

Список використаної літератури

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Особливості організації та проведення фізичної підготовки борців вільного стилю. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики*: матеріали XII Міжнар. наук. Інтернет-конф., 21-23 січня 2020 р. Мелітополь, 2020. С. 59-61.
2. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Психолого-педагогічні аспекти розвитку силових якостей юних борців. *Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології*: тези Міжнар. наук.-практ. конф., 13-14 вересня 2018 р. Мелітополь, 2018. С. 3-5.
3. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.-метод. посіб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 300 с.
4. 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.
5. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers*. Opole, 2018. P. 336-341.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ КОНСТИТУЦІЇ ТІЛА

Христова Т. Є., Фищук В. А.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. У статті розкрито специфіку диференційованого підходу до фізичного виховання школярів з різними соматотипами. Розроблено програму підвищення фізичної підготовленості підлітків екоморфного, мезоморфного та ендоморфного соматотипів чоловічої та жіночої статі. Доведено, що запровадження диференційованого підходу до дозування фізичних навантажень в практику фізичного виховання школярів з урахуванням вікових особливостей розвитку підлітків різних соматотипів дозволяє підвищити рівень функціональних резервів організму та фізичної підготовленості.

Вступ. Індивідуальна акселерація та ретардація біологічного дозрівання обумовлена значною варіативністю компонентів морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості школярів одного паспортного віку. Неоднакові темпи фізичного розвитку

дітей період створюють певний комплекс індивідуальних кількісних і якісних особливостей онтогенезу [3, 4].

Програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів орієнтовані на середньостатистичного учня й не враховують особливостей біологічного дозрівання підлітків. Практичний інтерес становить забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням рівня фізичного розвитку школярів на основі визначення біологічного віку та індивідуальних темпів морфо-функціонального й рухового розвитку [1, 5]. Диференційований підхід до фізичного виховання підлітків з різними типами конституції тіла є однією з актуальних і соціально значущих проблем сьогодення внаслідок значного погіршення стану здоров'я населення України та реалізації концепції Нової української школи [2, 6].

У науковій літературі визнано, що соматотип є генетичним маркером, який обумовлює специфіку розвитку організму на різних етапах онтогенезу. Проте комплексних досліджень соматотипологічних особливостей фізичної підготовленості у поєднанні із показниками фізичного розвитку організму підлітків недостатньо.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми підвищення фізичної підготовленості підлітків з різними типами конституції тіла.

Завдання дослідження: дослідити вікові соматотипологічні особливості фізичної підготовленості та фізичного розвитку організму підлітків; розробити та апробувати програму диференційованого фізичного виховання підлітків з урахуванням вікових соматотипологічних особливостей їх розвитку.

Об'єкт дослідження – фізична підготовленість підлітків.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; антропометрія; метод соматотипування за Хіт-Картером; оцінка фізичної підготовленості та фізичного розвитку школярів; методи математичної статистики.

Експериментальна робота здійснювалася на базі Мелітопольської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 13 Мелітопольської міської ради Запорізької області у 2019-2020 роках. У дослідженні брали участь 96 учнів підліткового віку (48 дівчат віком 12–15 років та 48 хлопців віком 13–16 років). Програма підвищення фізичної підготовленості підлітків з різним соматотипом включала сукупність упорядкованих елементів шкільної фізичної культури, засобів, принципів, форм, методів і методичних прийомів, педагогічних умов,

спрямованих на підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів та проводилась у три етапи: підготовчий, основний та підтримуючий.

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнена модель підвищення фізичної підготовленості підлітків різними типами конституції тіла сукупність таких елементів шкільної фізичної культури: засоби, принципи, форми, методи, методичні прийоми, педагогічні умови й етапи впровадження.

Програма підвищення фізичної підготовленості підлітків з різним соматотипом містила сукупність упорядкованих елементів шкільної фізичної культури, спрямованих на підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів: засоби – загальнорозвиваючі вправи; різновиди ходьби та бігу; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; дихальні вправи, ігри на увагу; принципи – природовідповідності; диференціації; свідомості й активності; індивідуалізації та самостійності; форми – урок фізичної культури; оздоровчі гуртки (загальної фізичної підготовки, ритміки, оздоровчого бігу); самостійні заняття; методи і методичні прийоми – словесні (розповідь, пояснення, консультування); практичні (суворої регламентації навантаження; змагальний); евристичні (стимулювання, прогнозування); педагогічні умови – перерозподіл часу на уроці в напрямку збільшення основної частини до 32-36 хв.; нормована рухова активність у контексті диференційованих корекційних програм; забезпечення задоволення від занять та умов для фізичного самовдосконалення; інструктування; суб'єкт-суб'єктна взаємодія між учнем і вчителем; контроль за рівнем фізичної підготовленості; самоконтроль.

Етапи впровадження програми підвищення фізичної підготовленості підлітків з різними типами конституції тіла містили:

- підготовчий етап передбачав розробку змісту програми диференційованого фізичного виховання дівчат 12–15 років та хлопців 13–16 років різного типу тілобудови; опанування учнями основними елементами фізичних вправ;

- розвиваючий (основний) етап включав певний об'єм рухової активності учнів експериментальної групи у тижневому циклі, системність розвиваючих навантажень у режимі навчального року, впровадження програми підвищення фізичної підготовленості підлітків різних соматотипів;

- підтримуючий етап передбачав впровадження запропонованого рухового режиму у щоденний побут учнів різних соматотипів, що сприяло розвитку фізичних якостей та збереженню та утриманню досягнутого рівня фізичної підготовленості.

Результати експерименту показали, що у підлітків мезоморфного соматотипу жіночої і чоловічої статі сприятливим періодом для розвитку динамічної сили згиначів плеча є 13–14 років, про що свідчить приріст показників підтягування на перекладині у 14-річних дівчат на 72,9% та у хлопців на 69,4% по відношенню до значення у 13 років. У дівчат мезоморфного соматотипу в цей період доцільно також розвивати швидкісно-силові здібності, що підтверджується збільшенням показників стрибка у довжину з місця на 9,7%, у хлопців – статичну м'язову витривалість, що обумовлено приростом результатів вису на зігнутих руках на 50,9%.

Період 14–15 років у хлопців мезоморфного соматотипу є сприятливим для розвитку динамічної м'язової витривалості, про що свідчать підвищення результатів згинання-розгинання рук в упорі лежачи на 21,9% у 15 років.

У підлітків екоморфного соматотипу сприятливими періодами для розвитку швидкісно-силових якостей на підставі збільшення показників стрибка у довжину з місця на 9,8% у хлопців є вік 13–14 років; для розвитку статичної м'язової витривалості у дівчат (за приростом показників вису на зігнутих руках на 98,9%) – 14–15 років.

Висока інтенсивність процесів фізичного розвитку (за показниками маси тіла, росту, окружності грудної клітки, індексу маси тіла) виявлена у підлітків екоморфного соматотипу жіночої статі в 13 років та чоловічої статі в 14 і 16 років, а також мезоморфного соматотипу жіночої статі в 13 і 15 років та чоловічої статі в 15 років.

Доведено, що онтогенетичні особливості розвитку організму підлітків екоморфного соматотипу є більш сприятливими у порівнянні із групами мезоморфів та ендоморфів.

У результаті апробації розробленої програми підвищення фізичної підготовленості з урахуванням встановлених вікових особливостей розвитку рівня фізичних якостей підлітків різних соматотипів виявлено достовірне підвищення фізичної підготовленості. Встановлено, що вік 14–15 років є сприятливим для комплексного розвитку досліджуваних фізичних якостей у дівчат ендоморфного та мезоморфного соматотипів. У дівчат екоморфного соматотипу найбільш сприятлива позитивна динаміка з боку фізичної підготовленості відзначена у 13–14 років. Найбільш сприятливим для підвищення фізичної підготовленості підлітків чоловічої статі ендоморфного соматотипу був вік 14 років, мезоморфного соматотипу – 15 років, екоморфного соматотипу – 16 років.

Висновки. Запровадження запропонованого диференційованого підходу до дозування фізичних навантажень в практику фізичного виховання школярів з урахуванням

вікових особливостей розвитку підлітків різних соматотипів дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості дітей.

Список використаної літератури

1. Арефьев В.Г., Стешиц А.В. Тип тілобудови як спосіб розподілу студентів на однорідні за морфофункціональним станом групи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 7-10.
2. Кравчук Я. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2010. № 1 (9). С. 40-43.
3. Спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. В.М. Сокрута. Донецьк: Каштан, 2013. 472 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник; у 2-х т. / за заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2012. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.
5. Христовая Т.Е. Влияние физических нагрузок на обмен веществ и гормональный статус людей с разным соматотипом. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 6. С. 131-135.
6. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers*. Opole, 2018. P. 336-341.

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ 35-40 РОКІВ

Хуртенко О. В., Пацан В. М.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті проаналізовано структуру і зміст групових занять силовим фітнесом з жінками 35-40 років. Визначено тривалість частин тренувального силового заняття. Охарактеризовано відмінні особливості побудови силових занять.

Вступ. На сьогоднішній день більшість фахівців сходяться на думці, що поліпшення показників здоров'я і в цілому якості життя у жінок перш за все пов'язано із спеціально організованою руховою діяльністю, чому найбільш повно відповідають заняття різної спрямованості в умовах фітнес-клубу [2]. Очевидними перевагами таких занять є можливість