

Міністерство освіти і науки України
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Wewnętrznego w Łodzi
Шуменський університет «Єпископ Константин Преславський»

University of East London
WSHIU Akademia Nauk Stosowanych

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Луцький національний технічний університет
Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій
Університету «Україна»

Міжрегіональна академія управління персоналом
Державний історико-архітектурний заповідник «Стара Умань»

«ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В МІЖНАРОДНИЙ ПРОСТІР: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ»

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю
(м. Запоріжжя, 19 квітня 2024 р.)

Міністерство освіти і науки України
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Wewnętrznego w Łodzi
Шуменський університет «Єпископ Константин Преславський»
University of East London
WSHIU Akademia Nauk Stosowanych
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Луцький національний технічний університет
Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій Університету
«Україна»
Міжрегіональна академія управління персоналом
Державний історико-архітектурний заповідник «Стара Умань»

**«ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В
МІЖНАРОДНИЙ ПРОСТІР: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ»**

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною
(м. Запоріжжя, 19 квітня 2024 р.)

Дніпро
«Середняк Т.К.»
2024

УДК 001.891(062.552)

I-73

I-73 Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект» / Уклад.: Л.І. Полякова, В.В. Цибульська, О.В. Непша [Електронне видання]. Дніпро: «Середняк Т.К.», 2024. 574 с.

I-73 Materials of the II Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation “Integration of Ukrainian scientific research into the international space: the regional aspect”/ Compiled by L.Poliakova, V.Tsybulska, O.Nepsha [Electronic edition]. Dnipro : «T. Seredniak», 2024. 574.

ISBN 978-617-8139-78-0 (електронне видання)

В збірнику представлені матеріали доповідей учасників II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», яка проходила в режимі он-лайн 19 квітня 2024 року на природничо-географічному факультеті Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. На конференції обговорювалися сучасні виклики щодо перспектив співпраці вітчизняних науковців із європейською науковою спільнотою у галузі права, історії, географії та туризму, а також фізичної культури, спорту та здоров'я людини.

Матеріали збірника тез сформовані за тематичними напрямками роботи конференції: 1. Сучасна історична наука у міжнародному контексті; 2. Міжнародне право в контексті геополітичних змін сьогодення; 3. Суверенітет держави: теорія сучасного етапу у воєнний та післявоєнний час; 4. Актуальні напрями сучасних географічних досліджень: теорія, методика, практика; 5. Туризм і рекреація: проблеми, виклики, перспективи; 6. Сучасні тренди фізичної культури, спорту та здоров'я людини. Окремо виокремлені доповіді співорганізаторів та гостей конференції з розділ 7. Міждисциплінарні напрями розвитку освіти та науки.

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, статистичних даних, галузевої термінології, наявність плагіату, імен власних та інших відомостей.

ISBN 978-617-8139-78-0 (електронне видання)

© Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2024

© Автори статей

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. СУЧАСНА ІСТОРИЧНА НАУКА У МІЖНАРОДНОМУ КОНТЕКСТІ	
Богданов А. Б., Гудзь В.В. Усні історії бійців – добровольців українсько-російської війни як чинник національно-патріотичного виховання.	10
Галь Б. О., Швабюк Є. Д. Теорія складних систем в історичних дослідженнях.	16
Гасанов Гара огли. Сучасні дослідження архівних документів з історії українсько-турецьких відносин 1918–1920 рр.: історіографічний вимір.	19
Дар’я, Полякова Л.І. Особливості господарського життя греків на території Північного Приазов’я у ХІХ ст.	25
Девда Т. В., Полякова Л.І. Молокани – як різновид «духовних християн» в Україні.	30
Дорош Н. В. The interaction of protestant religious organizations and the slavic population of southern Ukraine.	34
Зубкович О. І., Ситник О.М. Загострення російсько-українських відносин у 2022 році.	37
Віталій, Крилова А.М. Діяльність Богдана Хмельницького як один з прикладів національної рішучості.	40
Пачев С. І., Созанський І. В. Матеріали перепису населення 1926 року як джерело дослідження етнодемографічного розвитку Запорізького округу.	43
Сворак Л. М., Міфологізація історія в контексті українсько-російської війни	46
Ситник О. М., Абдулова К. І. Особливості дослідження пам’яток середнього Подніпров’я скіфської доби: спільна україно-польська експедиція 1995–1997 рр.	50
Ситник О. М., Дорожкіна Г. В. Особливості трансформації більшовизму в російській неоімперіалізм.	55
Сушков С. В., Ситник О. М. Щодо питання історіографії вивчення нумізматики античних держав-полісів Північного Причорномор’я.	60
Шерстюк Н. Г., Пачев С.І. Історія жіночого руху ХVІІІ - ХХІ ст. у працях Мішель Перро.	65
Шкода Н.А. Участь студентів у діяльності Української соціалістичної партії та Української народної партії Наддніпрянщини на початку ХХ ст.	69
РОЗДІЛ 2. МІЖНАРОДНЕ ПРАВО В КОНТЕКСТІ ГЕОПОЛІТИЧНИХ ЗМІН СЬОГОДЕННЯ	
Анастасія, Предместніков О. Г. Роль міжнародного права у врегулюванні конфліктів та захисті прав людини в умовах сучасних геополітичних змін (російсько-українська війна).	74

Бикова Н. С., Татарінова С.О. Теоретичний аспект надання адміністративних послуг в Україні (на прикладі роботи ДП «Документ»).	78
Василенко В. В., Татарінова С.О. Причини та види агресивної поведінки особистості: соціальний аспект.	81
Дуліба Є.В. До питання виплат репарацій та створення спеціального міжнародного компенсаційного механізму для України	85
Майгор Н. А., Шукіорова Ю. О., Фурса В. О., Татарінова С.О. Джерела міжнародних соціальних стандартів у формуванні моделі соціальної політики в Україні.	89
Скребовська С. В., Предместніков О.Г. Глобальні тенденції в розвитку міжнародного права: виклики та можливості	93
Stadnik O. A., Nikitina I.P. Women in the armed forces: history and current situation.	96
РОЗДІЛ 3. СУВЕРЕНІТЕТ ДЕРЖАВИ: ТЕОРІЯ СУЧАСНОГО ЕТАПУ У ВОЄННИЙ ТА ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС	
Гапотій В.Д., Узбек В.О. Особливості застосування сучасних методів викладання правових дисциплін у вищій школі	100
Berkovska K. O., Nikitina I.P. The influence of military conflicts on demographic processes.	109
Bilous A. I., Nikitina I.P. Internal migration: the impact of military conflicts on population movements.	114
Ostrovskiy V. O., Nikitina I.P. Modern trends and problems of gender participation in the army.	118
РОЗДІЛ 4. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ СУЧАСНИХ ГЕОГРАФІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА	
Арабаджи О.С., Арсененко І.А., Донець І.А. Міграційні процеси в умовах російсько-української війни: прояви та виклики на прикладі прифронтової Запорізької області	123
Арабаджи О.С., Левада О.М. Формування демографічних понять в курсі географії загальноосвітніх навчальних закладах	128
Богер С.В., Прохорова Л.А. Геологічні пам'ятки природи як складова природно-заповідного фонду Львівської області	133
Буруяне Ю.М. Практичні роботи зі шкільного курсу «Географія» 6 клас Нової української школи	138
Василюк Л.А. Організація навчально-дослідницької діяльності учнів в шкільному курсі географії	144
Олена, Непша О.В. Геологічна оцінка родовищ підземних та мінеральних вод Запорізької області	148
Ганжа І.С., Прохорова Л.А. Степан Рудницький та його вплив на створення української національної географічної думки	154
Данило, Прохорова Л.А. Геолого-економічна оцінка запасів та видобутку сірки в Україні	159
Голуб О.С. Болота як природоохоронні території Шацького	164

національного природного парку	
Гришко С.В. Змістовний компонент виробничої педагогічної практики студентів спеціальності 014.07 Середня освіта (Географія)	169
Донець І.А., Арсененко І.А., Худобіна О.М., Хомотюк Ю.П. Стратегічні аспекти використання господарського потенціалу Волинської області	172
Дорошко Г.І. Самостійна робота як пізнавальна діяльність учнів у навчанні шкільної географії	178
Дьячкова А.В., Гришко С.В. Природні ресурси Тилігульського лиману та їх збереження	183
Євдокімова В.С., Портна А.А. Дослідження механічного складу ґрунтів Запорізької області	189
Денис, Непша О.В. Нерудні корисні копалини Запорізької області	193
Зав'ялова Т.В. Навчальна практика з географії ґрунтів в системі практичної підготовки студентів-географів	200
Віталій, Прохорова Л.А. Проблематика геолого-геоморфологічної будови Північно-Західного Приазов'я	203
Клименко В.М. Шкільна географія у 90-ті роки ХХ століття в Україні	209
Коваль Д.О., Непша О.В. Забезпеченість Запорізької області рудними корисними копалинами	217
Кудлай Н.М. Інтеграція фінансової грамотності на уроках географії	223
Лисенко В.І., Сурядна Н.М., Бартеньєв О.С. Вплив війни на природоохоронні території України.	228
Малуєв М.М., Непша О.В. Наслідки антропогенного впливу на геологічне середовище Землі	231
Роман, Гришко С.В. Геологічні та гідрогеологічні умови української частини басейну річки Тиса	234
Міщенко Н.О., Гришко С.В. Екологічні проблеми та охорона малих річок України	241
Непша О.В. Геолого-економічна оцінка Мокрянського-ІІ родовища гранітів Запорізька область)	246
Одарченко З.Є. Форми залягання кристалів гіпсу на території Запорізької області та сусідніх районів Дніпропетровської області	249
Покидько К.І. Відновлення Каховського водосховища: географічна концептуалізація	256
Прохорова Л.А. Медична географія у системі наук про Землю	260
Сапога Л.М. Формування просторових уявлень в шкільному курсі географії	264
Стросва М.Й., Сурядна Н.М., Бурцев В.В. Оцінка стану охоронних територій басейну річок Приазов'я.	269
Стросва М.Й., Шаптала К.В., Єрмоленко О.В. Водні ресурси Полтавщини та їх використання.	274
Максим, Непша О.В. Фізико-географічна характеристика басейну	

річки Берда	279
Шепітько Д.С., Непша О.В. Геоєкологічні проблеми річки Суха Московка (Запорізька область).	286
РОЗДІЛ 5. ТУРИЗМ І РЕКРЕАЦІЯ: ПРОБЛЕМИ, ВИКЛИКИ, ПЕРСПЕКТИВИ	
Арсененко І.А., Арабаджи О.С., Донець І.А., Донченко Л.М. Туристична культурна та природна спадщина України: збереження в умовах військового стану та повоєнний час	290
Бейдик О.О., Арсененко І.А., Донець І.А., Гарбузов І.М. Військові конфлікти, політична нестабільність і тероризм на початку ХХІ сторіччя: вплив на розвиток міжнародного туризму	294
Воловик В. М., Шлапацький В. О. Дефініція пригодницького туризму	298
Денисик Г. І., Багрій В. І., Савчук Д. І. Пороги Середнього Побужжя як основа формування туристично-рекреаційних осередків.	304
Донець І.А., Арсененко І.А., Здор А.І., Хомотюк Ю.П. Історичні передумови та сучасний розвиток релігійного туризму Житомирщини	306
Зімов С.О., Прохорова Л.А. Підземні мінеральні води як чинник розвитку лікувально-оздоровчого та медичного туризму в Закарпатському регіоні.	313
Лившенко Т. О. Рекреаційний туризм в Україні під час війни: проблеми, виклики та перспективи.	319
Мірошник Л. П. Туризм в Україні: проблеми і перспективи.	323
Прегар В.В., Прохорова Л.А. Йодо-бромні ресурси як чинник оздоровчого туризму України.	328
Vasileva Vanya, Kabakchieva Dora, Pavlova Irina. Shumen Plateau Nature Park's (Bulgaria) tourist functions.	333
Muromtseva Yu. Kharkiv's industrial tourism resources and opportunities to use them for educational excursions.	355
РОЗДІЛ 6. СУЧАСНІ ТРЕНДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Абдуллаєв А. К., Нестеров О. С., Ребар І.В. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби.	361
Бессараб А. О., Проценко А.А. Сучасні тенденції тренувального процесу кваліфікованих футболістів.	366
Буша А. С., Олійник М.О. Особливості засобів фізичної терапії при захворюваннях опорно-рухового апарату для дітей, які займаються футболом.	369
Олена, Суханова Г.П. Використання інноваційних фітнес-технологій у фізичній культурі студентської молоді (на прикладі спінбайк-аеробіки).	373
Гайова О.В., Севастьянов О.В. Пошук найпопулярніших видів фітнес-напрямоків серед здобувачів освіти коледжу.	376
Ковальчук О.В. Сучасні погляди на особливості фізичного розвитку в юнацькому віці	381

Котлова М. М., Олійник М.О. Вплив засобів лікувальної фізичної культури на психологічний стан людей похилого віку.	385
Котова О.В., Олександр. Перспективи подальшого розвитку системи вищої освіти в умовах воєнного стану.	388
Котова О.В., Сопотницька О.В. Особливості використання оздоровчих фітнес–технологій у фізичному вихованні студентської молоді в умовах дистанційної освіти.	392
Котова О.В., Сопотницька О.В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності в умовах сьогодення.	397
Котова О.В., Суханова Г.П. Мотивація здобувачів вищої освіти до занять різними видами рухової діяльності в умовах воєнного та дистанційного навчання	402
Інна, Котова О.В. Музично-ритмічна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в закладах вищої педагогічної освіти.	405
Максимчук Б. А., Максимчук І. А., Максимчук М. Б. Вплив усмішки на досягнення у спорті.	409
Митчик О. П. Олімпійська освіта школярів у закладах загальної середньої освіти.	412
Митчик О. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності в закладах загальної середньої освіти.	416
Ольга, Олійник М.О. Особливості проведення занять з фізичного виховання з людьми середнього та літнього віку.	420
Мусієнко Н. Л., Котова О.В. Засоби та методи розвитку швидкісних здібностей дітей молодшого шкільного віку.	424
Олійник М.О., Олійник І.С. Особливості оптимізації психологічного стану людей похилого віку в процесі занять фізичною культурою.	428
Проценко А. А., Кириєнко О. Г. Педагогічна практика як засіб формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах дистанційної освіти.	433
Христова Т.Є., Калюжний М.Р. Сучасні аспекти збереження здоров'я здобувачів вищої освіти під час занять боксом.	437
Христова Т.Є., Лабунський А.Р. Динаміка функціонального стану футболістів старшого шкільного віку під впливом спеціальної психологічної підготовки.	440
Христова Т.Є., Сербіненко О.С. Комбіноване використання відновних засобів у процесі підготовки гандболістів старшого шкільного віку.	444
Христова Т.Є., Смоляченко М.М. Вплив занять футболом на фізичний та психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку.	448
Цибульська В.В., Ведмедьов І.А. Застосування системного підходу до розвитку витривалості в учнів 5-6 класів на уроках фізичної	452

культури.	
Цибульська В.В., Суханова Г.П. Застосування нових форм навчання щодо реалізації змісту реформи Нової української школи.	454
Цибульська В.В., Таранець К.О., Харченко С. С. Чинники формування основ здорового способу життя дітей 9-10 років в процесі занять фізичною культурою.	549
Чорнобай Ю. О. Використання технології диференційованого навчання на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.	464
Шрамко В.В., Котова О.В. Нові підходи до проведення занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти на сучасному етапі в умовах воєнного стану.	467
Mekhed Olha, Mekhed Dmytro. The role of modern technologies in forming digital security competences of future healthcare specialists.	474
Khrystova T.E., Vladyslav. Pedagogical design increase of physical fitness of teenagers with different types of body constitution.	479
Protsenko A.A., Khrystovoi R.Y. Strategic guidelines of the training process checker players.	483
РОЗДІЛ 7. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ОСВІТИ ТА НАУКИ	
Бабенко-Левада В.Г. Розвиток цифрових технологій у фінансовому секторі	488
Байтеряков О. З., Байтерякова Н. Ю. Формування культурної та іншомовної компетентності шляхом застосування музичних творів під час вивчення історії географічних відкриттів.	492
Баханова С.В. Екологічна спрямованість викладання курсу «Іноземна мова за професійним спрямуванням» у майбутніх екологів	496
Беценко Т.П. До питання про використання лінгвокраєзнавчої бази у процесі вивчення історії української літературної мови (на прикладі краєзнавчого матеріалу Сумського регіону).	502
Беценко Т.П. Значення курсу «Народознавство» в національній освітній парадигмі вищої школи.	506
Беценко Т.П. Мова як чинник державотворення.	510
Воровка М. І. Елементи непрямой дискримінації у сфері освіти	512
Клещова Л.А., Фурса В.О., Татарінова С.О. Війна проти України як чинник дитячої шкільної дезадаптації	516
Лисенко В.І., Кравченко В.О., Удовіченко С.О. Стале використання мисливської фауни та збереження середовищ існування диких тварин.	521
Лисенко В.І., Сурядна Н.М., Перхунков Д.С. Стале лісокористування у контексті нової лісової стратегії ЄС до 2030 року.	525
Мітітяк О.А., Фурса В.О., Татарінова С.О. Організаційні аспекти системи соціальних послуг в Україні	530
Мовчан А.О., Шевченко В.В., Непша О.В. Проблемне навчання як ефективний засіб розвитку пізнавальних творчих здібностей учнів.	534

Владислав. Актуальність проблеми формування іншомовної компетентності в контексті сучасного світу глобалізації	539
Романець А.В. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі	542
Рябицька Т.І., Лейко О.О. Сучасні проблеми українських сімей в яких виховуються діти з інвалідністю.	547
Рябицька Т.І., Чабанюк О.І. Соціальна робота з сім'єю в складних життєвих обставинах.	550
Сурядна Н.М., Люта Л.П., Антипенко О.В. Громадянська наука, застосування онлайн-інструментів збереження біорізноманіття та оцінки екосистемних послуг у шкільній програмі НУШ	554
Шмагайло О.В. Формування екологічної культури учнів на уроках біології.	565
Колева Красимира. Мелитополският център по българистика и с лекторат по български език, литература и култура като участник в европейската интеграция на МДПУ „Богдан Хмелницки“ до и след 24.02.2022	569

Khrystova T.E.

Doctor of Biological Science, Professor,
Bogdan Khmelnytsky
Melitopol State Pedagogical University

Vladyslav

a student of the 1st course of the master's degree
specialty 014.11 Middle education (Physical education)
Bogdan Khmelnytsky
Melitopol State Pedagogical University

PEDAGOGICAL DESIGN INCREASE OF PHYSICAL FITNESS OF TEENAGERS WITH DIFFERENT TYPES OF BODY CONSTITUTION

Individual acceleration and retardation of biological maturation is caused by significant variability of the components of morphofunctional development and physical fitness of schoolchildren of the same passport age. Unequal rates of physical development of children during the period create a certain complex of individual quantitative and qualitative features of ontogenesis [3].

Physical education programs for general secondary education institutions are focused on the average student and do not take into account the peculiarities of the biological maturation of adolescents. It is of practical interest to provide a differentiated approach to the organization of the educational process, taking into account the physical development level of schoolchildren based on the determination of biological age and individual rates of morphofunctional and motor state [1, 4]. A differentiated approach to the physical education of adolescents with different types of body constitution is one of the urgent and socially significant problems of today due to the significant deterioration of the health of the population of Ukraine and the implementation of the concept of the New Ukrainian School [2, 5].

In the scientific literature, it is recognized that the somatotype is a genetic marker that regulates the peculiarities of the development of the organism at various stages of ontogenesis. However, there are very few comprehensive studies of somatotypological features of physical fitness in combination with indicators of physical development of adolescents. This determines the relevance of the work.

The research aim is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of the program for improving the physical fitness of adolescents with different types of body constitution.

The research object is the physical fitness of teenagers.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodical literature; anthropometry; somatotyping method according to Heath-Carter; assessment of physical fitness and physical development of schoolchildren; methods of mathematical statistics.

96 adolescent schoolchildren (48 girls aged 12-15 and 48 boys aged 13-16) participated in the study. The program for improving the physical fitness of adolescents with different somatotypes included a set of ordered elements of school physical culture, means, principles, forms, methods and methodological techniques, pedagogical conditions aimed at increasing the level of development of physical qualities of students and was conducted in three stages: preparatory, basic and supporting.

The program for improving the physical fitness of adolescents with different somatotypes contained a set of ordered elements of school physical culture aimed at increasing the level of development of physical qualities of students: means - general developmental exercises; varieties of walking and running; special exercises for the development of physical qualities; breathing exercises, attention games; principles - conformity to nature; differentiation; consciousness and activity; individualization and independence; forms - physical education lesson; health circles (general physical training, rhythmic, health running); independent classes; methods and methodological techniques - verbal (narration, explanation, counseling); practical (strict load regulation; competitive); heuristic (stimulation, forecasting); pedagogical conditions – redistribution of class time to increase the main part to 32-36 minutes; normalized motor activity in the context of differentiated correctional programs; ensuring satisfaction from classes and conditions for physical self-improvement; instructing; subject-subject interaction between a student and a teacher; control of the level of physical fitness.

Stages of implementation of the program to improve the physical fitness of teenagers with different types of body constitution:

- the preparatory stage provided for the development of the content of the differentiated physical education program for girls aged 12–15 and boys aged 13–16 with different body types; schoolchildren' mastery of the basic elements of physical exercises;

- the developmental (main) stage included a certain volume of motor activity of the students of the research group in a weekly cycle, the systematicity of developmental loads during the academic year, the implementation of a program to increase the physical fitness of adolescents of various somatotypes;

- the supporting stage provided for the implementation of the proposed movement mode in the daily life of students of different somatotypes, which contributed to the development of physical qualities and the preservation and maintenance of the achieved level of physical fitness.

The experimental results showed that in adolescents of the mesomorphic somatotype of the female and male sex, the favorable period for the development of dynamic strength of the shoulder flexors is 13–14 years, as evidenced by the increase in pull-up indicators on the crossbar in 14-year-old girls by 72,9% and in boys by 69,4% relative to the values at 13 years old. In this period, it is advisable for girls of mesomorphic somatotype to also develop speed and strength abilities, which is confirmed by an increase in the long jump from a standing position by 9,7%, in boys - static muscular endurance, which is due to an increase in the results of hanging on bent arms by 50,9%. The period of 14–15 years in boys of the mesomorphic somatotype is favorable for the development of dynamic muscular endurance, as evidenced by the increase in the results of flexion-extension of the arms in the supine position by 21,9% at the 15 ages.

In adolescents with an ectomorphic somatotype, favorable periods for the development of speed and strength qualities based on the increase in long jump from a standing position by 9,8% in boys are the age of 13–14 years; for the development of static muscular endurance in girls (by 98,9% increase in the indicators of hanging on

bent arms) - 14-15 years. A high intensity of physical development processes (according to indicators of body weight, height, chest circumference, body mass index) was found in adolescents of ectomorphic female somatotype at 13 years and male gender at 14 and 16 years, mesomorphic female somatotype at 13 and 15 years and male at 15 years old.

It has been proven that the ontogenetic features of the body development of adolescents with an ectomorphic somatotype are more favorable in comparison with the groups of mesomorphs and endomorphs.

As a result of the approbation of the developed program for increasing physical fitness, taking into account the established age-specific characteristics of the level of development of physical qualities of adolescents of various somatotypes, a reliable increase in physical fitness was found. It was established that the age of 14–15 years is favorable for the complex development of the investigated physical qualities in girls of endomorphic and mesomorphic somatotypes. In girls with an ectomorphic somatotype, the most favorable positive dynamics in terms of physical fitness was noted at the age of 13–14. The most favorable age for increasing the physical fitness of male adolescents with endomorphic somatotype was 14 years, mesomorphic somatotype – 15 years, ectomorphic somatotype – 16 years.

Therefore, as a result of the testing programme of improving physical fitness with age-appropriate development level of physical qualities of adolescents of different types of body constitutions found that ontogenetic features of development of the body of teens ectomorphic somatotypes is more favourable compared with the groups mesomorphic and endomorphic. The introduction of the proposed differentiated approach to the dosage of physical exertion in the practice of physical education of schoolchildren, taking into account the age-specific characteristics of the development of adolescents of different somatotypes, allows increasing the level of physical fitness of children. There was developed and tested a program of differentiated physical education of teens considering age-related somatotypological features of their development that enabled to achieve improvement of physical trainings.

REFERENCES

1. Арефьев В.Г., Стешиц А.В. Тип тілобудови як спосіб розподілу студентів на однорідні за морфофункціональним станом групи. *Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту 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*. 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. Христова Т.Є., Фищук В.А. Вдосконалення процесу фізичного виховання школярів з різними типами конституції тіла. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукр. електронної конф. "COLOR OF SCIENCE"* (м. Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінниця: ВДПУ, 2021. Вип. 4. С. 163-167.
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.

Protsenko A.A.

Candidate of Pedagogical Science, Associate Professor
Bogdan Khmelnytsky
Melitopol State Pedagogical University

Khrystovoi R.Y.

a student of the 1st course of the master's degree
specialty 014.11 Middle education (Physical education)
Bogdan Khmelnytsky
Melitopol State Pedagogical University

STRATEGIC GUIDELINES OF THE TRAINING PROCESS CHECKER

PLAYERS

In the current world, there is a tendency to expand the type of intellectual sports. The process of training an athlete's personality begins with the first lesson. Each coach

Наукове видання

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», (м. Запоріжжя, 19 квітня 2024 р.)

Укладачі:

Полякова Лариса Іванівна – кандидат історичних наук, доцент, декан природничо-географічного факультету Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Цибульська Вікторія Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник декана природничо-географічного факультету з науково-дослідної роботи та міжнародного співробітництва Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Непша Олександр Вікторович – старший викладач кафедри географії та туризму, наступник декана природничо-географічного факультету з організаційно-виховної роботи, питань практик і працевлаштування Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Видавець «ФОП Середняк Т.К.», 49000, Дніпро, 18, а/с 1212
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 4379 від 02.08.2012.

Ідентифікатор видавця в системі ISBN 8139

49000, Дніпро, 18, а/с 1212

тел. (096)-308-00-38, (056)-798-04-00

E-mail: 7980400@gmail.com