

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

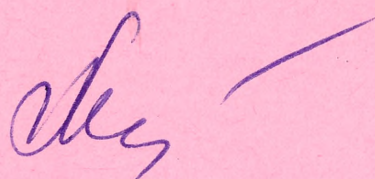
МАМЕШИНА МАРГАРИТА АНАТОЛІВНА

УДК 796.011.3:613.8-053.2"465.7/.9"(043.3)

**ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЗМІСТУ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 7–9 КЛАСІВ
З УРАХУВАННЯМ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Львів – 2020

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Харківській державній академії фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор
Масляк Ірина Павлівна,
Харківська державна академія фізичної культури,
завідувач кафедри теорії
та методики фізичного виховання

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Томенко Олександр Анатолійович,
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка,
завідувач кафедри теорії
та методики фізичної культури;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Сороколів Наталія Стефанівна,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Захист відбудеться 25 вересня 2020 року о 16 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Із дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано « 19 » серпня 2020 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А.С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Сучасні умови життя висувають високі вимоги до фізичного здоров'я, рухової підготовленості та захисних можливостей організму людини. Дані останніх досліджень свідчать про те, що тенденція погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості молоді набула стійкого характеру (О.А. Тomenko, S.A. Lazorenko, 2010; О.Ю. Ажиппо, 2015; І.Р. Боднар, 2015; А.Б. Мандюк, 2018). Так, тільки 20 % школярів є практично здоровими, а 80% учнів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 60 % – недостатній рівень рухової підготовленості (Н.В. Москаленко, Д.С. Єлісеєва, 2014; Н.В. Криворучко, І.П. Масляк, 2016; Ю.Ю. Борисова, 2017 та ін.). На думку авторів, однією з головних причин такого становища, є зниження рухової активності школярів, яка значно зменшується між 11 та 15 роками.

Провідне місце у розв'язанні проблеми компенсації дефіциту рухової активності відводиться фізичній культурі. При цьому Н.В. Москаленко, Т.Г. Кожедуб (2015); Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук, А.П. Нападій (2016); Н.В. Москаленко, О.Г. Алфьоров (2016); Г.В. Кратов, П.П. Биль (2017) та інші дослідники зазначають, що наявна система фізичного виховання в Україні не досягає поставленої мети – зміцнення здоров'я учнівської молоді, оскільки рік у рік збільшується кількість дітей із хронічними захворюваннями, і пов'язують це з тим, що традиційні форми занять фізичною культурою забезпечують, у середньому лише до 20% необхідної тижневої рухової активності. Тож актуальним питанням теорії та практики фізичного виховання є пошук сучасних підходів до організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, особливо освітньої діяльності, де панує стандартний підхід, розрахований на середнього учня (А.П. Нападій, 2015; Н.С. Сороколіт, 2015; С.В. Сцісловський, 2017 та ін.).

Чимало галузевих фахівців відзначають, що одним із ефективних напрямів реформування системи фізичного виховання в закладах освіти є диференційований підхід, який забезпечує можливість здійснювати правильний вибір інформативних критеріїв, ознак, за допомогою яких можливий розподіл учнів одного віку та статі на типологічні групи (І.Д. Глазирін, 2000; В.В. Андреев, 2012; Г.Н. Абдулгалімова, В.В. Никитина, 2016 та ін.).

Проблемою диференційованого підходу у фізичному вихованні з урахуванням рівня фізичного розвитку, фізичного здоров'я, рухової підготовленості різних категорій населення займалися В.Г. Ареф'єв (2017), І.Р. Боднар, М.В. Стефанишин (2016), Н.Я. Бондарчук (2016) та інші. Так, диференційований підхід з урахуванням фізичного розвитку пропонує П.Ф. Рибалко (2011); фізичного здоров'я дітей з різними соматотипами – В.М. Мисів, Г.А. Єдинак, Л.Л. Галаманжук (2016), С.В. Сцісловський (2017); психофізіологічних особливостей – Л.Ю. Левандовська (2017); типологічних особливостей і рухового віку – Ю.Н. Крупенькіна (2013); фізичного розвитку і соматичного здоров'я – Ю.Ю. Борисова, Е.А. Власюк (2014), Град Рафал (2013), О.М. Худолій, А.А. Титаренко (2013), Й.Е. Мураско (J.E. Murasko (2013). Диференційований підхід до розвитку рухових здібностей з урахуванням рівня фізичної підготовленості радять Т.А. Должикова (2011); Ю.В. Петришин, П.П. Дацків (2014); різних соматотипів – Р.В. Арламовський

(2016); використання комп'ютерних технологій – Ю.Ю. Борисова (2009); на уроках фізичної культури з футболу – С.М. Ткаченко (2015) та інші.

Однак слід зазначити, що всі ці дослідження не порушували проблеми диференціації змісту навчальних занять у рамках шкільного фізичного виховання на основні моніторингу рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів середніх класів.

У зв'язку з викладеним, доцільним та своєчасним є питання щодо наукового обґрунтування, апробації та практичного впровадження в освітній процес основної школи програми диференціації змісту навчальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей учнів та застосування спеціально дібраних вправ, що впливають на функціональні системи та розвиток фізичних якостей школярів середніх класів. Запропоновану програму диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання спрямовано на підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів, що визначає актуальність та практичне значення дисертаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Дисертаційне дослідження проведено згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України за напрямом 3 „Теоретико-методологічні та технологічні основи фізичного виховання і спорту для всіх” з проблеми 3.1 „Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах” (номер державної реєстрації 0111U001733) та тематичним планом науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016–2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0115U006754).

Роль автора у виконанні зазначених тем полягає у розробленні та впровадженні у процес фізичного виховання закладів загальної середньої освіти експериментальної програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів середніх класів.

Мета дослідження – удосконалити зміст навчальних занять із фізичного виховання учнів 7–9-х класів шляхом його диференціації з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити шляхи удосконалення фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

2. Установити рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів закладів загальної середньої освіти.

3. Обґрунтувати програму диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів.

4. Експериментально перевірити ефективність програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання учнів 7–9-х класів.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання в системі закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: зміст навчальних занять із фізичного виховання учнів 7–9 класів.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури використано для вивчення стану й актуальності досліджуваної проблеми, обґрунтування мети та завдань дослідження; методи функціонально-структурного та порівняльного аналізу, абстрагування, порівняння та узагальнення – для інтерпретації отриманих даних; вивчення документальних матеріалів і систематизація інформації – для вивчення змістового наповнення програмного матеріалу з фізичної культури.

Емпіричні – педагогічне спостереження використано для вивчення практичного досвіду вчителів фізичної культури щодо застосування прийомів диференційованого підходу у навчальному процесі основної школи; медико-біологічні методи (антропометрію, спірометрію, тонометрію, пульсометрію) використано для визначення рівня фізичного здоров'я учнів середніх класів; педагогічне тестування – для визначення рівня фізичної підготовленості досліджуваного контингенту учнів; педагогічний експеримент: констатувальний експеримент проведено для дослідження вихідного рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів, обґрунтування доцільності розроблення програми формувального експерименту; формувальний порівняльний педагогічний експеримент здійснено для визначення ефективності розробленої експериментальної програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання для учнів 7–9-х класів; порівняння та опис отриманих емпіричних даних.

Методи математичної статистики використано для інтерпретації результатів педагогічного експерименту за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA 10.0.

Застосування зазначених методів дослідження дало можливість розв'язати завдання та досягти поставленої мети дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* обґрунтовано програму диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання, спрямовану на поліпшення показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів. Програма складається з трьох компонентів: теоретико-методичного (містить мету, завдання та основні методичні принципи навчання), прикладного (розкриває специфіку організації навчальної діяльності на уроках фізичної культури та етапи реалізації програми) та змістового. Змістовий компонент програми містить два розділи: основний – інваріантний (ЗФП та теоретико-методичні знання) та варіативний складник (модулі: легка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол та інші) та варіативний розділ – 2 блоки вправ (зміцнення для фізичного здоров'я та фізичної підготовки учнів). Дібрані фізичні вправи використано під час основної частини уроку (10–15 хвилин), самостійної та корекційної рухової діяльності і для диференціації домашніх завдань учнів;

– *уперше* обґрунтовано специфіку організації освітньої діяльності на уроках фізичної культури за програмою диференціації змісту навчальних занять з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів та практичну реалізацію авторської програми;

– *удосконалено* наукові відомості про напрями оптимізації фізичного виховання в системі закладів загальної середньої освіти;

– *набули подальшого розвитку* сучасні підходи до організації шкільного фізичного виховання.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробленні та впровадженні програми диференціації змісту навчальних занять в освітній процес з фізичного виховання середньої школи, що сприяло підвищенню рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів.

Розроблену програму можна використовувати в освітньо-виховному процесі, самостійній та корекційній руховій діяльності для підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та зацікавленості заняттями фізичною культурою учнів середніх класів.

Результати дисертаційної роботи впроваджено в освітній процес із фізичного виховання закладів загальної середньої освіти № 35, 58, 150 м. Харкова та в практику підготовки здобувачів вищої освіти Харківської державної академії фізичної культури, що підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок дисертанта полягає в аналізі та узагальненні наукової і методичної літератури; постановці мети та завдань дослідження; розробленні програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів; доборі та складанні комплексів фізичних вправ, що позитивно впливають на функціональні системи організму та розвиток фізичних якостей учнів; організації та проведенні педагогічного експерименту; статистичній обробці та аналізі одержаних результатів; розробленні методичних рекомендацій; оформленні дисертаційної роботи.

У роботах, виконаних у співавторстві, особистий внесок дисертанта полягає у підготовці даних педагогічних досліджень, основного змісту наукової праці та матеріалів дисертації до друку.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дослідження оприлюднено на засіданнях кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури (2014–2019); на XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» (Харків, 2016); XXIX та XXXVII Міжнародних науково-практичних інтернет-конференціях «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» (Переяслав-Хмельницький, 2017; 2018); Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2018); V Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалізації і перспективи» (Полтава, 2019); XIX Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 2019).

Публікації. За темою дисертаційного дослідження опубліковано 15 друкованих праць, серед яких 5 статей у спеціалізованих наукових фахових виданнях України, 5 – у наукових виданнях, що внесені до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, DOAJ, 1 стаття у науковому виданні, що внесено до міжнародної наукометричної бази Web of Science, 4 – у матеріалах конференцій.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційна робота складається зі вступу, шести розділів, загальних висновків, методичних рекомендацій, списку посилань та додатків. Загальний текст дисертації викладено на 394 сторінках друкованого тексту, із них 199 сторінок основного тексту. Дисертаційну роботу ілюстровано 36 таблицями та 38 рисунками. Список опрацьованої літератури містить 332 найменування (з них 24 латиницею).

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** розкрито актуальність теми дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, представлено зв'язок роботи з науковими програмами, визначено наукову новизну та практичне значення, відображено сферу апробації результатів та подано публікації за матеріалами дослідження.

У *першому розділі* «Сучасні напрями удосконалення фізичного виховання в системі закладів загальної середньої освіти» подано результати аналізу наукової літератури з питань стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнівської молоді; розкрито особливості формування функціональної та рухової сфери дітей підліткового віку. Здійснено аналіз інноваційних підходів до збільшення об'єму рухової активності, збереження здоров'я та підвищення фізичної підготовленості дітей шкільного віку за допомогою упровадження в освітній процес нетипових засобів, новітніх методик та нестандартних форм занять фізичними вправами.

Вивчено стан використання диференційованого підходу у фізичному вихованні школярів з урахуванням різних критеріїв (фізичного розвитку, соматичного здоров'я, рівня фізичної підготовленості, властивостей нервової системи, соматотипів тощо). З'ясовано, що питання удосконалення змісту фізичного виховання учнів основної школи шляхом його диференціації з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості не досліджене.

У *другому розділі* «Методи та організація дослідження» обґрунтовано методи дослідження, надано дані про досліджуваний контингент та експериментальну базу, подано відомості про організацію та етапи дослідження.

У дисертаційній роботі застосовано такі методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; функціонально-структурного та порівняльного аналізу, абстрагування, порівняння та узагальнення; вивчення документальних матеріалів і систематизацію інформації); емпіричні (педагогічне спостереження, медико-біологічні методи, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Дослідження проведено поетапно впродовж 2013–2018 року. У дослідженні взяли участь 226 учнів 7–9-х класів загальноосвітньої школи № 150 м. Харкова, з яких було сформовано 3 основні групи (66 хлопців, 79 дівчат) та 3 контрольні (41 та 40 відповідно).

На *першому етапі* (2013–2014 рр.) проаналізовано та узагальнено наукову і методичну літературу; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, контингент досліджуваних, дібрано доступні та інформативні методи дослідження;

проведено педагогічне спостереження. Розроблено програму констатувального та формувального експерименту.

На другому етапі (вересень 2015–2016 навчального року) проведено констатувальний експеримент для визначення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів. Рівень фізичного здоров'я визначено за методикою, яку запропонували С. Д. Поляков зі співавторами, що полягає у кількісному оцінюванні фізичного здоров'я за п'ятьма індексами: Кетле 2, Робінсона, Скібінського, Шаповалової, Руфф'є. Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів застосовано рухові тести Л.П. Сергієнка та В.О. Романенка.

За результатами констатувального експерименту для диференціації змісту варіативного розділу розробленої програми учні основних груп були розподілені на типологічні однорідні підгрупи з урахуванням індивідуальних особливостей. Так, підгрупа А об'єднувала учнів, які мають низькі або нижчі за середні оцінки індексу Робінсона (1 бал або 2 бали); підгрупа Б – учнів, які мають низькі або нижчі за середні оцінки індексу Скібінського (1 або 2 бали); підгрупа В – учнів з низьким або нижчим за середній рівнем розвитку сили та швидкісних здібностей (1 або 2 бали); підгрупа Г – учнів із низьким або нижчим за середній рівнем розвитку координаційних здатностей та гнучкості (1 або 2 бали). Відповідно до отриманих результатів розроблено експериментальну програму диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів основних груп.

На третьому формувальному етапі (жовтень – травень 2015–2016 навчального року) здійснено перевірку ефективності застосування програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів. Упродовж навчального року учні контрольних груп займалися за навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура у 5–9 класах», за типовою структурою та змістовим наповненням уроків фізичної культури. Освітній процес учнів основних груп організовано відповідно до розробленої авторської програми.

На четвертому етапі (2016–2018 рр.) здійснено обробку та порівняльний аналіз отриманих даних, визначено ефективність застосування програми диференціації змісту навчальних занять з фізичного виховання, сформульовано висновки та розроблено методичні рекомендації.

У третьому розділі «Стан фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів» представлено первинні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів.

У результаті комплексного дослідження стану фізичного здоров'я за показниками індексів Кетле 2, Робінсона, Скібінського, Шаповалової, Руфф'є визначено середній рівень фізичного здоров'я в учнів 7-х класів обох досліджуваних груп та хлопців 8-х класів контрольних груп. Нижчий за середній рівень встановлено в учнів 9-х класів обох досліджуваних груп, учнів 8-х класів основних груп та дівчат 8-х класів контрольних групи. У віковому аспекті встановлено, що переважно показники учнів 9-х класів достовірно вищі за результати учнів 7-х і 8-х класів ($p < 0,05 - 0,001$).

Виняток становлять показники рівня розвитку сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу учнів 9-х класів, результати яких достовірно нижчі за дані учнів 7-х і 8-х класів ($p < 0,001$).

У статевому аспекті виявлено, що результати хлопців кращі за дані дівчат, однак переважно не достовірно ($p > 0,05$). Виняток становлять ваго-зростові показники учнів 9-х класів; результати життєвої ємності легень (ЖЄЛ) учнів 7-х та 9-х класів; частоти серцевих скорочень (ЧСС) за перші 15 с періоду відновлення після навантаження учнів 8-9-х класів; ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення учнів 8-х класів та піднімання тулуба в сід учнів 7-х класів, де відмінності мають достовірний характер ($p < 0,05-0,001$). У показниках школярів контрольних груп за віком та статтю достовірних відмінностей здебільшого не виявлено ($p > 0,05$).

Первинні результати розвитку основних фізичних якостей свідчать про низький рівень фізичної підготовленості (1 бал) учнів 7–9-х класів.

Під час порівняння даних у віковому аспекті визначено хвилеподібний характер вікових розрізень, при цьому ключові відмінності не достовірні ($p > 0,05$). Виняток становлять показники сили учнів 9-х класів, результати яких нижчі за дані 8-х і 7-х класів та дані витривалості, які в учнів 9-х класів, навпаки, вищі за показники учнів 8-х і 7-х класів, але ці розрізнення здебільшого не достовірні ($p > 0,05$).

У статевому аспекті виявлено несуттєве превалювання показників хлопців ($p > 0,05$), за винятком результатів сили, за якими розрізнення здебільшого статистично достовірні ($p < 0,01; 0,001$), та показників гнучкості, які у дівчат достовірно вищі за результати хлопців ($p < 0,05-0,001$).

На основі отриманих даних для оптимізації шкільної фізичної освіти та всебічного гармонійного розвитку учнів середніх класів була розроблена програма диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання.

У *четвертому розділі* «**Експериментальна програма диференціації змісту навчальних занять з фізичного виховання для учнів 7–9-х класів**» обґрунтовано доцільність розроблення експериментальної програми; визначено мету, завдання та основні вимоги до сучасного уроку фізичної культури; представлено педагогічні аспекти реалізації програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання учнів 7–9-х класів. Структуру експериментальної програми представлено на рис. 1.

Програма складається з трьох компонентів: теоретико-методичного, змістового та прикладного. *Теоретико-методичний* компонент містить мету, завдання та принципи навчання.

Змістовий компонент складається з двох розділів: основного та варіативного. Змістове наповнення *основного розділу* відповідає навчальній програмі для закладів загальної середньої освіти і містить інваріантний та варіативний складники.

Зміст *варіативного розділу* було розроблено на підґрунті внутрішньокласової диференціації, що забезпечило можливість адаптувати зміст занять відповідно до типологічних особливостей учнів; дібрати специфічні рухові завдання для кожної, раніше сформованої підгрупи.

Варіативний розділ складається з двох блоків фізичних вправ: 1-й блок – вправи для зміцнення фізичного здоров'я; 2-й блок – вправи фізичної підготовки.

Для кожної підгрупи розроблено комплекси фізичних вправ, спрямовані на підвищення функціонального стану тих систем організму та фізичних якостей, які за результатами констатувального експерименту мали недостатній рівень розвитку. Так, до комплексу для першої підгрупи (А) увійшли вправи та модифіковані рухливі ігри, спрямовані на поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи, для другої підгрупи (Б) – на підвищення функціональних можливостей дихальної системи, для третьої (В) – на розвиток швидкісних здібностей та сили; для четвертої (Г) – на підвищення рівня розвитку координаційних здатностей та гнучкості.

Прикладний компонент розкриває специфіку організації навчальної діяльності на уроках фізичної культури та етапи реалізації розробленого програмного матеріалу варіативного розділу.

Структура уроків була типовою, але практична реалізація розробленого змісту варіативного розділу має деякі особливості.

Так, *підготовча частина уроку*, спрямована на розв'язання загальноприйнятих завдань, містить теоретико-методичні знання, вправи для загального фізичного розвитку, що передбачені програмою для цього класу до кожного варіативного модуля. Тривалість скорочена до 10 хв, за допомогою раціональної організації учнів, потокового виконання загальнорозвивальних вправ та підвищення їх інтенсивності.

Основна частина уроку містить навчальний матеріал двох типів (основного та варіативного). Перший тип – основний. Містить рухові дії навчального варіативного модуля, які передбачають освоєння та закріплення навичок технічної та техніко-тактичної підготовки. Тривалість 10–15 хвилин. Другий тип – варіативний. Містить специфічні рухові дії, спеціально дібрані для кожної, раніше сформованої типологічної підгрупи (А, Б, В, Г). Тривалість 10–15 хвилин.

На початку основної частини учні виконували рухові дії запланованого варіативного модуля, тобто розв'язували завдання освоєння та закріплення навичок технічної та техніко-тактичної підготовки. Тривалість 10–15 хвилин.

Після виконання вправ основного навчального матеріалу, за 10–15 хв до завершення основної частини уроку учнів основної групи розподіляли на 4 типологічні підгрупи (А, Б, В, Г). Місця для занять фізичними вправами та необхідний інвентар заздалегідь підготовлювали відповідно до правил техніки безпеки. Кожна підгрупа отримувала індивідуальні завдання – навчальні картки із зазначеними вправами, послідовністю їх виконання, дозуванням, методичними вказівками. Так, учні підгрупи А виконували вправи, спрямовані на поліпшення регуляції серцево-судинної системи; підгрупи Б – на підвищення функціональних можливостей системи дихання; В – на розвиток сили та швидкісних здібностей; Г – на підвищення рівня розвитку координаційних здатностей та гнучкості.

Заклучна частина уроку містила вправи, спрямовані на відновлення організму; підбиття підсумків та надання домашнього завдання (диференційоване домашнє завдання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів). Тривалість становила 3–5 хв. Навантаження змінювали поступово, відповідно до віку, статі та індивідуальних можливостей школярів.

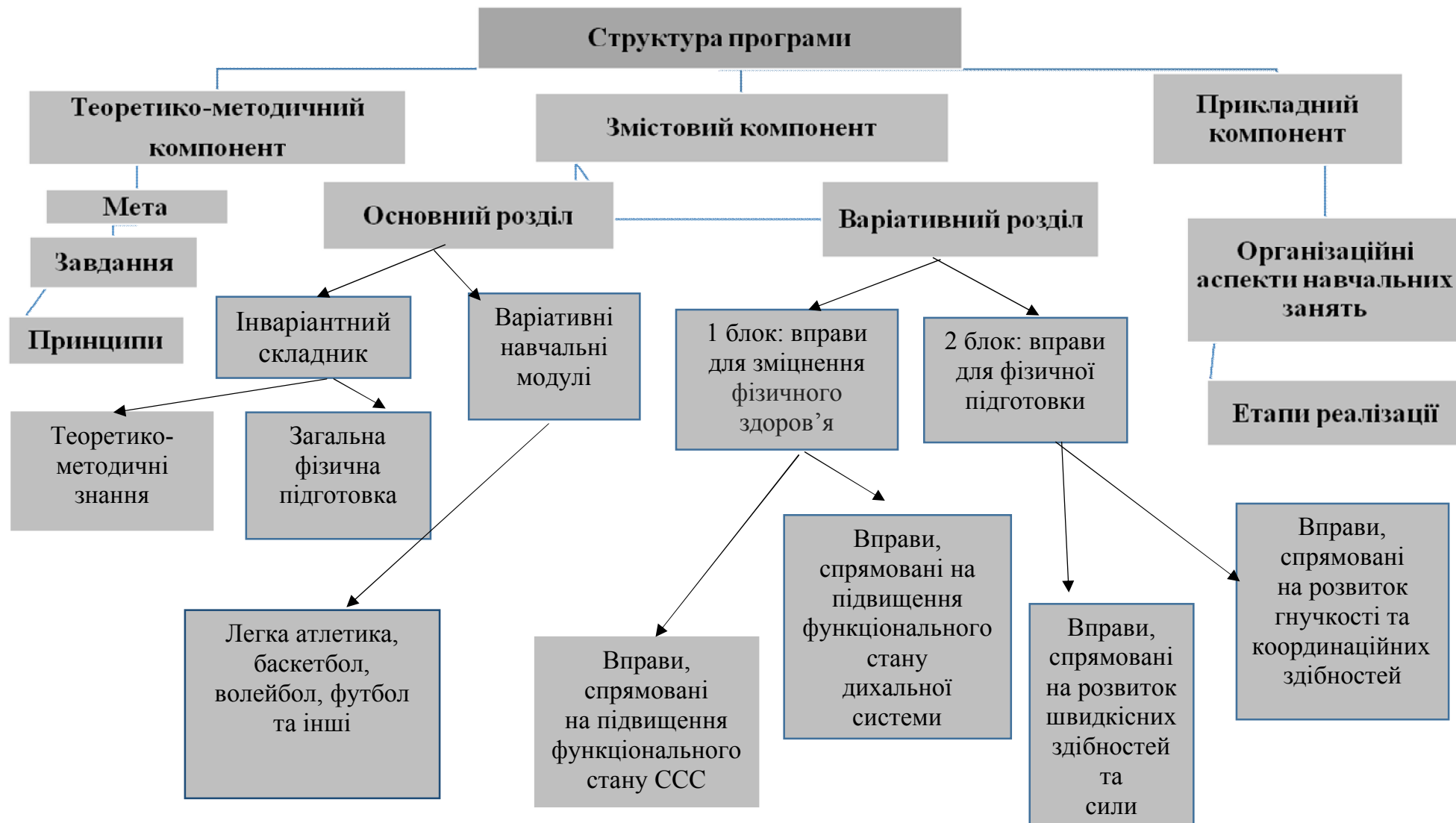


Рис. 1. Структура програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання

Фізичні вправи та рухливі ігри розробленого варіативного розділу вводили у зміст позаурочних форм рухової активності: самостійні заняття (групові та індивідуальні); організовані індивідуальні заняття з розвитку фізичних якостей та корекції функціонального стану основних систем організму; домашні завдання.

У п'ятому розділі «Вплив програми диференціації змісту навчальних занять з фізичного виховання на показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів» проаналізовано показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів за час педагогічного експерименту.

Так, після експерименту в показниках, які відображають рівень фізичного здоров'я учнів основних груп, відбулися достовірні позитивні зміни за усіма досліджуваними параметрами ($p < 0,05 - 0,001$). Найбільш суттєво поліпшилися показники регуляції серцево-судинної системи учнів 7–9-х класів (з нижчого за середній рівень до середнього) та стану дихальної системи хлопців 9-х класів і дівчат 7–8-х класів (з низького до середнього рівня). За віком та статтю тенденція розрізень не зазнала істотних змін порівняно з первинними даними.

Визначаючи загальний рівень фізичного здоров'я учнів основних груп після експерименту, встановлено його підвищення з середнього до вищого за середній у хлопців 7-х класів та з нижчого за середній до середнього в учнів 8-х і 9-х класів. У дівчат 7-х класів збільшення загальної суми балів за п'ятьма індексами з 14 до 17 балів на рівневій шкалі не відобразилося (рис. 2).

Аналіз повторних даних учнів контрольних груп не виявив суттєвих змін у показниках окремих компонентів фізичного здоров'я після педагогічного експерименту.

Виняток становлять ваго-зростові показники учнів 7–9-х класів, у яких зміни достовірні ($p < 0,05 - 0,001$); результати дівчат 8-х класів, у яких рівень реакції серцево-судинної системи з нижчого за середній підвищився до середнього, і хлопців 9-х класів, у яких, навпаки, рівень знизився з середнього до нижчого за середній; показники індексу Шаповалової хлопців 9-х класів, за якими рівень розвитку сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу підвищився з низького до нижчого за середнього. Утім, зазначені позитивні зміни на загальний рівень фізичного здоров'я суттєво не вплинули і він залишився незмінним.

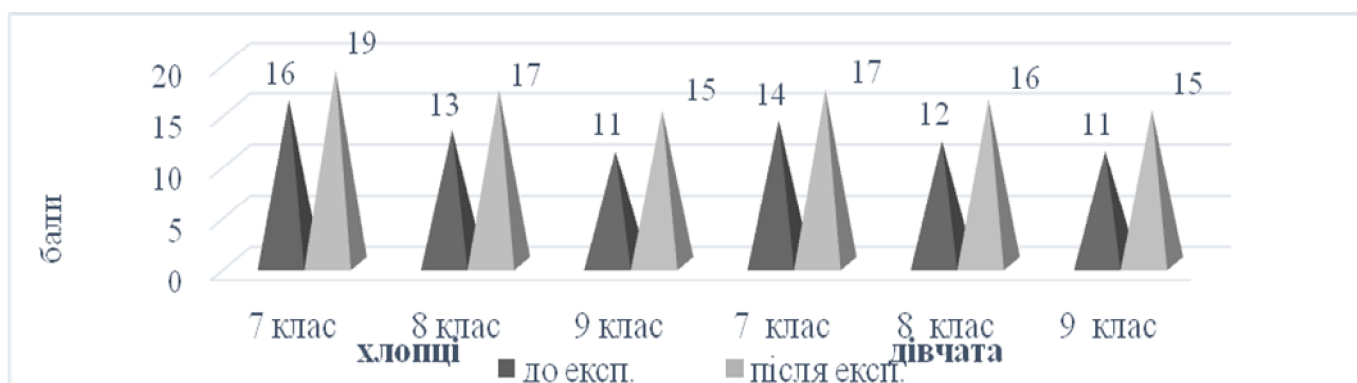


Рис. 2. Показники фізичного здоров'я учнів основних груп до та після експерименту

1	2	3	4	5	6	7
Метання малого м'яча на дальність (м)						
До експ.	15,77±0,09	8,51±0,06	18,90±0,33	8,78±0,08	23,83±0,23	9,41±0,06
Після експ.	16,33±0,08	9,00±0,06	19,39±0,24	9,23±0,06	24,66±0,17	10,25±0,12
t	10,51	16,06	5,33	12,50	9,15	9,99
p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Показники розвитку сили						
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)						
До експ.	19,33±1,08	12,39±0,50	17,66±1,10	10,70±0,72	23,26±1,10	8,70±0,35
Після експ.	24,06±0,54	14,00±0,41	24,52±0,46	13,26±0,52	26,42±0,99	12,09±0,29
t	5,62	9,54	7,29	8,35	10,93	19,82
p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)						
До експ.	4,39±0,12	3,78±0,07	3,94±0,14	3,68±0,15	3,89±0,16	3,71±0,08
Після експ.	4,89±0,13	4,33±0,07	4,74±0,10	4,38±0,09	5,08±0,13	4,62±0,09
t	10,90	11,51	14,13	9,58	10,53	15,67
p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Піднімання тулуба в сід (кількість разів)						
До експ.	44,56±0,63	41,33±0,57	36,86±1,76	34,57±0,66	28,16±1,22	25,91±0,81
Після експ.	46,67±0,29	42,70±0,49	41,76±1,16	38,70±1,15	32,58±1,22	39,04±1,10
t	4,35	9,11	4,87	3,28	15,84	11,78
p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,01	<0,001	<0,001
Показники розвитку гнучкості						
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)						
До експ.	3,83±0,71	8,21±0,93	1,79±0,33	10,87±1,56	4,37±0,66	11,04±1,72
Після експ.	4,33±0,74	9,48±0,78	2,62±0,30	11,61±1,47	5,79±0,64	12,39±1,63
t	2,62	5,14	8,26	4,71	10,20	7,94
p	<0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Викрут прямих рук назад і вперед (см)						
До експ.	80,44±3,55	83,67±2,38	96,41±0,81	75,78±4,19	96,89±2,28	83,26±3,86
Після експ.	79,33±3,64	81,58±2,43	94,93±0,79	71,22±4,09	93,58±2,20	79,70±3,91
t	5,08	3,81	13,89	4,40	11,17	16,19
p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Поперечний шпагат (см)						
До експ.	38,61±2,17	28,97±2,00	45,62±0,89	28,00±2,31	42,53±2,40	28,91±2,53
Після експ.	35,83±2,25	27,30±2,02	44,28±0,88	25,91±2,37	40,37±2,36	26,39±2,48
t	3,13	11,21	11,79	4,65	8,40	5,09
p	<0,01	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Показники розвитку витривалості						
Стрибки з прогином (кількість разів)						
До експ.	11,67±0,47	12,85±0,85	20,14±1,14	14,87±0,83	19,79±0,64	19,65±1,43
Після експ.	18,06±1,15	17,30±0,98	22,90±1,04	17,83±0,74	24,79±0,80	23,48±1,25
t	5,42	6,24	10,20	12,80	15,41	12,28
p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Так, приріст результатів розвитку швидкісних здібностей у середньому варіював від 2 до 17 % у хлопців та від 1 до 15 % у дівчат. Найбільше змінилися показники швидкості реагування (16,28 %) та частоти рухів (14,76 %). У віковому аспекті показники прояву швидкості реагування учнів 7-х класів (18,96 %), частоти

рухів та швидкісних здібностей учнів 9-х класів (19,33 % та 3,07 % відповідно). У статевому аспекті загальний приріст результатів у хлопців був дещо вищий, ніж у дівчат (11,8 % та 10,1 % відповідно).

Приріст результатів розвитку *координаційних здатностей* у середньому варіював від 3 до 118 % у хлопців та від 6 до 103 % у дівчат. Найзначніше змінилися показники розвитку здатності до орієнтування у просторі (97,08 %) та відчуття ритму (51,33 %). У віковому аспекті найбільший загальний приріст визначено в учнів 8-х класів (50,0 %), за статтю суттєвих розрізень не виявлено (26,15 % – хлопці; 25,52 % – дівчата).

Приріст результатів розвитку *сили* варіював від 16,7 до 42,11 % у хлопців та від 16,52 до 28,95 % у дівчат. Більш суттєво змінилися показники сили м'язів плечового поясу (55,0 %). У віковому аспекті – показники рівня розвитку сили м'язів плечового поясу в учнів 8-х класів (55,85 %), сили м'язів ніг та черевного пресу в учнів 9-х класів (34,67 та 28,74 % відповідно). У статевому аспекті найзначніше змінилися результати хлопців – 26,3 % (у дівчат 24,1 %).

Приріст результатів розвитку *гнучкості* варіював від 2 до 26 % у хлопців та від 4 до 33 % у дівчат. Найбільш суттєво поліпшилися показники, що характеризують рухливість хребетного стовпа (29,97 %).

У віковому аспекті найбільший приріст спостерігається в учнів 9-х класів (17,71 %). За статтю більш значно змінилися результати дівчат (15,5 %) (хлопців 11,2 %).

Приріст результатів розвитку *витривалості* варіював від 16 до 59 % у хлопців та від 22 до 39 % у дівчат. Найбільший приріст результатів установлено в учнів 7-х класів (49,49 %) за статтю (у хлопців – 33,71 %, у дівчат – 30,52 %).

Рівень фізичної підготовленості учнів основних груп після проведення експерименту підвищився з низького (1 бал) до нижчого за середній (2,4 бала) (швидкісні здібності – 3 бали, координаційні здатності – 2,9 бала, сила – 2,8 бала, гнучкість – 1 бал, витривалість – 2,4 бала).

У віковому та статевому аспектах тенденція розрізень суттєво не змінилася. Більш виразно стали простежуватися відмінності за статтю в показниках розвитку сили, швидкісних й координаційних здатностей та вікові розрізнення в результатах розвитку гнучкості та витривалості ($p < 0,05 - 0,001$).

Таким чином, упровадження експериментальної програми диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання позитивно позначилося на рівні фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів основних груп.

Аналіз повторних даних учнів контрольних груп не виявив суттєвих змін у показниках розвитку фізичних якостей і, як наслідок, їхній рівень фізичної підготовленості залишився незмінним (низький рівень).

У *шостому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»* подано підсумки проведеного дослідження. У процесі наукового дослідження отримано дані, що підтверджують, набули подальшого розвитку, удосконалені, та абсолютно нові результати з досліджуваної проблеми.

Підтверджено:

– результати досліджень про ефективність впливу різних видів рухової діяльності на фізичний розвиток, фізичне здоров'я та рухову підготовленість дітей

підліткового віку (Н.В. Москаленко, І. Пухальська, 2004; В. Ворона, 2016; Б.Р. Задворний, 2017);

– відомості щодо стану фізичного здоров'я учнів основної школи (Т.Ю. Круцевич, М.І. Вороб'єв, Г.В. Безверхня, 2011; І.В. Боднар, 2014; Ю.Ю. Борисова, 2017); дані щодо рівня рухової підготовленості підлітків (Т.М. Бала, 2013; І. Боднар, 2016; Н. Москаленко, Д. Єлісеєва, 2017); дані щодо відмінностей за статтю та віком у показниках окремих компонентів фізичного здоров'я та розвитку рухових здібностей учнів 13–15 років (Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко, 2015; Т.Ю. Круцевич, 2017; І. Кузьменко, 2017).

Набули подальшого розвитку сучасні інноваційні підходи щодо організації шкільного фізичного виховання (І. Боднар, М. Стефанишин, 2016; С.В. Сцісловський, 2017; Л.Ю. Левандовська, 2017).

Удосконалено наукові відомості про напрями оптимізації фізичного виховання в системі закладів загальної середньої освіти.

Уперше обґрунтовано програму диференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання, спрямовану на поліпшення показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів. Програма складається з трьох компонентів: теоретико-методичного (містить мету, завдання та основні методичні принципи навчання), прикладного (розкриває специфіку організації навчальної діяльності на уроках фізичної культури та етапи реалізації програми) та змістового. Змістовий компонент програми містить два розділи: основний – інваріантний (ЗФП та теоретико-методичні знання) та варіативний складник (модулі: легка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол та інші) та варіативний розділ – 2 блоки вправ (для зміцнення фізичного здоров'я та фізичної підготовки учнів). Дібрані фізичні вправи використано під час основної частини уроку (10–15 хвилин), самостійної та корекційної рухової діяльності і для диференціації домашніх завдань учнів.

Уперше обґрунтовано специфіку організації освітньої діяльності на уроках фізичної культури за програмою диференціації змісту навчальних занять з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів та практичну реалізацію авторської програми.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової і методичної літератури свідчить про необхідність модернізації організації освітньої діяльності з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти через стабільне погіршення стану здоров'я та зниження фізичної підготовленості учнівської молоді. Підлітковий вік є сприятливим періодом для педагогічного впливу, оскільки характеризується подальшим розвитком та становленням певних функціональних систем організму, удосконаленням моторних здібностей.

Проведений аналіз вказує, що одним із ефективних напрямів реформування фізичного виховання у закладах освіти є диференційований підхід. Чимало досліджень присвячено диференціації фізичного виховання школярів середніх класів з урахуванням різних критеріїв. Однак не реалізовано спробу диференціації

змісту навчальних занять у рамках шкільного фізичного виховання за показниками фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів середніх класів.

2. На початку дослідження спостерігали середній рівень фізичного здоров'я в учнів 7-х класів та нижчий за середній рівень в учнів 8–9-х класів. Так, у досліджуваних 7-х класів виявлено дисгармонійну будову тіла з дефіцитом маси; нижчий за середній рівень регуляції серцево-судинної системи; низький рівень функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ; середній рівень розвитку сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу; вищий за середній рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження.

В учнів 8-х класів визначено гармонійну будову тіла з надлишковою масою, в учнів 9-х класів – дисгармонійну з дефіцитом маси тіла. Установлено, що у досліджуваних 8–9-х класів нижчий за середній рівень регуляції серцево-судинної системи; низький рівень функціональних можливостей системи дихання та розвитку сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу; нижчий за середній рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження.

Показники фізичного розвитку учнів 9-х класів кращі за результати школярів 7-х і 8-х класів ($p < 0,05$ – $0,001$). Результати дівчат були подібними до показників хлопців. Виняток становлять показники довжини та маси тіла учнів 9-х; життєвої ємкості легень – учнів 7-х та 9-х; часу відновлення серцево-судинної системи після навантаження учнів 7–8-х та піднімання тулуба в сід учнів 7-х класів, за якими розрізнення статистично достовірні ($p < 0,05$ – $0,001$).

3. На початку експерименту встановлено низький рівень фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів (швидкісні здібності – 2 бали за 5-бальною шкалою, координаційні здатності, сила, гнучкість та витривалість – 1 бал відповідно).

Виявлено, що показники фізичної підготовленості дівчат дещо гірші за результати хлопців ($p > 0,05$), за винятком показників розвитку гнучкості ($p < 0,01$; $0,001$) та швидкості реагування ($p > 0,05$), за якими результати дівчат кращі.

Установлено, що за віком показники фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів суттєво не відрізняються ($p > 0,05$).

4. Авторська програма диференціації змісту навчальних занять з фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів, сформована відповідно до основних вимог і принципів побудови процесу фізичного виховання зі школярами середніх класів та доступна для практичного застосування, складається з теоретико-методичного, змістового та прикладного компонентів. Теоретико-методичний компонент містить мету, завдання та основні методичні принципи навчання. Змістовий компонент складається з двох розділів: основний містить інваріантний складник та варіативні навчальні модулі; варіативний – 2 блоки вправ (1-й – вправи зміцнення фізичного здоров'я, 2-й – вправи фізичної підготовки). Прикладний компонент розкриває специфіку організації навчальної діяльності на уроках фізичної культури та етапи реалізації розробленого програмного матеріалу варіативного розділу.

Відмінними особливостями цієї програми є розподіл учнів на типологічні підгрупи з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості;

упровадження специфічних фізичних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану основних систем організму та рівня розвитку фізичних якостей; застосування індивідуальних карток-завдань, що забезпечує можливість оптимально організувати рухову діяльність учнів; диференціація домашніх завдань з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

5. У результаті впровадження експериментальної програми в показниках, що відображають рівень фізичного здоров'я учнів основних груп, відбулися достовірні позитивні зміни за усіма досліджуваними параметрами ($p < 0,05-0,001$). Найбільш суттєво поліпшилися показники функціонування серцево-судинної системи учнів 7–9-х класів (з нижчого за середній рівень до середнього) та стану дихальної системи хлопців 9-х класів і дівчат 7–8-х класів (з низького до середнього рівня).

Унаслідок цього рівень фізичного здоров'я учнів 8–9-х класів із нижчого за середній підвищився до середнього, хлопців 7-х класів – із середнього до вищого за середній. У дівчат 7-х класів збільшення загальної суми балів за п'ятьма індексами з 14 до 17 балів на рівневій шкалі не відобразилося.

В учнів контрольних груп рівень фізичного здоров'я суттєво не змінився. Виняток становлять ваго-зростові показники, за якими зміни статистично достовірні ($p < 0,05-0,001$); показники розвитку сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу хлопців 9-х класів, за якими рівень підвищився з низького до нижчого за середній; регуляції серцево-судинної системи дівчат 8-х класів, де рівень з нижчого за середній підвищився до середнього, а у хлопців 9-х класів, навпаки, рівень знизився з середнього до нижчого за середній.

За статтю та віком тенденція відмінностей після експерименту не зазнала істотних змін.

6. Ефективність авторської програми підтверджують достовірні зміни в показниках: розвитку швидкісних здібностей ($p < 0,05$; $0,001$), координаційних здібностей ($p < 0,05-0,001$), сили ($p < 0,01$; $0,001$), гнучкості ($p < 0,05-0,001$) та витривалості ($p < 0,001$). Найзначніше поліпшилися показники розвитку сили учнів 8–9-х класів (31,8 % та 30,5 % відповідно); гнучкості та швидкісних здібностей – учнів 9-х класів (17,7 % та 12,5 % відповідно); витривалості – учнів 7-х класів (49,5 %); координаційних здібностей – учнів 8-х класів (50,0 %).

Завдяки зазначеним змінам рівень фізичної підготовленості учнів основних груп підвищився з низького до нижчого за середній (швидкісні здібності – 3 бали, координаційні здібності – 2,9 бала, сила – 2,8 бала, гнучкість – 1 бал, витривалість – 2,4 бала).

За статтю та віком тенденція розрізень суттєво не змінилася. Більш виразно почали простежуватися відмінності за статтю в показниках розвитку сили, швидкісних здібностей та координаційних здібностей і вікові розрізнення у результатах розвитку гнучкості та витривалості ($p < 0,05-0,001$).

Показники учнів контрольних груп не зазнали істотних змін.

7. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованої програми диференціації змісту навчальних занять на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів середніх класів. Це дає змогу рекомендувати вчителям фізичної культури закладів загальної середньої освіти впроваджувати в освітньо-виховний процес розроблену авторську програму.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у впровадженні в процес фізичного виховання іншого вікового контингенту експериментальної програми диференціації змісту навчальних занять.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Mameshina M. A. Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school / Mameshina M. A. // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC. 2016. – № 5(55). – P. 44–49. *Фахове видання України, внесене до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, DOAJ.*
2. Мамешина М. А. Рівень фізичного здоров'я учнів 7–8-х класів під впливом багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання / Мамешина М. А., Масляк І. П. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2017. – Вип. 10. – С. 312–322. *Фахове видання України. Внесок автора полягає у проведенні дослідження, зборі та обробленні отриманих даних і підготовці до друку.*
3. Масляк І. П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладів / Масляк І. П., Мамешина М. А. Жук В. О. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 6(44). – С. 69–72. *Фахове видання України, внесене до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, DOAJ. Внесок автора полягає в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*
4. Мамешина М. А. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах / Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3(47). – С. 52–57. *Фахове видання України, внесене до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, DOAJ. Внесок автора полягає в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*
5. Masliak I. P. Physical health of schoolchildren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education / Masliak I. P., Mameshina M. A. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2018. – Vol. 22(2). – P. 92–98. *Фахове видання України, внесене до міжнародних наукометричних баз Web of Science. Внесок автора полягає у проведенні дослідження, зборі та обробленні отриманих даних і підготовці до друку.*
6. Мамешина М. А. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей школярів 7–9-х класів під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання / Мамешина М. А. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2018. – Вип. 10(104)18. – С. 49–55. *Фахове видання України.*
7. Mameshina M. Differentiation of the content of classes on physical education, taking into account indicators of physical health and physical preparedness of students in grades 7–9 / Mameshina M. // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. – 2019. – Vol. 7. – No. 6(74). – P. 26–31, doi: 10.5281/zenodo.3674433 *Фахове видання України, внесене до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, DOAJ.*

8. Мамешина М. Зміна показників розвитку гнучкості учнів 13–15 років під впливом диференційованого навчання / Мамешина М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2020. – № 1(75). – С. 35–40. *Фахове видання України, внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus, DOAJ.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

9. Ажиппо О. Ю. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів / Ажиппо О. Ю., Мамешина М. А., Масляк І. П. // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України : наук. матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції. – Харків, 2016. – С. 3–6.

10. Мамешина М. А. Вплив диференційованого навчання на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів / Мамешина М. А. // Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи : наук. матеріали Міжнародної конференції. – Київ. НУФВС. 21–22 листопада 2018.

11. Мамешина М. А. Вплив програми диференціації змісту фізичного виховання на фізичну підготовленість школярів середніх класів / Мамешина М. А. // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалізації і перспективи. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної інтенренет-конференції з міжнародною участю. Полтава, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка. 14 листопада 2019.

12. Мамешина М. А. Вплив диференційованого навчання на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів 7–9-х класів. XIX Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Харків, ХДАФК, 6 грудня 2019.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

13. Мамешина М. Динаміка показників розвитку витривалості школярів 13–15 років під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання / Мамешина М., Масляк І. // Матеріали XXIX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи і освіти в умовах глобалізації : зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 29. – С. 507–511. *Фахове видання України. Внесок автора полягає у проведенні дослідження, зборі та обробленні отриманих даних і підготовці до друку.*

14. Мамешина М. А. Вплив багаторівневої системи диференційованого навчання на рівень розвитку окремих рухових здібностей школярів 7–9-х класів / Мамешина М. А. // Матеріали XXXVII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» : зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вип. 37. – С. 255–262. *Фахове видання України.*

15. Мамешина М. А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді / Мамешина М. А. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. – Вип. 154. Т. 1. – С. 115–118. *Фахове видання України.*

АНОТАЦІЇ

Мамешина М. А. Дифференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання учнів 7–9 класів з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2020.

Дисертаційну роботу присвячено технології впровадження програми дифференціації змісту навчальних занять із фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів середніх класів. Експериментально доведено позитивний вплив розробленої програми на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів 7–9-х класів.

Запропонована система побудови уроків фізичної культури за програмою диференційованого навчання є ефективна і може бути рекомендована для широкого використання в закладах загальної середньої освіти.

Ключові слова: дифференціація, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, учні 7–9-х класів.

Мамешина М. А. Дифференциация содержания учебных занятий по физическому воспитанию учащихся 7–9 классов с учетом показателей физического здоровья и физической подготовленности. – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского, Львов, 2020.

Диссертация посвящена обоснованию, разработке и оценке эффективности применения в процессе физического воспитания учащихся основной школы программы дифференциации содержания учебных занятий.

Цель исследования – усовершенствовать содержание учебных занятий по физическому воспитанию школьников 7–9-х классов путем его дифференциации.

В диссертационной работе представлен анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме: отражены данные состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности школьников; раскрыты особенности формирования функциональной и двигательной сферы подростков. Осуществлен анализ педагогических инноваций повышения состояния здоровья и двигательной подготовленности детей школьного возраста. Освещена проблема применения дифференцированного обучения в процессе физического воспитания школьников. Однако, вопрос дифференциации обучения в рамках школьного физического воспитания на основе мониторинга уровня физического здоровья и физической подготовленности учащихся основной школы остался не исследованным.

В работе отражены результаты исходного уровня физического здоровья и двигательной подготовленности учащихся 7–9-х классов, на основе которых

обоснована и разработана программа дифференциации содержания учебных занятий по физическому воспитанию с учетом показателей физического здоровья и физической подготовленности учащихся основных групп.

В педагогическом эксперименте приняли участие 226 учащихся 7–9-х классов, из которых были сформированы 3 основные группы (66 мальчиков, 79 девочек) и 3 контрольные (41 и 40 соответственно).

Позитивная динамика показателей свидетельствовала об эффективности внедрения уроков физической культуры с использованием дифференциации содержания и дополнения их содержанием физическими упражнениями, направленными на повышение функционального состояния основных систем организма и физической подготовленности учащихся средних классов.

В диссертационной работе расширены данные о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности школьников средних классов; возрастных и половых различиях в показателях отдельных компонентов здоровья и развития физических качеств подростков. Получили дальнейшее развитие современные инновационные подходы к организации школьного физического воспитания.

Впервые разработана и научно обоснована программа дифференциации содержания учебных занятий по физическому воспитанию с учетом индивидуальных особенностей развития учащихся основной школы; определено влияние программы дифференциации содержания учебных занятий по физическому воспитанию на показатели физического здоровья и физической подготовленности учащихся 7–9-х классов.

Результаты исследования могут использоваться в учебном процессе, самостоятельной и коррекционной двигательной деятельности для повышения уровня физического здоровья, двигательной подготовленности и интереса к занятиям физической культурой учащихся основной школы.

Ключевые слова: дифференциация, физическое воспитание, физическое здоровье, физическая подготовленность, ученики 7–9-х классов.

Mameshina M. A. Differentiation of the content of physical education classes at the 7th–9th grade pupils taking into account physical health and fitness indicators. – The qualification scientific work is on manuscript rights.

The thesis is on receiving the scientific degree of candidate of physical education and sport on the specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, 2020.

The dissertation work is devoted to the technology of introducing the program for differentiation of the content of physical education classes taking into account individual peculiarities of middle school pupils. The positive impact of the developed program on the level of functional and motor preparation of the 7th-9th grade pupils was experimentally proved.

The proposed system of construction of physical culture lessons under the differentiated education program is effective and can be recommended for wide use in institutions of general secondary education.

Keywords: differentiation, physical education, physical health, physical fitness, the 7th–9th grade pupils.

Підписано до друку 12.08.2020 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 8. Наклад 100 прим.

ФОП Костенко С. Б.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 261-24-15
e-mail: kost.svit@gmail.com