




**СЕРЕДНЯ ОСВІТА
(за предметними спеціальностями)**


 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-1-223-228>

 <https://orcid.org/0000-0003-1109-0534>

ТРОЦЕНКО Валерій

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних ігор,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі


 trotsenko_vv@ukr.net

 <https://orcid.org/0009-0006-7519-4446>

ТРОЦЕНКО Дмитро


доктор філософії (Ph.D), викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі


 trocenkodima@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-8589-6007>

СЕМБРАТ Сергій


кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивних ігор,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі


 Sembrat.s@ukr.net

 <https://orcid.org/0000-0002-2954-2714>

АРТЮШЕНКО Андрій


доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

 kudo-cherkasy@ukr.net

 <https://orcid.org/0009-0000-5339-8954>

ЛЕСИК Володимир

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

 lesikv661@gmail.com

УДК 373.5.016:796]:796.012.1-053.6(045)

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

Концепція Нової Української Школи передбачає врахування індивідуальних особливостей підлітків. В її основі – педагогіка партнерства, яка ґрунтується на співпраці між учителем, учнем і батьками. Усі учасники освітнього процесу виступають як рівноправні партнери.

У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних та передового практичного досвіду розкрито доцільність комплексного розвитку фізичної підготовки, удосконалення фізичної підготовленості молодших підлітків у процесі фізичного виховання в умовах НУШ.

Для вчителя це відкриває нові можливості: розробка авторських програм, використання сучасних методів, стратегій та засобів навчання відповідно до потреб учнів.

Одним з головних завдань сучасної школи є: врахування індивідуальних якостей молодших підлітків, збереження їх фізичного та психічного здоров'я, впровадження педагогіки партнерства, створення психологічно комфортного та безпечного освітнього середовища.

Ключові слова: молодші підлітки; фізичне виховання; фізична підготовленість; НУШ.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У державній системі виховання підростаючого покоління особливе місце займають сучасні підходи до побудови ефективної моделі фізичного виховання, що відповідає вимогам часу та концепції Нової Української Школи.

Фізичне виховання розглядається не лише як засіб фізичного розвитку, а як інструмент гармонійного виховання особистості, формування соціальних навичок та позитивного ставлення до здорового способу життя.

Аналіз наукових доробок останніх десятиріч дає змогу констатувати, що значно активізувалося вивчення певних аспектів проблеми фізичної підготовки молодших підлітків, а саме: руховий режим; зміст навчальних програм із фізичної культури; санітарно-гігієнічний стан і режим навчання дітей молодшого підліткового віку; методи формування в них здорового способу життя;

зв'язок фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших підлітків. Проблема педагогічних і галузевих досліджень охоплює значне коло питань, тим чи іншим чином пов'язаних із фізичною підготовленістю дітей.

Ці дослідження охоплюють широке коло проблем, що тим чи іншим чином пов'язані з ефективністю фізичного виховання молодших підлітків, і демонструють усвідомлення ролі фізичної культури як невід'ємного компонента цілісного освітнього процесу.

Нагальною проблемою у системі реформування шкільної освіти є визначення сутності та особливостей фізичної підготовленості дітей молодшого підліткового віку у контексті Нової української школи, а також формування нових напрямів і способів навчання і виховання підростаючого покоління.

Проблемами адаптації організму дітей до фізичних навантажень займалися Л.В. Волков (Волков, 2018), Н.В. Москаленко зі співавторами (Москаленко та ін., 2012), Т.Ю. Круцевич з Пангеловими (Круцевич, Пангелова, Пангелов, 2021), Б.М. Шиян і О.І. Омеляненко (Шиян, Омеляненко, 2012). Ними доведено необхідність диференційованого фізичного виховання, обґрунтовано теорію сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей Л.В. Волков (Волков, 2018), визначено оптимальну форму поступового підвищення величини фізичного навантаження В.Н. Платонов (Платонов, 2016).

Організація повноцінної фізичної підготовленості молодших підлітків вимагає адекватної всебічності фізичних навантажень для розвитку усіх рухових функцій організму. Поряд з цим у теорії фізичного виховання немає належного обґрунтування методики одночасного розвитку всього комплексу рухових функцій, зокрема, швидкісно-силових якостей, анаеробної та аеробної витривалості, гнучкості у різних суглобах. Фахівці зосереджені, головним чином, на вдосконаленні кожної рухової функції зокрема, а не на одночасному розвитку цілого їх комплексу (Линець, 2015).

Рушійною силою розвитку тренуваності є поступове нашарування позитивних зрушень в організмі від заняття до заняття. Для цього фізичну підготовленість потрібно організувати так, щоб наступне заняття припадало на фазу надвідновлення від попереднього (через 24-48 год). Тому три уроки фізичного виховання на тиждень не є достатніми для фізичного удосконалення.

Це вимагає запровадження додаткових форм занять фізичною культурою в школі.

Мета дослідження – науково обґрунтувати особливості процесу комплексного удосконалення фізичної підготовленості молодших підлітків у процесі фізичного виховання в умовах НУШ.

В якості **методів дослідження** використовували аналіз психолого-педагогічної літератури, педагогічний експеримент, метод кількісної обробки отриманих даних.

Виклад основного матеріалу. В процесі використання удосконаленої програми комплексного розвитку фізичних якостей молодших підлітків (дисертаційне дослідження С.В. Сембрата) нами було проведено повторне визначення рівня розвитку фізичних якостей учасників дослідження.

Результати тестування, які наведені в табл. 1 та на рис. 1, свідчать про те, що в усіх групах відбулися зрушення у фізичній підготовленості та соматичному розвитку. При цьому, їх величини та напрямки у різних груп не однакові. Так, в експериментальній групі всі показники покращились; в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали значних змін.

Аналіз результатів тесту «Човниковий біг 4×9 м» у хлопців показав, що в контрольних та експериментальних класах відбулись позитивні зрушення у розвитку спритності. Враховуючи, що наша методика не передбачала завдань для цілеспрямованого розвитку цієї комплексної психофізичної якості, значного приросту ми тут не очікували. Проте, експеримент виявив протилежне: не дивлячись на незначний приріст абсолютних та відносних показників – у контрольних класах приріст становив 1,62%, в експериментальних – 5,6% (табл. 1).

Більш значний кількісний приріст результатів виконання тесту «Човниковий біг 4×9 м» спостерігається у дівчат: 5,4% контрольних класів, та 5,9% – експериментальних. Але у якісному відношенні такий значний приріст ніяк не відобразився на збільшенні суми балів згідно вимог сучасної програми для загальноосвітніх навчальних закладів.

Такі зрушення у обстежених класах, як на нашу думку, слід пов'язати з тим, що результат у виконанні тесту «Човниковий біг 4×9 м» у вирішальній мірі залежить від швидкості бігу, а не від усієї сукупності складних аферентних та центральних механізмів, що відповідають за управління просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів та рухових дій.

**Порівняльна характеристика результатів тестування
кінцевого рівня фізичної підготовленості школярів**

Тестові завдання		Статистичні дані			ЕГ (♂ = 30; ♀ = 26)			КГ (♂ = 32; ♀ = 24)			t	p
		М	± δ	± m	М	± δ	± m					
Шкільні тести												
1	Човниковий біг 4×9 м (с)	♂	11,7	0,23	0,04	12,1	0,42	0,07	4,71	< 0,05		
		♀	12,5	0,5	0,09	12,4	0,63	0,13	0,95	> 0,05		
2	Біг 30 м (с)	♂	6,1	0,31	0,07	6,5	0,69	0,12	5,54	< 0,05		
		♀	6,7	0,46	0,09	7,0	0,38	0,07	2,63	< 0,05		
3	Стрибок у довжину з місця (см)	♂	161,4	7,8	1,4	150,3	16,7	2,9	3,69	< 0,05		
		♀	144,7	13,6	2,65	143,6	14,8	3,02	1,56	> 0,05		
4	Віджимання в упорі лежачи (раз.)	♂	26,6	6,01	1,09	21,3	7,3	1,29	3,49	< 0,05		
		♀	20,1	2,75	0,54	15,8	3,0	0,61	3,06	< 0,05		
5	Підтягування (раз.)	♂	4,7	2,3	0,4	3,9	3,8	0,6	1,8	< 0,05		
		♀	12,17	3,51	0,68	8,6	3,23	0,65	3,4	< 0,05		
6	Біг 1000 м (с)	♂	260,0	29,14	5,32	292,4	45,8	8,1	4,4	< 0,05		
		♀	322,1	42,4	8,32	344,1	53,0	10,8	2,39	< 0,05		
7	Нахил тулуба стоячи (см)	♂	9,2	4,9	0,9	7,9	4,3	0,7	3,24	< 0,05		
		♀	11,0	5,49	1,07	8,8	5,09	1,04	2,97	< 0,05		

Тому покращення результатів виконання цього тесту тут, очевидно, слід пов'язати із збільшенням максимальної швидкості бігу дітей (тест «Біг 30 м»), а не з удосконаленням провідних психофізичних здібностей (Рис. 1).

Так, зрушення в експериментальних та контрольних класах є вірогідними ($p < 0,05$) з причини низького вихідного рівня даних показників, а різниця між кінцевими показниками статистично не значна ($p > 0,05$).

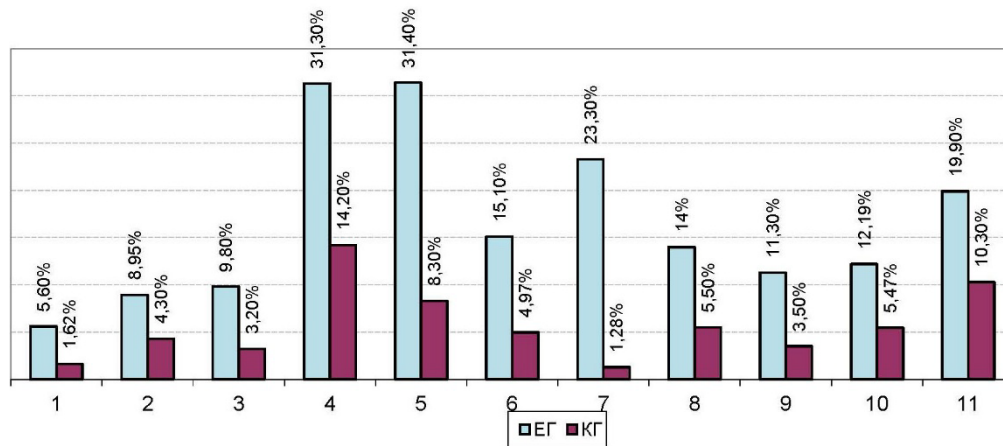


Рис. 1. Показники відносного приросту результатів фізичної підготовленості учнів досліджуваних груп.

Примітка: 1 – човниковий біг 4×9 м; 2 – біг 60 м; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – віджимання в упорі лежачи; 5 – підтягування; 6 – біг 1000 м.

Зважаючи на те, що сенситивний період розвитку частоти рухів припадає на молодший підлітковий вік, результати виконання тесту «Біг 60 м» свідчать про суттєві позитивні зрушення у показниках максимальної швидкості бігу в обстежених класах. Так у хлопців контрольних класів вони становлять 4,3%, а в експериментальних – 8,95%. У дівчат покращення результатів відбулось на 1,4% в контрольних, та 5,5% в експериментальних. Приріст результатів у цьому тесті слід пов'язувати із збільшенням темпу кроків та із збільшенням

їх амплітуди. Вона, в свою чергу, зумовлена збільшенням швидкісної сили ніг (тест «Стрибок у довжину з місця»). Тому ми вважаємо, що вірогідна різниця між кількісними показниками виконання цього тесту після експерименту у контрольних та експериментальних класів ($p < 0,05$ у хлопців та $p < 0,05$ у дівчат) тісно пов'язана із суттєвою різницею у кількісних показниках швидкісної сили ніг учнів даних груп.

Досить суттєві зрушення відбулися у розвитку швидкісної сили ніг. Про це свідчать результати виконання тесту

«Стрибок у довжину з місця». Для хлопців контрольних класів він становив 9,8%, для експериментальних – 3,2%. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($p < 0,001$), що свідчить про більшу ефективність експериментальної методики.

У дівчат контрольних класів зрушення становило 6,6%, у експериментальних – 8,07%. Абсолютний приріст у порівнянні з хлопцями тут дещо нижчий, що свідчить про те що у цьому віці починає виявлятися статеві різниця. Достовірної різниці між кінцевими результатами тут не виявлено ($p < 0,05$) (Рис.2).

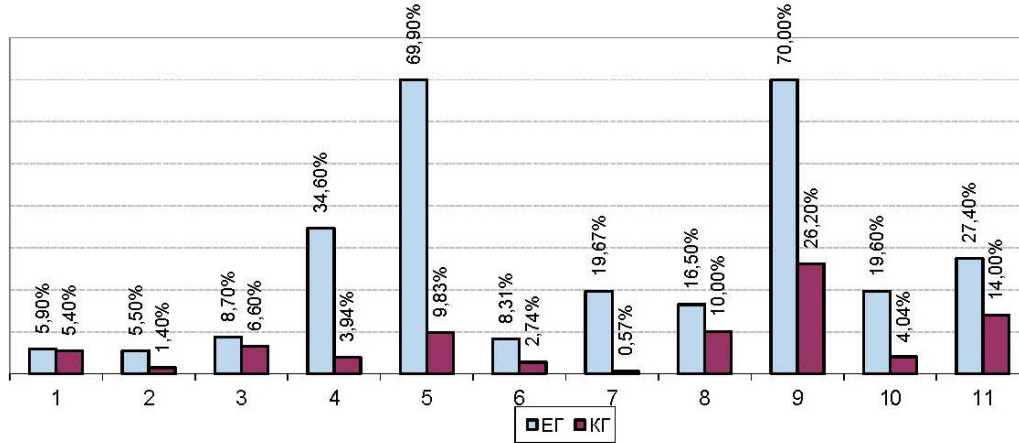


Рис. 2. Показники відносного приросту результатів фізичної підготовленості учнів досліджуваних груп

Примітка: 1 – човниковий біг 4×9 м; 2 – біг 60 м; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – віджимання в упорі лежачи; 5 – підтягування; 6 – біг 1000 м.

Досить суттєві зрушення відбулися у розвитку швидкісної сили ніг. Про це свідчать результати виконання тесту «Стрибок у довжину з місця». Для хлопців контрольних класів він становив 9,8%, для експериментальних – 3,2%.

Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($p < 0,001$), що свідчить про більшу ефективність експериментальної методики.

У дівчат контрольних класів зрушення становило 6,6%, у експериментальних – 8,07%. Абсолютний приріст у порівнянні з хлопцями тут дещо нижчий, що свідчить про те що у цьому віці починає виявлятися статеві різниця. Достовірної різниці між кінцевими результатами тут не виявлено ($p < 0,05$).

Аналіз результатів тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у хлопців показав, що в контрольних та експериментальних класах також відбулись позитивні зрушення у розвитку силової витривалості розгиначів рук. При цьому, в експериментальних класах кількісні зрушення більш значні і становлять 31,3% проти 1,42% контрольних класів.

Це пов'язано із здатністю до значної тренуваності означеної якості дітей даного віку. Приріст результатів в обох групах слід пов'язувати із природним підвищенням в скелетних м'язах спеціалізованих білих волокон. Кількісні характеристики при-

росту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($p < 0,05$).

Помітні зрушення відбулись і у дівчат експериментальних класів – 34,6%. У контрольних класах спостерігається приріст на 3,94%. Різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів є вірогідною ($p < 0,01$).

Виконання хлопцями тесту «Підтягування з вису» свідчать про значні зрушення в абсолютних показниках силової витривалості згиначів рук учнів експериментальних класів – 31,4%. У дітей контрольних класів – 8,3%. Великий відсоток зрушення можна пояснити малими абсолютними кількісними показниками цього тесту до експерименту. Значний якісний приріст результатів в дітей експериментальних класів ($p < 0,05$) переконує в ефективності експериментальної методики.

У дівчат спостерігалась зовсім інша картина. У контрольних класах приріст становив 69,9%, у експериментальних – 9,83%. Статистична вірогідність різниці між абсолютними величинами приросту результатів у обстежених групах по закінченні експерименту ($p < 0,05$) свідчить про доцільність цілеспрямованого вдосконалення силової витривалості молодших школярів.

Результати тесту «Біг 1000 м» у хлопців вказують на те, що в учнів експериментальної групи відбулись значні зрушення як

у абсолютних, так і відносних кількісних показниках аеробної витривалості. Вони покращились на 15,1%. У хлопців контрольних класів дистанція доладалась швидше на 4,97%. Це пов'язано з тим, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом у розвитку аеробної витривалості. Різниця між кількісними характеристиками приросту результатів у обстежених групах тут вірогідна ($p < 0,001$).

Деяко менші зрушення в рівні загальної витривалості відбулись в дівчат. Так в учениць контрольних класів результат покращився на 2,74%. У дівчат же експериментальної групи зрушення становило 8,31%. Таким чином, даний період у дівчат характеризується підвищеною чутливістю до навантажень аеробної спрямованості. Підтверджує це і середня помилка різності ($p < 0,05$).

Виконання хлопцями тесту «Нахил тулуба вперед із положення стоячи» показало в учнів експериментальних класів високі відносні кількісні зрушення в гнучкості кульшових суглобів – 23,3%. У хлопців контрольних класів показники значно нижчі – 1,28%. Високий приріст результатів у хлопців експериментальних класів свідчить про позитивний вплив у молодшому шкільному віці пасивних вправ на гнучкість у поєднанні з розвитком інших фізичних якостей. Про це свідчить також статистично вірогідна різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів ($p < 0,01$).

У дівчат контрольних класів амплітуда нахилу збільшилась на 0,57%, а в експериментальних – на 19,67%. Це свідчить про податливість м'язово-зв'язкового апарату дівчат до розтягування. Різниця між величинами приросту результатів досить вірогідна ($p < 0,05$). Проте, значне середнє квадратичне відхилення результатів вказує на визначальну роль в рівні розвитку гнучкості спадкових факторів.

Середній відносний приріст у загальній фізичній підготовленості у хлопчиків експериментальних класів становив 24%, контрольних – 5,7%. У дівчаток 26% та 6,73% відповідно.

Таким чином, статистичні параметри, що дають кількісні характеристики двох різних тренувальних методик третьокласників, свідчать про наявність вірогідної різниці між ними. Отже, знайдені характеристики двох методик пояснюються не випадковими, а закономірними чинниками, зокрема педагогічними.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.

1. Аналіз літератури виявив великий інтерес дослідників до пошуку нових шляхів цілеспрямованої реалізації закономірностей довгострокової адаптації до фізичних

навантажень як однієї з найголовніших умов задоволення таких людських потреб, як підвищення продуктивності рухової діяльності та збереження і зміцнення здоров'я.

2. В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат експериментальних класів порівняно із контрольними значно підвищився ($p < 0,05$). Відносний приріст у показниках фізичних якостей в експериментальних класах достовірно перевищив показники контрольної групи у більшості тестових завдань. Загальний рівень фізичної підготовленості за обов'язковим комплексним тестом після завершення експерименту в хлопців контрольних класів покращився на 5,7%, а в хлопців експериментальних зріс на 24%. У дівчат контрольних класів рівень фізичної підготовленості покращився на 6,73%. В дівчат експериментальних класів оцінка покращилась на 26%.

3. Темпи та величини приростів у розвитку показників сили і витривалості у хлопчиків кращі ніж у дівчаток, що засвідчує інтенсивний розвиток у хлопчиків таких різновидів прояву фізичних якостей, як швидкість, швидкісна сила та силова витривалість в зоні максимальної інтенсивності. Також молодший підлітковий вік є сприятливим для розвитку аеробної витривалості.

4. Отже, цілеспрямований безперервний вплив на усі рухові функції організму хлопців і дівчат у підлітковому віці сприяє всебічному фізичному розвитку, вдосконаленню чутливих для розвитку у цей вік фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень

полягають у подальшому удосконаленні процесу фізичної підготовки старших підлітків в умовах НУШ.

Список бібліографічних посилань

- Волков, 2018 – Волков, А.В. (2018). Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література. 294 с.
- Круцевич, Пангелова, Пангелов, 2021 – Круцевич, Т.Ю., Пангелова, Н.Є., Пангелов, С.В. (2021). Історія розвитку фізичної рекреації: навчальний посібник Київ: Академвидав. 159 с.
- Линець, 2015 – Линець, М.М. (2015). Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар. 208 с.
- Москаленко та ін., 2012 – Москаленко, Н.В., Лаврова, Л.В., Савченко, В.А., Гут, А.М. (2012). Орієнтовні уроки фізичної культури в початковій школі з інтерактивними методами навчання для 1–4 класів. Дніпропетровськ: Україна. 348 с.
- НУШ, 2018 – Нова українська школа (2018). Порадник для вчителя / за заг. ред. Н.М. Бібік. Київ: Літера ЛТД. 160 с.
- Платонов, 2016 – Платонов, В.М. (2016). Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література. 256 с.
- Сембрат, 2003 – Сембрат, С.В. (2003). Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов.

і спорту: 24.00.02 – Фізична культура, фіз. вихов. різних груп населення. Львів: Знання. 20 с.
 Шиян, Омеляненко, 2012 – Шиян, Б.М., Омеляненко, І.О. (2012). Оцінювання досягнень учнів загальноосвітньої школи з фізичної культури як засіб активізації їхньої діяльності. *Фізичне виховання в сучасній школі*, 3: 21–26.

References

Volkov, L.V. (2018). Theory and methodology of children's and youth sports: a textbook. Kyiv: Olympic Literature. 294 p. [in Ukr.].
 Krutsevich, T.Yu., Pangelova N.E., Pangelov S.B. (2021). History of the development of physical recreation: a textbook Kyiv: Akademvydav. 159 p. [in Ukr.].
 Lynets, M.M. (2015). Fundamentals of the methodology for developing motor qualities. Lviv: Shtabar. 208 p. [in Ukr.].

Moskalenko, N.V., Lavrova, L.V., Savchenko, V.A., Gut, L.M. (2012). Approximate physical education lessons in primary school with interactive teaching methods for grades 1–4. Dnipropetrovsk: Ukraine. 348 p. [in Ukr.].
 New Ukrainian School (2018). Teacher's Guide. In N.M. Bibik (ed.). Kyiv: Litera LTD. 160 p. [in Ukr.].
 Platonov, V.M. (2016). Physical training of an athlete. Kyiv: Olympic literature. 256 p. [in Ukr.].
 Sembrat, S.V. (2003). Game orientation of physical training of children of primary school age: author's abstract of Ph.D dissertation in physical education and sports. Lviv: Znannya. 20 p. [in Ukr.].
 Shiyan, B.M., Omelyanenko, I.O. (2012). Assessment of the achievements of secondary school students in physical education as a means of activating their activities. *Physical education in a modern school*, 3: 21–26 [in Ukr.].

TROTSSENKO Valerii

Ph.D in Pedagogy, professor, Head at the Department of sports games, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

TROTSSENKO Dmytro

Ph.D in Pedagogy, lecturer at the Department of sports and tourism, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

SEMBRAT Serhii

Ph.D in Physical Education and Sports, Associate Professor, associate professor at the Department of sports games, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

ARTIUSHENKO Andrii

Doctor Science of Pedagogy, professor, professor at the Department of theory and methods of physical education and sports, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

LESYK Volodymyr

Ph.D in Pedagogy, associate professor at the Department of sports games, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

FEATURES OF THE METHODOLOGY FOR THE COMPREHENSIVE IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNGER ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

Summary. The concept of the New Ukrainian School provides for taking into account the individual characteristics of adolescents. It is based on the pedagogy of partnership, which relies on cooperation between the teacher, the student, and the parents. All participants in the educational process act as equal partners.

Introduction. The article, based on the systematization and analysis of literature data and advanced practical experience, reveals the feasibility of the comprehensive development of physical training and improvement of the physical fitness of younger adolescents in the process of physical education in the conditions of the New Ukrainian School (NUS). For teachers, this opens new opportunities: the development of authorial programs and the use of modern methods, strategies, and teaching tools according to students' needs.

Purpose. The purpose of the research is to scientifically substantiate the features of the process of comprehensive improvement of the physical fitness of younger adolescents in the process of physical education in the conditions of the New Ukrainian School.

Methods. The research methods included analysis of psychological and pedagogical literature, a pedagogical experiment, and methods of quantitative processing of the obtained data.

Results. One of the main tasks of the modern school is to take into account the individual characteristics of younger adolescents, preserve their physical and mental health, implement the pedagogy of partnership, and create a psychologically comfortable and safe educational environment. The average relative increase in overall physical fitness among boys in the experimental classes was 24%, while in the control classes it was 5.7%. Among girls, the increase was 26% and 6.73%, respectively. Thus, the statistical parameters that provide quantitative characteristics

of two different training methodologies for third-grade students indicate the presence of a significant difference between them. Therefore, the identified characteristics of the two methodologies are explained not by random but by objective factors, in particular pedagogical ones.

Originality. The scientific novelty lies in substantiating the features of the process of comprehensive improvement of the physical fitness of younger adolescents in the process of physical education in the conditions of the New Ukrainian School.

Conclusion. The analysis of the literature revealed a significant interest of researchers in searching for new ways of purposeful implementation of the patterns of long-term adaptation to physical loads as one of the most important conditions for satisfying such human needs as increasing the productivity of motor activity and preserving and strengthening health. The rates and magnitudes of increases in the development of strength and endurance indicators in boys are higher than in girls, which indicates a more intensive development in boys of such manifestations of physical qualities as speed, speed-strength, and strength endurance in the zone of maximum intensity. The younger adolescent age is also favorable for the development of aerobic endurance. Thus, the results of the study allow us to conclude that purposeful and continuous influence on all motor functions of the body of boys and girls during adolescence contributes to comprehensive physical development and the improvement of physical qualities that are particularly sensitive to development at this age.

Keywords: younger adolescents; physical education; physical fitness; New Ukrainian School (NUS).

Одержано редакцією 02.03.2026
 Прийнято до публікації 14.03.2026