

7. Popova O. S., Abramova D.M. Vliianie zaniaty adaptivnym skalolazaniem na detey s autisticheskim rasstroystvom. Tezisy dokladov XLVII nauchnoy konferentsii studentov s molodykh uchionykh vuzov Yuzhnogo federalnogo okruga (g. Krasnodar, fevral-mart 2020g.). - Krasnodar: KHUFKST, 2020. -Chast I -S. 51. [In Russian]
8. Porodko M.I. Korokciya phsihomototnogo rozvytku ditey z rozladamy autychnogo spektru zasobamy fizychnogo vyhovannya: dys k-da ped nauk: 13.00.03 Kyiv 2021 .-201 s. [In Ukrainian]
9. Andrieieva O.V, Sainchuk O.M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014;2:3-8. doi:10.6084/m9.figshare.923507
10. Galan Y., Yarmak O., Andrieieva O., ...Vaskan, I., Bohdanyuk, A. (2021). Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(2), 803–812, 100 <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.02100>
11. Yaroslav Galan, Andrii Koshura, Yuriy Moseychuk, Yurii Paliichuk, Olena Moroz, Oleksandra Tsybanyuk, Olena Yarmak. (2018) Characteristics of physical conditions of 7-9-year-old schoolchildren within the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplement issue 5, 1999 – 2007. doi:10.7752/Jpes.2018.S5297

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).16

УДК: 796.41.015

**Лаврентьев О.М.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
В.о. завідувача кафедри хортингу та реабілітації навчально-наукового  
інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки  
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь  
Сергієнко Ю.П.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
заступник директора з навчально-методичної роботи навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і  
бойової підготовки Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь  
Головащенко Р.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
В.о. завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я  
людини навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки  
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь  
Крупеня С.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації  
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь  
Пристінський О.В.**

**начальник фізичної підготовки і спорту родів військ і служб військової частини 3018 Національної гвардії**

### ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ УРОКУ З ГІМНАСТИКИ

У даній статті розглядаються питання організації, структури та впливу фізичних вправ на організм учнів в закладах освіти на прикладі занять з гімнастики. Проаналізовано й узагальнено практичний досвід вчителя з фізичної культури на організацію уроків з гімнастики. Так як урок з гімнастики включає в себе зміцнення здоров'я, закаливання, формування правильної постави, самоорганізацію учнів, взаємодопомогу та інше. Завдяки широким можливостям гімнастики в розв'язуванні різних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках загальної системи фізичного виховання та може мати лікувальний засіб від багатьох захворювань. Нею займаються в дошкільних дитячих закладах, школах, середніх і вищих навчальних закладах, ліцейях, армії і на флоті, у системі спортивних товариств тощо.

**Ключові слова:** урок, гімнастика, викладач, фізичні якості, прикладні вправи, фізичний розвиток.

**Lavrentiev Oleksandr, Sergienko Yuri, Golovashchenko Roman, Krupenya Svitlana, Pristiniskij Oleksandr «The main aspects of building a lesson in gymnastics».** This article discusses the organization, structure and impact of exercise on the body of students in educational institutions on the example of gymnastics classes. The practical experience of a physical education teacher in organizing gymnastics lessons is analyzed and generalized. Because the gymnastics lesson includes health promotion, hardening, forming the right posture, self-organization of students, mutual aid and more. Due to the wide possibilities of gymnastics in solving various pedagogical and health-hygienic tasks, it is used in all parts of the general system of physical education and can have a cure for many diseases. It is practiced in preschool institutions, schools, secondary and higher educational institutions, lyceums, the army and the navy, in the system of sports clubs, etc.

A physical education teacher must be well acquainted with the basic tools and methods of developing various motor skills, as well as ways to organize classes. In this case, he will be able to more accurately select the optimal combination of tools, forms and methods of improvement in relation to the specific conditions of the training session. The above criteria provide him with information about the level of development of motor skills and the ability to adjust them, make changes in the formation of loads, the intensity of training, taking into account gender and age. The main gymnastic means are exercises, namely: general development, military, applied, acrobatic, choreographic, on gymnastic shells, jumping, etc.

It is a known fact that the structure of any lesson (gymnastics) is a single pedagogical process. The main parts of it are:

preparatory, which solves the organization and readiness of students for classes in the main part.

**Keywords:** lesson, gymnastics, teacher, physical qualities, applied exercises, physical development.

**Постановка проблеми.** Фізичні вправи як засіб фізичного виховання формуються протягом тривалого часу разом із розвитком цивілізації і виникненням уявлень про можливість зміцнення організму людини. З давніх давен вони застосовувались для свідомого, цілеспрямованого і активного впливу на розвиток організму в цілому і окремих його систем.

У загальній системі фізичного виховання фізичні вправи сформувались у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму [1, с.6].

В процесі фізичного виховання ті хто займаються навчають різним руховим діям в цілях розвитку здатності керувати своїми рухами, а також з метою пізнання закономірностей рухів свого тіла. Так за допомогою гімнастики розв'язують різні завдання з фізичного розвитку, а саме: зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків у поставі, вона є основним засобом формування складних рухових навичок і здібностей.

Класифікуючи форми занять з різними групами населення Москаленко Н. В. та Малинський І.Й. пропонують включати до традиційних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності наступні складові:

- класичні та авторські оздоровчі системи;
- сучасні спортивні технології;
- традиційні види спорту;
- народні ігри та розваги;
- гімнастичні вправи різної складності;
- рекреаційні заходи, тощо [3].

Встановлено, що організація практичних занять з фізичної культури має однакову структуру уроку, вирішується одними і тими ж компонентами, складається з трьох основних частин. Засобами для вирішення завдань уроку завжди виступають фізичні вправи з відмінністю від завдань уроку (гімнастика, легка атлетика, комплекс тощо). Навантаження планується з урахуванням віку, статті, фізичної підготовленості і як правило відбувається за власної ініціативи.

На сьогодні гостро стоїть питання рухової активності та фізичного розвитку дітей та інших груп населення засобами фізичного виховання.

Тому дане питання (С.А. Антоненко) має велику актуальність, враховуючи те, що в загально-освітніх школах в загалі зменшилась активність підлітків, а саме: на уроках з фізичної культури не завжди виконуються заплановані програми, мало хто відвідує спортивні секції; фізична активність слабка, не завжди відповідає нормі, а підготовка до вступу до ЗВО майже не відбувається.

В нашому дослідженні ми звернемо увагу на організацію уроку з гімнастики, яка дає нам змогу послідовно і гармонійно розвивати рухові здібності учнів, ефективно розв'язувати освітні і оздоровчі завдання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Все різноманіття форм підготовки з фізичного виховання поділяються на дві групи урочні та неурочні. Ми звернемо увагу на урочні форми заняття, які поділяються на урок фізичної культури, що організовуються і проводяться викладачем фізичної культури та спортивно-тренувальні заняття, проводяться тренером, за направленістю на вдосконалення тих хто займається з обраного виду спорту. Основною ознакою їх є те що вони проводяться з постійним составом (класом або групою), дані заняття проводяться за визначеними програмами, стабільністю розкладу, лімітом часу, постійним числом занять в тижневому циклі, чверті, семестрі і так далі [2, с.327; 4, с.143].

Актуальність теми полягає в тому, організація уроків фізичної культури у освітніх закладах будь-якої форми власності за темою: «гімнастика» завжди буде цікавою так як завдяки простій руховій структурі вони доступні будь-якому контингенту.

Ми в своєму дослідженні при формуванні уроку з гімнастики звертаємо увагу на прикладні вправи з гімнастики так як вони за структурою, формами і змістом можуть бути включені в будь-яку частину уроку (вступна, основна та заключна).

**Мета статті:** полягає в теоретичному обґрунтуванні питань організації уроку з гімнастики з використання прикладних вправ, щодо удосконалення рухових умінь і здібностей учнів та рівня фізичної підготовленості різних груп населення.

*Завданнями дослідження:*

1. Провести аналіз літератури відносно організації проведення уроку гімнастики.

2. Визначити особливості включення прикладних вправ з гімнастики щодо формування рухових умінь і здібностей учнів та рівня фізичної підготовленості різних груп населення.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та власний педагогічний досвід.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Уроки фізичного виховання можна класифікувати за цільовою направленістю і за характером вирішуваних завдань.

За направленістю вони діляться на уроки:

- загальної фізичної підготовки, які спрямовані на забезпечення всебічного фізичного розвитку, можуть проводитись з усіма віковими групами, для них характерно різноманітність навчального матеріалу і помірні фізичні навантаження;

- тренувальні заняття з видів спорту, вимагають специфічної методики, підвищеної уваги до дозування навантаження;

- професійної-прикладної фізичної підготовки проводяться з підлітками, юнаками, дорослими. Характерною особливістю є навчання руховим діям, які мають схожість з професійною діяльністю. Широко використовуються у збройних силах і правоохоронних органах;

- з лікувальною метою проводяться для відновлення здоров'я та функціональної повноцінності організму;

- методичні, що спрямовані на підготовку та перепідготовку кадрів у галузі фізичного виховання [2, с.328; 4, с.145 ].  
За ознакою вирішуваних завдань розрізняють наступні типи уроків: освоєння нового матеріалу, закріплення і вдосконалення, контрольні та змішані [4, с.146 ].

Гімнастичні вправи є ефективним засобом естетичного виховання людини. За допомогою засобів гімнастики формуються гармонійна постава, розвивається мускулатура та виступає основним засобом і методом фізичного виховання людей. За її допомогою розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку.

Навчальну працю тих, хто займається на уроці можна організувати:

- фронтальним способом використовується у підготовчій та заключних частинах. Застосовуються нескладні за технікою виконання або раніше добре розучені вправи, які не потребують допомоги і страхівки;
- груповий спосіб діляться на групи за статтю, рівнем фізичної підготовленості;
- індивідуальний спосіб кожен виконує своє завдання самостійно на відведеному йому робочому місці з урахуванням функціональних можливостей організму;
- круговий спосіб передбачає послідовне виконання вправ з різною цільовою спрямованістю у складі невеликої групи (як правило відділення, ланка тощо). Одночасно може працювати декілька станцій для розвитку різних фізичних якостей [1, с.146-147].

На рисунку 1 відображена структура засобів і методів гімнастики, щодо організації та проведення занять, які використовується в єдності та доповнюють один одного.



Рис.1. Основні напрями діяльності гімнастики

Вдалим прикладом до організації уроку гімнастики можуть служити прикладні вправи. До їх категорії відноситься: ходьба і біг, вправи у рівновазі, лазіння і перелізання, кидання і ловля предметів, піднімання і перенесення вантажу, переповзання, подолання різноманітних перешкод. Залежно від завдань прикладні вправи використовуються в усіх частинах заняття, а навчання основним вправам проводиться в основній частині [1, с.73].

Зазначимо, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика займає провідне місце, як основний засіб і метод фізичного виховання людей. За допомогою гімнастики на прикладі прикладних вправ розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку. Так в (табл.1) наведена схема розподілу прикладних вправ під час організації уроку гімнастики.

Таблиця 1

Схема уроку гімнастики за використанням прикладних вправ				
Вправа	Частина уроку	Методика навчання	Навантаження	Які вирішує питання
Ходьба і біг	підготовча	Необхідно навчити учнів ходити і бігати різними за довжиною кроками. Для цього доцільно використовувати розмітки на підлозі або площадці.	Фізіологічне навантаження регулюється зміною темпу ходьби або бігу, тривалістю їх виконання.	Сприяє поліпшенню роботи серцево-судинної і дихальної систем.
	заклучна			
Вправи у рівновазі	підготовча	Учням необхідно розповісти, показати потім виконувати. Спочатку виконується на підлозі. Ускладнення відбувається шляхом зміни площі, положення	Чим більша площа опори і нижче центр ваги, тим стійкіша рівновага. Перешкодою при виконанні вправ у рівновазі можуть бути скакалки, палки,	Сприяють розвитку м'язів спини і тулуба в цілому та формування постави.

		голови, тулуба і рук, збільшення висоти, зміни швидкості тощо.	пересування зі зміною темпу руху, ходьба спиною вперед тощо	
Лазіння і перелізання	основна	Доцільно виконувати під час навчання на лаві під кутом, з вису на канаті захопленням канату ногами, з вису сидячі ноги нарізно. Рекомендується проводити у формі ігор і змагань.	Лазіння виконується в змішаному висі і висі на одних руках. Навантаження на м'язи рук і плечового поясу. При лазінні в змішаному висі збільшується навантаження на м'язи нижніх кінцівок і тулуба.	Направленні на розвиток спритності, сміливість, упевненість у своїх силах, координаційні здібності.
Кидання і ловля предметів	основна	Метання варто навчати як правою, так і лівою рукою або ногою. Ускладняється шляхом зміни кількості й ваги, відстані, зміни вихідних положень, ловля однією рукою тощо. Виконувати як одному так і в групах.	У момент лову необхідно визначити напрямок польоту предмету, швидкість, вагу. Залежно від цього визначається спосіб лову. Предметами можуть бути м'ячі, палиці, гіри тощо.	Вправи цієї групи сприяють розвитку спритності, швидкості, окоміру, зміцнюють і розвивають м'язи ніг, тулуба, рук і плечового поясу.
Піднімання і перенесення вантажу	основна	Сприяють розвитку сили, витривалості, спритності. Бажано проводити у формі естафет і смуг перешкод.	Необхідно бережно дозувати навантаження шляхом збільшення або зменшення ваги вантажу, зміни темпу руху, відстані або виконання інших перешкод.	Перенесення предметів на голові сприяють формування правильної постави. Перенесення збоку або плечі також направлені для виправлення недоліків у поставі, що важливо у дитячому віці.
Переповзання	основна	Вправи в переповзанні вивчають і проводять в сполученні з стрибками, перелізнанням тощо	В залежності від завдань уроку навантаження може формуватися як на одну сторону, на одну ногу або руку, разом з партнером.	Для розвитку швидкості, спритності, сили і витривалості.

Як видно з таблиці всі прикладні гімнастичні вправи направлені на розвиток фізичних та спеціальних якостей людини, формування його постави, мужності та сміливості. Вправи можуть виконуватись як на вулиці так і спеціально облаштованих місцях.

Навантаження формується особисто викладачем для навчальних груп або при самостійному вивченні або виконанні за рахунок кількості повторень, темпу, ваги, в залежності від віку, полу, рівня фізичної підготовленості тощо.

**Висновки.** Враховуючи та аналізуючи все вище наведене, робимо висновок, що проведення, планування та чіткого графіку проведення занять з фізичного виховання (різновидів гімнастики) та вчасної їх коректорки, комплексні вправи можуть бути направлені на:

- удосконалення уроку фізичної культури у закладах освіти;
- урізноманітнити рекреаційні заходи під час відпочинку на лоні природи;
- збільшити руховий арсенал та активність людей різних за віком.

**Перспективи подальших досліджень.** Актуальними напрямками подальших наукових розвідок є висвітлення шляхів удосконалення процесу оздоровлення людей різних груп населення шляхом фізичного виховання рекреаційних компонентів.

#### Література

1. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв, - Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 221с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т.88).
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: - Олімпійська література, 2012. - 392 с.

3.Малинський І.Й. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення/ Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., О.М. Лаврентьев. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(118)19 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 97-101.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. – 496 с. – (Сер. Бакалаврит).

#### References

- 1.Malynskiy, I. I., Crupenia S.V., Sergienko, Y. P., Lavrentiev, O. M. (2021). Gymnastics. Irpin UDFSU, 88 part. – p.221.
- 2.Krutsevych T.U., (2012). Theory and methods of physical education. Kyiv: - Olympic Literature. – P. 392.
- 3.Malynskiy, I. I., Sergienko, Y. P., Gylay, V. S., Lavrentiev, O. M. (2019). Improving the level of physical preparation of different groups of the population. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 10(118), 97-110.
- 4.Holodov Z.K., Kuznetsov V.S., (2018). Theory and methods of physical culture and sports part 15. Moscow-P.496.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).17

УДК 796.012.1.344

Лювей Ю,  
аспірант,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
Каратник І.В.,  
к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
Пітин М.П.,  
д.фіз.вих., професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

#### ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ЧСС БАДМІНТОНІСТІВ 10–12 РОКІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Інформативним є визначенням показників ЧСС в динаміці змагальної діяльності та встановлення взаємозв'язків цих даних. **Мета:** встановити взаємозв'язки показників частоти серцевих скорочень у межах змагальної діяльності українських бадмінтоністів 10–12 років на етапі попередньої базової підготовки. **Методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних, педагогічні спостереження за показниками ЧСС бадмінтоністів 10–12 років, методи математичної статистики. Упродовж 2019 року було проаналізовано дані 67 бадмінтоністів 10–12 років. **Результати.** Сутність впливу фізичного навантаження на організм бадмінтоністів 10–12 років визначали за зонами (I зона – до 124 уд./хв., II – 125–145 уд./хв., III – 146–166 уд./хв., IV – 167–187 уд./хв. та V – понад 188 уд./хв.). Визначено коефіцієнти кореляції між 16 групами даних, що відображали ЧСС в умовах змагальної діяльності. **Висновки.** Встановлено, що зі збільшенням перебування спортсменів у п'ятій зоні ЧСС зменшується тривалість та частка перебування в першій–третьій зонах ЧСС, разом із тим підвищуються показники середнього та максимального ЧСС спортсменів в умовах змагальної діяльності. В усіх зонах навантаження (за показниками ЧСС) спостерігається високий рівень щільності між показником абсолютної тривалості та відносної частки перебування в відповідній зоні навантаження ( $r=0,89-0,92$ ).

**Ключові слова:** взаємозв'язок, щільність, бадмінтоністи, змагальна діяльність, показники, ЧСС.

**Yu Lyuwei, Karatnyk I.V., Pityn M.P. Relationships between the heart rate of badminton players 10-12 years in a competitive activity.** An integral indicator that helps to regulate the parameters of external load for badminton athletes is the heart rate. Considering the requirements for physical preparation and significant interdependence with the functionality of young athletes, we consider it appropriate and informative to determine this indicator in the dynamics of competitive activities and to establish the relationship of these data. **Purpose:** to establish the relationship between heart rate indicators within the competitive activities of Ukrainian badminton players d 10-12 years at the stage of preliminary basic preparation. **Methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodological data to clarify the problem field of research, pedagogical observations of heart rate indicators during the competitive activities of Ukrainian badminton players 10-12 years, methods of mathematical statistics for processing the data. During 2019, competitive activities were analyzed with the participation of 67 badminton players 10-12 years in competitions of the national level. **Results.** The essence of the impact of physical activity on the organism of badminton players 10-12 years was determined by zones. The first zone provided for the indicators to be in the range of 124 beats/min., the second – 125–145 beats/min., the third – 146–166 beats/min., the fourth –167–187 beats/min. and the fifth – more than 188 beats/min. After analyzing the data, the correlation coefficient between 16 groups of data was determined. It was reflected certain characteristics of the heart rate in the conditions of competitive activity. **Conclusions.** The correlations of heart rate indicators within the competitive activity of Ukrainian badminton players 10-12 years at the stage of preliminary basic preparation was established. These correlations indicated that with increasing stay of athletes in the fifth zone of heart rate decreases duration and share of stay in the first-third zones of heart rate. At the same time the indicators of average and maximum heart rate of athletes in the conditions of competitive activity increase. In all load zones (according to heart rate) there is a high level of density between the indicator of absolute duration and the relative share of stay in the corresponding load zone ( $r = 0.89-0.92$ ).

**Key words:** relationship, density, badminton players, competitive activity, indicators, heart rate.

**Постановка проблеми.** Фізична підготовленість, як підґрунтя для розвитку та удосконалення інших видів підготовленості повинна найбільш швидко та точно відтворювати зміни, запропоновані у правилах змагань. Особливого