

## ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

*В статті розглядаються питання дослідження рівня фізичної підготовленості учнів, яким властива різна гармонійність фізичного розвитку.*

*Ключові слова: фізична підготовленість, гармонійність фізичного розвитку, учні.*

*The article considers the study of the level of physical fitness of students, which is characterized by different harmony of physical development.*

*Key words: physical fitness, harmony of physical development, students.*

**Вступ.** Останнім часом індивідуалізація, диференціація освітнього процесу вивчається у контексті підвищення рівня гуманізації освіти. Також при цьому значну увагу вчені освітньої галузі присвячують розробці і впровадженню інноваційних технологій під час навчання і виховання. Вирішення цього завдання дозволить подальшому розвитку української нації, і його реалізація може відбутися тільки на базі реалізації у освітній сфері індивідуального та диференційованого підходу, і це, в свою чергу, вимагає максимально врахувати індивідуальні особливості організму підростаючого покоління, їх властивостей і якостей.

У відомій програмі з фізичного виховання у загальних закладах освіти тільки декілька разів згадується необхідність врахування індивідуальних особливостей організму дітей, але, із іншого боку, не пропонуються чіткі конкретні педагогічні шляхи щодо реалізації цього положення. Таким чином фактично до нашого часу ряд існуючих програм з фізичного виховання закладів освіти розраховані на „абстрактного” середнього учня, і на врахування можливих індивідуальних темпів його розвитку організму і особливостей його адаптації до різного роду фізичних навантажень. [1,2].

**Метою нашої роботи** було з'ясування можливості використання диференційованого підходу у розвитку фізичних якостей школярів із різним рівнем їх гармонійності фізичного розвитку. Обстеження нами проводилось в Чулаківського закладу повної середньої освіти Херсонської області. У обстеженні прийняли участь 36 осіб віком 13-14 років (19 хлопців та 17 дівчат). У процесі обстеження ми вимірювали зріст, масу тіла та окружність грудної клітки, а також за допомогою перцентильних таблиць визначали гармонійність фізичного розвитку, окремо визначали фізичну підготовленість (швидкісні, силові та швидкісно-силові якості і спритність). [3].

У групі хлопців в результаті застосування перцентильного методу нами виявлено 12 осіб, яким властивий гармонійний фізичний розвиток, 7 осіб – нами були віднесені до групи осіб з дисгармонійним фізичним розвитком, і жодної особи нами не виявлено з різко дисгармонійним фізичним розвитком. У групі дівчат в результаті використання цього методу ми виявили 11 осіб з гармонійним фізичним розвитком і 6 осіб з дисгармонійним фізичним розвитком, також жодної особи з різко дисгармонійним фізичним розвитком.

На І етапі обстеження хлопцям, яких ми віднесли, згідно їх індивідуальних даних, до групи з гармонійним фізичним розвитком властиві відносно вищі показники фізичної підготовленості, ніж аналогічні дані хлопців, які були віднесені до групи із дисгармонійним фізичним розвитком. Достовірні різниці між показниками хлопців цих обох груп нами виявлено розвитком силових якостей (тест «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи») та швидкісно-силових якостей (тест «Стрибок в довжину з місця»), відповідно:  $t=5,81$ ,  $p\leq 0,001$  та  $t=2,25$ ,  $p\leq 0,05$ .

У групах дівчат різної гармонійності фізичного розвитку ми також відмічали подібну тенденцію. Відносно вищими показниками фізичної підготовленості характеризувалися дівчата із гармонійним фізичним розвитком за аналогічні показники дівчат із дисгармонійним фізичним розвитком. При чому за більшістю з результатів тестів фізичної підготовленості дівчата із гармонійним фізичним розвитком характеризувалися достовірно вищими показниками ( $t=2,09-10,2$ ,  $p \leq 0,05-0,001$ ), крім виконання тесту, що був призначений для визначення розвитку спритності (вправа «Човниковий біг 4×9 м»), і у цьому випадку різниці середніх значень обох груп обстежуваних виявилися не достовірними.

Враховуючи отримані результати та з метою покращити стан фізичної підготовленості учнів обох статей з дисгармонійним фізичним розвитком диференційований підхід у проведенні уроків фізичної культури. Для них розроблено комплекс фізичних вправ на розвиток якостей з врахуванням індивідуальних їх відмінностей.

Хлопцям, яким властивий дисгармонійний фізичний розвиток було запропоновано протягом 12 уроків фізичної культури фізичні навантаження для підвищення рівня силових можливостей (віджимання від підлоги протягом 10-15 хв., 4-5 підходи, максимальна кількість повторень, відпочинок між підходами 1 хв) та швидкісно-силових якостей (протягом 10 хв основної частини уроку почергове поєднання у виконанні фізичних вправ «стрибок в гору з місця», «стрибок в довжину з місця» та «стрибки на скакалці» по 4-5 підходів, відпочинок між підходами 1-1,5 хв).

Дівчата, які характеризувалися дисгармонійним фізичним розвитком якостей отримували на уроках фізичної культури завдання протягом 12 уроків виконання фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових та швидкісно-силових якостей. Диференційований підхід у фізичному вихованні дівчат передбачав також і застосування під час самостійних занять в домашніх умовах виконувати наступні вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», а також «Підтягування на перекладині у горизонтальному положенні», тобто низька перекладина за схожим умов, що і для хлопців. Аналогічний підхід ми використовували і для підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості дівчат, який подібний, що й для хлопців з дисгармонійним фізичним розвитком

Для розвитку швидкісних якостей у групі дівчат з дисгармонійним фізичним розвитком пропонувалося виконувати біг в максимальному темпі протягом 6-10 с, повторний біг з прискоренням, а інтервали відпочинку становили 1-2 хв, біг по сходинкам інтервалом часу 10-12 с, швидкі стрибки на одній та обох ногах протягом 10-12 м.

Під час другого етапу обстеження виявлено, що у більшості учнів після 12 уроків фізичної культури спостерігається підвищення показників фізичної підготовленості в хлопців та дівчат гармонійного, так і дисгармонійного фізичного розвитку.

У хлопців з гармонійним фізичним розвитком показник бігу на 60 м покращився на 3,1 %, у хлопців з дисгармонійним фізичним розвитком середній показник покращився на 2,0 %. В дівчат також спостерігається подібна ситуація, але показник прогресу відносно вищий виявився у дівчат з дисгармонійним фізичним розвитком. Можемо зробити припущення, що значну роль при цьому відіграли ті фізичні вправи, які використовувалися під час уроків фізичної культури та занять самостійними вправами з метою розвитку швидкісних якостей.

Можемо також відмітити, що прогрес у показниках виконання вправ силового характеру у групі з дисгармонійним фізичним розвитком, якщо порівнювати з групою дітей з гармонійним фізичним розвитком є більш високим: на 5,6 % у хлопців та на 10,0 % у дівчат гармонійного фізичного розвитку, на 12,4% у хлопців та на 87,5% у дівчат дисгармонійного фізичного розвитку. Динаміка показників розвитку швидкісно-силових якостей в учнів з різною гармонійністю фізичного розвитку свідчить, що у хлопців, які характеризувалися гармонійним фізичним розвитком показник стрибка в довжину з місця

підвищився на 1,3%, у хлопців дисгармонійного фізичного розвитку показник підвищився на 2,0%. У дівчат з дисгармонійним фізичним розвитком в результаті застосування диференційований підхід на уроках фізичної культури, показник стрибка в довжину з місця на другому етапі обстеження покращився на 3,0 %, у групі дівчат з гармонійним фізичним розвитком показник покращився на 1,4%.

Вцілому можемо відмітити, що за період між двома обстеженнями показники виконання вправи «Човниковий біг 4×9 м» підвищилися у всіх групах обстеження, зокрема у хлопців з гармонійним фізичним розвитком на 2,0 %, у групі хлопців з дисгармонійним фізичним розвитком - на 1,0%, у групі дівчат гармонійного фізичного розвитку - на 1,9%, дівчатам дисгармонійного фізичного розвитку – на 3,3%.

**Висновки.** Можемо стверджувати, що застосування диференційованого підходу на уроках фізичної культури позитивно вплинуло на динаміку фізичної підготовленості учнів з різною гармонійністю фізичного розвитку.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навч. закладів II- IV рівнів акредитації. 2-е вид. перероб. і доповн. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2007. 384 с.

2. Голяка С.К., Мельничук О.В., Котенко О.В., Обозна В.В., Разуменко А.В. Фізична підготовленість та гармонійність фізичного розвитку учнів. *Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації*: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. С.67-73. – Режим доступу: [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01042655\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01042655_0.html)

3. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2007. 456 с.

**Рекомендує до друку науковий керівник професор Смульський В.Л.**