. пр. Житомир. держ. ун-ту ім. Івана Франка*. 2015. С. 8 – 11. https://eprints.zu.edu.ua/18691/1/Шевчук_Т.В..pdf



8. Підвищення рухової активності учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури засобами інноваційних варіативних модулів навчальної програми: (з досвіду роботи): збірник / упорядники: В. Блохін, М. Коробов. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2020. 80 с. <https://drive.google.com/file/d/15J-TY7L5LJysdZnQrq3r2H0g1Z-B6aaF/view>
9. 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. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-278>
10. Дубинська О., Рибалко П., Бобровицька С., Боднар А. Динаміка показників розумової та фізичної працездатності дівчат старшого шкільного віку під впливом секційних занять з аквафітнесу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Випуск 22. С. 38–43. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.38-43>
11. Сидорчук Т.В., Демідова О.М., Міфтахутдінова Д.А. Особливості використання засобів фітнесу різної спрямованості у секційних заняттях з учнями старшого шкільного віку. *Академічні візії*. 2023. Вип. 26. <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/780>
12. Вашук Л. Особливості побудови фітнес-програм силового спрямування для дівчат 16–17 років залежно від рівня фізичної підготовленості. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2023. Випуск 3. С. 5 – 9. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/26779/1/1.pdf>
13. Petrova A., Bala T., Masliak I., Mameshina M. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol. 22 (issue 4), Art 121, pp. 955 - 961, April 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.04121>



14. Біліченко О.О., Кравченко А.О., Лошицька Т.І., Скирта О.С. Використання популярних рухових програм як засіб підвищення рейтингу та якості уроку фізкультури у школі. *Імідж сучасного педагога*. 2022. № 6(201). С. 82–87. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-6\(201\)-82-87](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-6(201)-82-87)
15. Волков В.В., Потапов К.Ю., Соколова О.В., Товстопячко Ф.Ф., Кондратенко В.В. Сучасні засоби для підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. №4. С. 5-12. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-4-01>
16. Тищенко В.О., Омеляненко Г.А., Крюков Ю.М., Яковченко А.В. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів сучасними фітнес-технологіями. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. №1. С. 36-41. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-05>
17. Contiero D., Vashchuk L. Fitness programs features according to the body types of high school girls. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. №4 (52). С. 18-22. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-04-18-22>
18. Андреева О.В., Максименко А.О., Лишевська В.М. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій як засобу корекції фізичного стану підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 7 (127). С. 9-14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).01)
19. Максименко А.О., Пасічняк Л.В., Андреева О.В., Дудко М.В. Вплив програми занять оздоровчим фітнесом на показники фізичного стану дівчат підлітків з дефіцитом маси тіла. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 7(167). С. 108-114. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).21)



20. Бережна Л.Ю., Нікішина А.О., Костюк Я.П. Роуп-скіпінг як засіб мотивації дошкільників до занять фізичної культури. The XIII International Scientific and Practical Conference «Multidisciplinary academic research, innovation and results», April 05 – 08, 2022, Prague, Czech Republic. P. 431 – 433. [Multidisciplinary academic research, innovation and results - Google книги](#)
21. 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. <https://www.mendeley.com/catalogue/2a49c142-8fe8-3e7b-801e-a515f3b38e58/>
22. Kirthika Veena, Sudhakar S., Selvam Senthil. The Effect of Skipping rope Exercise on Physical and Cardiovascular fitness among Collegiate Males. *Research Journal of Pharmacy and Technology*. 2019. No 12. P. 4831-4835. https://www.researchgate.net/publication/337469492_The_Effect_of_Skipping_rope_Exercise_on_Physical_and_Cardiovascular_fitness_among_Collegiate_Males
23. Андрющенко Т.Г. Організаційно-методичні умови використання засобів скіпінгу у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку: дис. ... д-ра філософії, спец. 017 Фізична культура і спорт/ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро, 2024. 250 с. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/spec-rada/zah0068-2024-01.pdf>
24. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К: Здоров'я, 1998. 16 с.