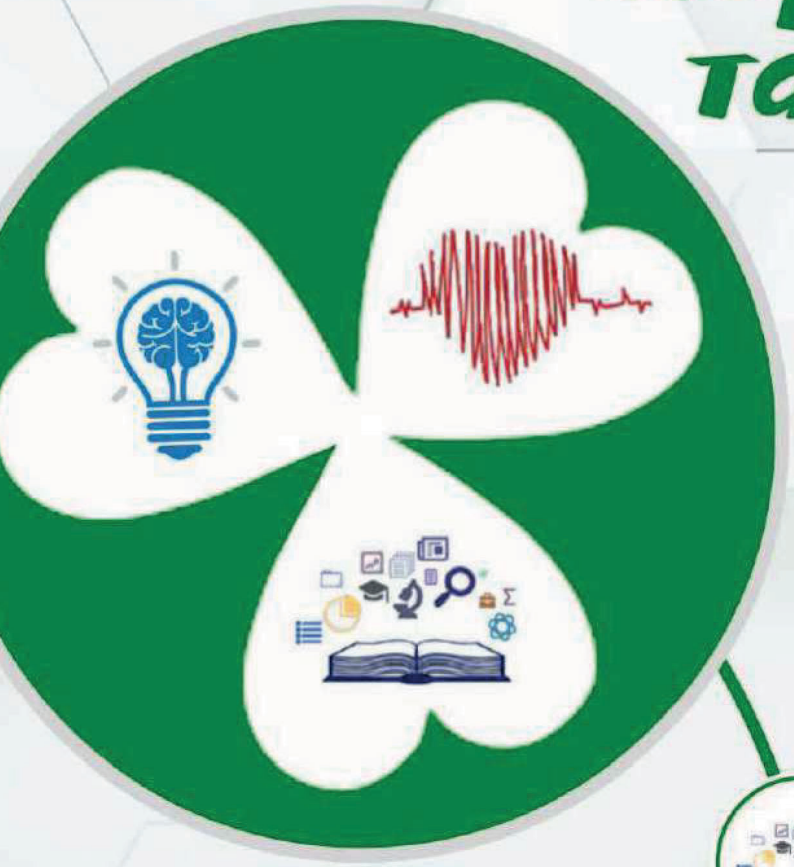
Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"

СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"

СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"

№2(36)2024

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Громадська організація «Християнська академія педагогічних наук України»

Громадська організація «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання»

за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології Наталії Калиновської

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 2(36) 2024

Київ – 2024

ISSN 2786-4952 Online

УДК 001.32:1/3](477)(02)

DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)

«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2024**. №** 2(36) 2024**. С.** 1328

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021 № 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки

***Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від** 27.04.2023 **№** 491 **журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність** 222*

***Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення від** 16.02.2024, **№** 6/2-23)*

Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 *Подільського району м.Києва", Центру дієтології Наталії Калиновської.*

Журнал заснований з метою розвитку наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні, за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку медицини, психології, педагогіки та. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar.

Голова редакційної колегії:

Жукова Ірина Віталіївна — кандидат наук з державного управління, доцент, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор Всеукраїнської асамблеї докторів наук з державного управління (Київ, Україна)

Головний редактор: Чернуха Надія Миколаївна — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна).

Заступник головного редактора: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна);

Заступник головного редактора: Сіданіч Ірина Леонідівна — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна);

Заступник головного редактора: Жуковський Василь Миколайович — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови Національного університету "Острозька академія" (Рівне, Україна).

Редакційна колегія:

1. Бабова Ірина Костянтинівна - доктор медичних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського" (Одеса, Україна)
2. Бабчук Олена Григоріївна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
3. Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
4. Балахтар Катерина Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна)
5. Бартєнєва Ірина Олександрівна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
6. Біляковська Ольга Орестівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, Україна)
7. Вадзюк Степан Нестерович - доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України,почесний академік Національної академії педагогічних наук України , завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я Горбачевського України (Тернопіль, Україна)
8. Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Сташіца в Пілі (м. Піла, Польща)
9. Гвожьджевіч Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Головач Наталія Василівна — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
11. Гречановська Олена Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри філософії та гуманітарних наук Вінницького національного технічного університету (Вінниця, Україна)

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(36) 2024

Голяка С.К., Спринь О.Б., Глухова Г.Г., Міхаревич О.В.
Стан фізичної підготовленості учнів з різною гармонійністю фізичного розвитку…….....135

Григораш О.В.
Формування інноваційного мислення вчителів закладу загальної середньої освіти…….....146

Гуревич Р.С., Акімова О.В., Баюрко Н.В.
Професійна мобільність майбутніх педагогів як чинник становлення фахівців нової генерації…….....158

Дубовик С.Г., Гончаренко І.М.
Особливості опрацювання з учнями початкових класів змісту навчання за змістовою лінією «Взаємодіємо усно» мовно-літературної освітньої галузі…….....171

Задоріна О.М., Качан Т.В., Задорін В.В.
Організація навчання за індивідуальними освітніми траєкторіями засобами штучного інтелекту…….....182

Зайва М.С.
Стратегії розвитку творчого потенціалу майбутнього вчителя музичного мистецтва у процесі методичної підготовки…….....195

Зубрицький І.Я., Смеречак Л.І.
Олександр Тисовський про систему соціального виховання…….....207

Канішевська Л.В.
Підготовка майбутніх учителів початкових класів до виховання безпечної поведінки молодших школярів в умовах воєнного стану…….....219

Клименко Л.В.
Дослідження сімейних цінностей сучасної студентської молоді: тенденції та перспективи…….....228

Колосова Г.А., Гайденко Ю.О., Бойко І.В.
Поняття "Інтенсивності" на заняттях з esp: формат тренінгу проти традиційного підходу…….....237

Коновальчук І.М., Новгородський Р.Г., Мкртічян О.А., Вишнівська Н.В., Прошкуратова Т.С.
Формування у майбутніх учителів початкової школи готовності до роботи в класах з інклюзичним навчанням…….....249

Куліш І.М., Некоз І.В., Королюк Г.О.
Використання ІКТ для сприяння побудови знань студентів на прикладі іноземної мови професійного спрямування…….....260

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(36) 2024

УДК 796.015.132

https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-135-145

Голяка Сергій Кіндратович кандидат біологічних наук, доцент, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73000, тел.: (0552) 32-67-65, https://orcid.org/0000-0001-6805-584X

Спринь Олександр Борисович кандидат біологічних наук, доцент, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73000, тел.: (0552) 32-67-65, https://orcid.org/0000-0002-7262-9030

Глухова Ганна Геннадіївна кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73000, тел.: (0552) 32-67-65, https://orcid.org 0000-0003-1158-530X

Міхаревич Олександр Васильович магістр з фізичного виховання, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73000, тел.: (0552) 32-67-65

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ З РІЗНОЮ ГАРМОНІЙНІСТЮ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Анотація. У програмі із фізичного виховання в ЗЗСО декілька разів згадується необхідність врахування індивідуальних особливостей організму дітей, не пропонуються конкретні педагогічні шляхи щодо реалізації даного положення. Фактично до нашого часу програми з фізичного виховання розраховані на певного середнього учня, з врахуванням його можливих індивідуальних темпів розвитку організму й особливостей його адаптації до фізичних навантажень, що не несе повноти розуміння диференціації фізичного виховання.

З метою визначення стану фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку в залежності від гармонійності їх фізичного розвитку було проведено дослідження у Чулаківському закладі середньої освіти Херсонської області. В обстеженні брали участь 36 осіб віком 13-14 років (19 хлопців та 17 дівчат). Вимірювали зріст, масу тіла, окружність грудної клітки, за допомогою перцентильних таблиць гармонійність фізичного розвитку, фізичну підготовленість: швидкісні якості («біг на 60 м»), силові якості («згинання та розгинання рук в упорі лежачи», швидкісно-силові якості («стрибок в довжину з місця») та спритність («човниковий біг 4×9 м»).

Встановлено, що на початку дослідження хлопці як гармонійного, так і дисгармонійного розвитку характеризувалися статистично значимими різницями

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(36) 2024

у показниках розвитку силових та швидкісно-силових якостей. Виявлено, що в більшості випадків із визначення фізичної підготовленості дівчата, яким характерний гармонійний фізичний розвиток характеризувалися достовірно вищими показниками в розвитку швидкісних, силових і швидкісно-силових якостей. Лише у випадку виконання човникового бігу 4×9 м показники обох груп виявилися не достовірними.

Виявлено, що в результаті застосування диференційованого підходу на уроках фізичної культури спостерігається більш динамічніше зростання показників розвитку силових та швидкісно-силових якостей в групі хлопців з дисгармонійним фізичним розвитком, а також показників швидкісних, силових та швидкісно-силових якостей та спритності в групі дівчат із дисгармонійним фізичним розвитком порівняно з учнями із гармонійним фізичним розвитком, де цей підхід не застосовувався.

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

Holiaka Serhii Kindratovych Ph.D. of Biological sciences, Associate Professor, Kherson State University, Universytetska St., 27, Kherson, 73000, tel.: (0552) 32-67-65, https://orcid.org/0000-0001-6805-584X

Spryn Oleksandr Borysovych Ph.D. of Biological sciences, Associate Professor, Kherson State University, Universytetska St., 27, Kherson, 73000, tel.: (0552) 32-67-65, https://orcid.org/0000-0002-7262-9030

Hlukhova Hanna Hennadiivna Ph.D. of Pedagogical sciences in physical education and sports, Kherson State University, Universytetska St., 27, Kherson, 73000, tel.: (0552) 32-67-65, https://orcid.org 0000-0003-1158-530X

Mikharevich Oleksandr Vasyliovych Master's Degree Physical Education, Kherson State University, Universytetska St., 27, Kherson, 73000, tel.: (0552) 32-67-65

STATE OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH DIFFERENT HARMONY OF PHYSICAL DEVELOPMENT

Abstract. In the physical education program in IGSE, the need to take into account the individual characteristics of children's bodies is mentioned several times, no specific pedagogical ways are offered to implement this provision. In fact, until now, physical education programs are designed for a certain average student, taking into account his possible individual rates of development of the body and the peculiarities of his adaptation to physical loads, which does not carry a complete understanding of the differentiation of physical education.

In order to determine the state of physical fitness of middle school students, depending on the harmony of their physical development, a study was conducted in

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(36) 2024

the Chulakivka secondary education institution of the Kherson region. 36 people aged 13-14 (19 boys and 17 girls) took part in the survey. Height, body weight, chest circumference were measured, with the help of percentile tables the harmony of physical development, physical fitness: speed qualities ("running 60 m"), strength qualities ("flexion and extension of the arms while lying down", speed-strength qualities ("standing long jump") and agility ("shuttle run 4×9 m").

It was established that at the beginning of the study, boys of both harmonious and disharmonious development were characterized by statistically significant differences in indicators of development of strength and speed-strength qualities. It was found that in most cases, from the definition of physical fitness, girls characterized by harmonious physical development were characterized by significantly higher indicators in the development of speed, strength, and speed-strength qualities. Only in the case of the 4×9 m shuttle run, the indicators of both groups were not reliable.

It was found that as a result of the application of a differentiated approach in physical education lessons, a more dynamic growth of indicators of the development of strength and speed-strength qualities is observed in the group of boys with disharmonious physical development, as well as indicators of speed, strength and speed-strength qualities and dexterity in the group of girls with disharmonious physical development. physical development compared to students with harmonious physical development, where this approach was not applied.

Keywords: harmony of physical development, physical fitness, students.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку наукова думка свідчить, що загальними особливостями індивідуалізації процесу фізичного виховання є педагогічні та біологічні закономірності, тоді як шляхи реалізації цього загально-педагогічного принципу науковці розглядають в різних аспектах й рівнях. Розробка індивідуального підходу являється важливою теоретичною, а також практичною проблемою. У програмах з фізичного виховання учнів наголошується, що не врахування індивідуальних особливостей учнів в процесі фізичного виховання може бути причиною погіршення інтересу дітей до відвідування уроків фізичної культури, може призвести до незадовільного фізичного стану, появі частих захворювань учнів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні достатньо робіт присвячених питанню вивчення індивідуальних особливостей фізичного розвитку підростаючого покоління з метою забезпечення диференційованого підходу у здійсненні процесу фізичного виховання у закладах освіти, зокрема роботи Глазиріна І.Д., 2003, Голяки С. К., Мельничук О. В., Обозної В. В., Разуменко О.В., (2016), Пальчук М.Б., (2014)., Сітовського А.М., (2008) та багатьох інших [2, 4, 6, 8]. У роботах розглядаються методичні передумови індивідуалізації фізичної підготовки дітей та підлітків, оцінки результатів цього процесу, але, проблема підбору універсальних критеріїв, які мають бути

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(36) 2024

покладені в основу цього підходу, ще поки залишається невирішеною проблемою.

У своїй роботі Боднар І. Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. (2016) вказують на необхідність перегляду існуючих нормативів з фізичної підготовленості з врахуванням фізичного розвитку старшокласників, що послугувало би позитивному ставленні учнів до уроків фізичної культури, покращило психоемоційний їх стан [1].

З іншого боку Пальчук М.Б., (2014) вказує, що на уроках фізичної культури систематичного необхідно здійснювати контроль за фізичним розвитком, що, в свою чергу, сприятиме позитивній динаміці показників фізичної підготовленості учнів середніх та старших класів [6].

На думку вчених, застосування на практиці фізичного виховання учнівської молоді диференційованого підходу сприятиме всебічному розвитку в них фізичної підготовленості, підвищить зацікавленість до занять фізичними вправами, дозволить нормалізувати їх психоемоційний стан [1, 2, 4, 6, 8].

Мета статті - розглянути особливості фізичної підготовленості учнів з врахуванням їх гармонійності фізичного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Вивчення гармонійності фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів середніх класів проводилося в Чулаківському закладі середньої освіти Херсонської області. В обстеженні прийняли участь 36 осіб віком 13-14 років (серед них 19 хлопців та 17 дівчат). В процесі обстеження вимірювали зріст, масу тіла, окружність грудної клітки, за допомогою перцентильних таблиць гармонійність фізичного розвитку, фізичну підготовленість: швидкісні якості («біг на 60 м»), силові якості («згинання та розгинання рук в упорі лежачи», швидкісно-силові якості («стрибок в довжину з місця») та спритність («човниковий біг 4×9 м»)[7]. На початку дослідження із кожним учнем проводилось ознайомлення із комплексом методів досліджень, враховували суб'єктивне самопочуття обстежуваного. Обстеження здійснювали у вересні-жовтні 2021 року [5].

Як ми відмічали раніше (Міхаревич О.В., 2021), під час першого етапу свого дослідження нами здійснювалося проведення обстеження рівня фізичного розвитку учнів 13-14 років за даними антропометрії: показники маси тіла, зросту (довжини тіла) та окружності грудної клітки. Отримані результати антропометрії ми співставляли з показниками перцентильних таблиць для кожного вікового періоду для хлопців та дівчат, і при цьому визначали «коридор» фізичного розвитку окремо для всіх різних показників зросту, маси тіла і окружності грудної клітки.

В групі хлопців у результаті використання перцентильного методу нами виділено 12 осіб з гармонійним фізичним розвитком, 7 осіб – нами були віднесені до дисгармонійного фізичного розвитку, і жодної особи не виявлено з різко дисгармонійним фізичним розвитком.

Показники дівчат у своїй більшості попадали також у середні коридори перцентильних таблиць. Таким чином у групі дівчат у результаті використання перцентильного методу ми виявили 11 осіб із гармонійним фізичним розвитком, а також 6 осіб із дисгармонійним фізичним розвитком, також жодної особи із різко дисгармонійним фізичним розвитком.

Провівши аналіз рівня фізичної підготовленості хлопців та дівчат, котрі характеризувалися різною гармонійністю фізичного розвитку можна зробити заключення, що хлопці із гармонійним фізичним розвитком характеризувалися достовірно вищими показниками розвитку силових й швидкісно-силових якостей, тоді як між показниками розвитку швидкісних якостей та спритності різниці між середніми показниками виявилися не достовірними. Вцілому середні показники виявилися вищими у хлопців із гармонійністю фізичного розвитку. Слід також відмітити, що в дівчата із гармонійністю фізичного розвитку в більшості випадків мали достовірно вищі показники розвитку фізичних якостей, окрім показника спритності, де достовірності різниці ми не виявили. Вцілому також можемо відмітити, що за всіма тестами вищі показники фізичної підготовленості спостерігалися в групі дівчат із гармонійністю фізичного розвитку.

Таким чином можемо стверджувати, що достовірні відмінності між показниками дозволяють нам реалізувати диференційний підхід у групах учнів дисгармонійним фізичним розвитком щодо вдосконалення рівня в них розвитку тих фізичних якостей, що достовірно характеризувалися нижчими показниками за аналогічні показники учнів з гармонійним фізичним розвитком.

Отримавши результати вихідних даних фізичної підготовленості хлопців та дівчат з різною гармонійністю фізичного розвитку нами була розроблені методичні умови для розвитку фізичних якостей учнів з врахуванням диференційованого підходу [5].

У групі хлопців з різною гармонійністю фізичного розвитку нами достовірні відмінності виявлено за показниками розвитку швидкісно-силових та силових якостей і тому для цієї групи хлопців було розроблено комплекс фізичних вправ на розвиток цих якостей з врахуванням індивідуальних відмінностей [5].

Хлопці, яким властивий гармонійний фізичний розвиток на уроках фізичної культури розвивали свої силові здібності за прийнятими методичними підходами, які використовувалися для учнів 7-8 класів.

Хлопцям, яким характерний дисгармонійний фізичний розвиток нами запропоновано протягом 12 уроків фізичної культури навантаження з віджимання від підлоги протягом 10-15 хв. Вправи здійснювалися 4-5 підходів з якого більшою кількістю повторень, при цьому інтервал відпочинку становив 1 хв. Рекомендувалося протягом індивідуальних занять в домашніх умовах виконувати віджимання від підлоги та підтягування на перекладині,

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(36) 2024

виконувати силові вправи з різними обтяженнями, наприклад з гантелями та вести контроль за виконанням.

Розвиток швидкісно-силових якостей пропонувалося виконувати на уроках фізичної культури протягом 10 хв основної частини уроку застосовуючи почергове поєднання виконання фізичних вправ «стрибок у гору із місця», «стрибок в довжину із місця», «стрибки на скакалці». Ці вправи виконуються 4-5 підходів, між підходами відпочинок становив 1-1,5 хв. Вправи виконувалися в середньому темпі, але з максимальною мотивацією щодо їх виконання [5].

Розвиток швидкісних якостей та спритності у юнаків на уроках фізичної культури проводився за загальноприйнятими методичними прийомами, що використовувалися для учнів 7-8 класів.

Дівчата, які характеризувалися дисгармонійним фізичним розвитком мали достовірно нижчі показники ряду фізичних здібностей отримували на уроках фізичної культури завдання (всього 12 уроків) з виконування фізичних вправ для сприяли б розвитку швидкісних, силових, а також швидкісно-силових якостей.

Фізичні вправи, які спрямовані на розвиток силових якостей за їх необхідності вдосконалення ми застосовували на уроках з фізичної культури, як і для хлопців з дисгармонійним фізичним розвитком протягом 10-15 хв основної частини уроку, а саме вправа «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» при цьому руки знаходяться на гімнастичній лаві. Ця вправа виконується 4-5 підходів, при цьому застосовували до 1-1,5 хв перепочинку, темп середній, з максимальною кількістю повторень. Диференційований підхід під час фізичного виховання дівчат включав в себе застосування під час самостійних занять і в домашніх умовах і виконувати наступні вправи «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «Підтягування на перекладині в горизонтальному положенні», тобто низька перекладина.

Тренувальні вправи, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей використовувалися на уроках із фізичної культури на протязі 10 хв основної частини уроку в вигляді поєднання виконання різних стрибкових вправ, зокрема «стрибок у гору з місця», «стрибок в довжину із місця», та «стрибки на скакалці». Ці вправи виконували почергово, і здійснювали їх 4-5 підходів з інтервалом 1-1,5 хв, темп середній, але за достатньої мотивації під час їх виховання. Рекомендовані вправи слід також виконувати і в домашніх умовах д час самостійних занять та у позаурочний час.

Для розвитку швидкісних якостей пропонувалося виконувати наступні вправи: біг у максимальному темпі 6-10 с, повторний біг із прискоренням, інтервали відпочинку становили до 1-2 хв, біг по сходинкам інтервалом часу приблизно 10-12 с, швидкі стрибки на одній чи на обох ногах на дистанцію 10-12 м. Ці вправи виконувалися у основній частині уроку протягом 8-10 хв. Ці вправи також рекомендувалося виконувати і у домашніх умовах під час

самостійного заняття фізичними вправами. Пропонувалося швидке долання відрізків шляху на велосипеді.

Наступний етап дослідження фізичної підготовленості учнів 13-14 років ми проводили в середині листопада 2021 року. Результати дослідження фізичної підготовленості на обох етапах дослідження ми представили у таблиці 1.

З даних таблиці видно, що у більшості учнів після 12 уроків фізичної культури ми спостерігали підвищення показників розвитку фізичних якостей. Дана особливість спостерігається як у хлопців і дівчат гармонійного, так й дисгармонійного фізичного розвитку.

Розглянемо більш детальніше результати динаміки показників виконання вправи біг на 60 м, що характеризували розвиток швидкісних якостей в учнів 13-14 років різної гармонійності фізичного розвитку.

В групі хлопців з гармонійним фізичним розвитком середньостатистичний показник бігу на 60 м покращився на 3,1 %, і становив при цьому 9,3±0,5 с, тоді як в хлопців, які характеризувалися дисгармонійним фізичним розвитком середній показник покращився на 2,0 % і становив при цьому - 10,0±0,8 с. У дівчат спостерігається подібна ситуація, хоча показник прогресу відносно вищий спостерігався у дівчат із дисгармонійним фізичним розвитком. Зробимо припущення, що важливу роль при цьому можуть відіграли ті фізичні вправи, що використовувалися нами під час уроків фізичної культури і занять самостійними вправами із метою розвитку швидкісних якостей.

Таблиця 1.

Середні показники фізичної підготовленості учнів на першому та другому етапах обстеження

Тести	Етап	Хлопці з гармонійним розвитком		Хлопці з дисгармонійним розвитком		Дівчата з гармонійним розвитком		Дівчата з дисгармонійним розвитком	
		M±m	%	M±m	%	M±m	%	M±m	%
Біг на 60 м	I	9,6±0,5	3,1	10,2±0,8	2,0	10,3±0,3	1,9	11,7±0,6	2,6
	II	9,3±0,5		10,0±0,8		10,1±0,3		11,4±0,6	
Згин. та розгин. рук в упорі лежачи	I	24,8±0,8	5,6	16,9±1,1	12,4	12,0±0,6	10,0	4,0±0,5	87,5
	II	26,2±0,8		19,0±1,1		13,2±0,6		7,5±0,5	
Стрибок в довжину з місця	I	178,4±2,1	1,3	172,8±1,8	2,0	155,0±1,8	1,4	148,0±1,6	3,0
	II	180,8±2,1		176,2±1,8		157,2±1,8		152,4±1,6	
Човниковий біг 4×9 м	I	9,8±0,4	2,0	9,6±0,7	1,0	10,8±0,4	1,9	12,2±0,6	3,3
	II	9,6±0,4		9,5±0,7		10,6±0,4		11,8±0,6	

Так, середньогруповий показник бігу на 60 м у дівчат гармонійного фізичного розвитку покращився на 1,9% (з 10,3±0,3 с на початку дослідження до 10,1±0,3 с наприкінці дослідження), а в групі дівчат із дисгармонійним

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(36) 2024

фізичним розвитком на 2,6% (11,7±0,6 с на початку дослідження до 11,4±0,6 с наприкінці дослідження).

Далі розглянемо динаміку показників силових якостей у хлопців та дівчат з різною гармонійності фізичного розвитку. З даних таблиці 3.3. видно, що у всіх групах обстеження спостерігається позитивна динаміка показників розвитку силових якостей. Слід також відмітити, що прогрес в показниках здійснення вправи згинання і розгинання рук в упорі лежачи в групі із дисгармонійним фізичним розвитком, порівнюючи з групою дітей, яким характерний гармонійний фізичний розвиток є більш високим. Хоча за абсолютними значення їх середні показники другого етапу обстеження все рівно, поки що є відносно нижчими за аналогічні показники дітей гармонійного фізичного розвитку. Ми вважаємо, що це можливо пояснити, підвищеною мотивацією до виконя вправ для розвитку силових якостей.

Так, під час другого етапу дослідження показники силових можливостей, підвищилися у групі учнів з гармонійним фізичним розвитком на 5,6 % у хлопців та 10,0 % у дівчат, тоді як у групі учнів з дисгармонійним розвитком цей показник покращився у хлопців на 12,4%, тоді як у дівчат на 87,5%.

Подібне зростання показника силових якостей у дівчат з дисгармонійним фізичним розвитком слід пояснити так, що під час першого етапу дослідження вправа «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» декількома дівчатами виконувалася зовсім у невеликій кількості разів не велику кількість разів. Зустрічалися випадки, що вправа виконували ся 1-2 рази. Застосувавши диференційований підхід на уроках фізичної культури розвивати силові можливості ми спостерігали суттєвий прогресу показниках силових якостей цих дівчат під час другого етапу обстеження.

Далі розглянемо динаміку отриманих показників рівня розвитку швидкісно-силових якостей в учнів з різною гармонійністю фізичного розвитку. Розвиток цих якостей ми вивчали за виконанням учнями вправи «Стрибок в довжину з місця».

Здійснивши аналіз отриманих даних виконання цього тесту «стрибок у довжину з місця»слід відмітити, що під час другого етапу у всіх групах дітей спостерігається покращення цього показника. Наприклад, в хлопців, яким характерний гармонійний фізичний розвиток показник стрибка у довжину із місця підвищився на 1,3%, та показник в середньому становив 178,4±2,1 см, у хлопців, які характеризувалися дисгармонійним фізичним розвитком показник в середньому підвищився на 2,0% і становив 172,8±1,8 см.

Подібна ситуація спостерігається і у групі дівчат. Зокрема, у дівчат з дисгармонійним фізичним розвитком для яких ми використовували диференційований підхід під час уроків фізичної культури, показник стрибка у довжину з місця на другому етапі обстеження підвищився на 3,0 %. В групі дівчат із гармонійним фізичним розвитком показник підвищився під час другого етапу на 1,4%.

Далі розглянемо динаміку показників розвитку спритності за період проведення педагогічного експерименту у групах учнів з різною гармонійністю фізичного розвитку. Вцілому можемо відмітити, що за час між двома обстеженнями середні показники виконання вправи «Човниковий біг 4×9 м» зросли у всіх групах обстеження, але не на різні величини. Так, у хлопців з гармонійним фізичним розвитком середній показник спритності покращилися на 2,0 % і показник в середньому становив під час другого етапу 9,6±0,4 см, а у групі хлопців з дисгармонійним фізичним розвитком показник покращився спритності на 1,0% і в середньому становив на другому етапі обстеження 9,5±0,7 см.

У групі дівчат показник спритності покращився на 1,9% яким характерний був гармонійний фізичний розвиток та на 3,3% у дівчат з дисгармонійним фізичним розвитком.

Слід відмітити, що на першому етапі обстеження показники спритності у дівчат обох груп достовірно між собою не відрізнялися [5].

Висновки.

1. Встановлено, що на початку дослідження хлопці як гармонійного так і дисгармонійного розвитку характеризувалися статистично значимими різницями у показниках розвитку силових та швидкісно-силових якостей. Виявлено, що в більшості випадків із визначення фізичної підготовленості дівчата, яким характерний гармонійний фізичний розвиток характеризувалися достовірно вищими показниками в розвитку швидкісних, силових і швидкісно-силових якостей. Лише у випадку виконання човникового бігу 4×9 м показники обох груп виявилися не достовірними.

2. Виявлено, що у результаті застосування диференційованого підходу на уроках фізичної культури спостерігається більш динамічніше зростання показників розвитку силових та швидкісно-силових якостей в групі хлопців з дисгармонійним фізичним розвитком, а також показників швидкісних, силових та швидкісно-силових якостей та спритності в групі дівчат із дисгармонійним фізичним розвитком порівняно з учнями із гармонійним фізичним розвитком, де цей підхід не застосовувався.

Література:

1. Боднар І. Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2016. № 6. С. 9-17. Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17097/1/%d0%91%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%b0%d1%80_PPMB_2016_6_4.pdf

2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння-Плюс, 252 с.

3. Голяка С. К., Гетманська О. М., Мельничук О. В., Разуменко О. В. Стан фізичної підготовленості та працездатності учнів 14-15 років. *Актуальні проблеми юнацького спорту: матер. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 1-2 жовтня 2018 р.).* Херсон, 2018. С. 214-219. Режим доступу: http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/7339

4. Голяка С. К., Мельничук О. В., Обозна В. В., Разуменко О.В. Швидкісно-силова підготовленість учнів 13-14 років з різним рівнем фізичного розвитку. *Актуальні проблеми юнацького спорту : матер. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 23 вересня 2016 р.)*. Херсон, 2016. С. 109-112. Режим доступу: http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/4923

5. Міхаревич О. В. Індивідуальні особливості фізичного розвитку, як передумова диференційованого підходу у фізичному вихованні підлітків : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». Херсон : ХДУ, 2021. 64 с. Режим доступу: http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/16314

6. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання. *Автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»*. Львів, 2014. 23 с.

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

8. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : *Автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»*. Львів, 2008. 20 с.

References:

1. Bodnar, I.R., Stefanyshyn, M.V. & Petryshyn, Yu.V. (2016) Otsinyuvannya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv z pokaznykiv pokaznykiv fizychnoho rozvytku [Assessment of the level of physical fitness of high school students taking into account indicators of physical development]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* - Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 6. 9-17 [in Ukrainian]. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17097/1/%d0%91%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%b0%d1%80_PPMB_2016_6_4.pdf

2. Hlazyrin, I.D. (2003) Osnovy dyferentsiyovanoho fizychnoho vykhovannya [Basics of differentiated physical education]. Chercasy, Echo-plus, 352 [in Ukrainian].

3. Holiaka, S.K., Hetmanscka O.M., Melnychuk O.V. & Razumenko O.V. (2018) Stan fizychnoi pidgotovlenosti ta pracezdatnosti uchniv 14-15 rokiv. [The state of physical fitness and working capacity of students aged 14-15]. *Aktual'ni problemy yunats'koho sportu. Materialy naukovo-praktychnoi konferencii* - Actual problems of youth sports". Scientific and practical materials. conferences (Kherson, October 1-2, 2018). Kherson. 214-219 [in Ukrainian] URL: http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/7339

4. Holiaka, S.K., Melnychuk O.V., Obozna V.V. & Razumenko O.V. (2016) Shvydkisno-sylova pidhotovlenist′ uchniv 13-14 rokiv z riznym rivnem fizychnoho rozvytku [Speed and strength training of students aged 13-14 with different levels of physical development]. *Aktual'ni problemy yunats'koho sportu. Materialy naukovo-praktychnoi konferencii* - Actual problems of youth sports". Scientific and practical materials. conferences (Kherson, September 23, 2016). Kherson. 109-112 [in Ukrainian]. http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/4923

5. Miharevych, O.V. (2021) Indyvidual′ni osoblyvosti fizychnoho rozvytku, yak peredumova dyferentsiyovanoho pidkhodu u fizychnomu vykhovanni pidlitkiv. [Individual features of physical development as a prerequisite for a differentiated approach in the physical education of adolescents]. *Kvalifikaciyna robota na zdobuttya stupenia vyschoyi osvity «magistr»* - qualification work for the degree of "master". Kherson : KhSU. 64 [in Ukrainian]. http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/16314

6. Palchuk, M.B.(2014) Kontrol′ fizychnoho rozvytku uchniv pry perekhodi iz seredn′oyi do starshoyi shkoly v umovakh navchal′noho protsesu z fizychnoho vykhovannya [Control of the physical development of students during the transition from middle to high school in the conditions of the educational process of physical education]. *Avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sport : [spets.] 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychne vykhovannya riznykh hrup naselennya»* - Autoref. thesis ... candidate sciences in physics education and sports: [special] 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups". Lviv. 23. [in Ukrainian].

7. Serhiyenko, L.P. (2007) Kompleksne testuvannya rukhovykh zdibnostey shkolyariv [Comprehensive testing of motor skills of schoolchildren]. Kyiv, Olympic literature. 456. [in Ukrainian].

8. Sitovskii, A.M. (2008) Dyferentsiyovanyy pidkhid u fizychnomu vykhovanni pidlitkiv z efektyvnymy tempamy biolohichnoho rozvytku (na prykladi shkolyariv 7-kh klasiv) [A differentiated approach in the physical education of adolescents with different rates of biological development (on the example of 7th graders)]. *Avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sport : [spets.] 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychne vykhovannya riznykh hrup naselennya»* - Autoref. thesis ... candidate sciences in physics education and sports: [special] 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups". Lviv. 20. [in Ukrainian].