

and sports). Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). p. 63-70.

5. Khatsaiuk O., Kindzer B., Prishva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. Program for improving the technical and tactical training of veteran fighters (on the example of Sambo fighters). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 6 (137). p. 121-127.

6. Ilchenko S., Solodka O., Fedorishko A., Kovach Sh., Kravchenko O., Ponomarenko O. Comparative analysis of the performance of elite male and female judokas following the results of the XXXII Summer Olympic Games. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 11 (143). p. 57-66.

7. Dyachenko A., Raitarovska I. Analytical and statistical analysis of technical and tactical training of highly qualified judokas based on the results of the "Olympic Games – 2020": collect. monogr. Vinnitsa: European Scientific Platform, 2021. p. 1-12.

8. Palamarchuk Yu., Solodka O., Kusovska O., Mamotko P., Gavrish G., Kokhanovsky R. Analysis of technical and tactical training of highly qualified judokas based on the results of "OG-2020". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 9 (140). p. 80-85.

9. Khatsaiuk O., Solodka O., Surovov O., Partiko N., Polyakova O., Kusovska O., Lozovy E., Beloshenko Yu. Analysis of technical and tactical training of highly qualified athletes who specialize in the combat section of Sambo on the results of "World Cup-2021". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 1 (145). p. 120-126.

10. Results "World Championship – 2021, Tashkent (Uzbekistan) Combat Sambo" (International Sambo Federation, FIAS, 2022): [Electronic resource]. Access mode: <https://Sambo.sport/ru/events/championat-mira-po-Sambo-2021/results/?tab=30030755>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).25

УДК 796.011.3 – 053.5

Сембрат С. В.

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

Мовчан В. П.

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОМПЛЕКСНЕ ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У даній статті йдеться про підвищення ефективності системи фізичного виховання та необхідність в одержанні нових даних щодо визначення належних величин вибіркового педагогічного впливу, спрямованого на розвиток певних фізичних здібностей, що забезпечить вирішення цілого ряду завдань.

Як відомо, рівень фізичної підготовки дітей шкільного віку в даний час погіршується, що закономірно впливає на стан їх фізичного і психічного здоров'я.

Звичайно, участь у змаганнях вимагає певної підготовки учнів, розвитку їх фізичних здібностей.

У навчальному процесі з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку спортивно-ігрова підготовка є цінною тому, що використання елементів змагальної діяльності сприяє виникненню позитивних емоцій, які значно підвищують працездатність дітей, що є одним з вагомих факторів виховання фізичних якостей. Крім цього відзначено, що в процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки створюються педагогічні умови і для формування таких особистісних якостей, як колективізм, дисциплінованість, формування вольових та інших особистісних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: *фізична підготовка, здібності, планування.*

Sembrat S., Movchan V. Organization and integrated planning of pedagogical actions in the process of physical training of children of primary school age. *This article deals with improving the efficiency of the physical education system and the need to obtain new data to determine the appropriate values of selective pedagogical influence aimed at the development of certain physical abilities, which will solve a number of problems.*

In physical education programs for primary school children, much of the time is devoted to the study of exercise techniques, and only in some physical training is allocated in a separate section and it is allocated 30% of study time per year.

It is known that the level of physical training of school-age children is currently deteriorating, which naturally affects their physical and mental health. In the educational process of physical education of primary school children sports and play training is valuable because the use of elements of competitive activities promotes positive emotions that significantly increase the efficiency of children, which is one of the important factors in educating physical qualities.

In addition, it is noted that in the process of sports and games form of physical training creates pedagogical

conditions for the formation of such personal qualities as collectivism, discipline, formation of volitional and other personal qualities of primary school children. In the conducted researches physical training is considered as integral pedagogical system which construction and functioning is carried out on the basis of adequacy of laws of age development of a children's organism and system of means and methods of pedagogical influence. The optimal functioning of such a system is achieved through the use of basic principles of management of complex socio-biological systems.

Key words: physical training, abilities, planning.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Удосконалення фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку може бути ефективною, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами: планування засобів і методів фізичної підготовки відповідно до вікових особливостей організму дітей, організацією занять з фізичної культури.

Проте, у проведених раніше дослідженнях при розробці планів фізичної підготовки дітей і підлітків використовували показники темпів розвитку фізичних здібностей і не давали конкретних рекомендацій із вибіркового впливу на виховання певних фізичних здібностей.

Організація занять з фізичної підготовки в значній мірі визначається фізичним та психічним розвитком дітей, що підтверджується науковими дослідженнями [1,2,4,] і педагогічною практикою [5].

В переважній більшості науковій, навчальній та методичній літературі [1,4] з фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку під час розвитку фізичних здібностей та підвищення рівня фізичної підготовленості пропонується використовувати рухливі ігри.

Л.В.Волков [2], О.С. Куц [6] вважають, що одним із важливих способів оптимізації процесу фізичної підготовки є формування у дітей мотивації до занять фізичною культурою та досягнення високих результатів у розвитку фізичних здібностей. Проведені авторами дослідження показали, що ефективність досягається лише тоді, коли заняття або окремі його частини проходять у формі змагання. Використання елементів змагання сприяє швидкому оволодінню технікою фізичних вправ, розвитку фізичних здібностей, підвищенню результативності тестування.

Така форма організації занять у теорії, та практиці фізичного виховання отримала назву спортивно-ігрової.

Аналіз публікацій свідчить про недостатність вивчення проблеми комплексного планування педагогічних дій у процесі фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретична концепція Л.С.Вигодського [3], була реалізована в дослідженнях [2,6,8] при вивченні сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей дітей дошкільного та шкільного періодів. Зокрема, у дослідженнях Е.С.Вільчовського [1] було виявлено, що в дітей 3 – 7 років чітко спостерігається гетерохронність у розвитку фізичних здібностей, наявність сенситивних періодів. Зміни щорічних темпів зростання показників швидкості і гнучкості в дітей вивченого автором віку відбуваються однаково в хлопчиків і дівчаток. Динаміка показників розвитку інших якостей не збігається. Зокрема, у дівчаток, у порівнянні з хлопчиками, у найбільш сприятливі вікові періоди темпи зростання спритності, швидкості і сили дещо вищі.

На цій основі автор рекомендує планувати засоби і методи фізичної підготовки відповідно до вікових особливостей організму дітей, а фізичне навантаження збільшувати в сенситивні періоди розвитку певних фізичних здібностей.

Проте, для педагогічної практики фізичного виховання дітей необхідна чітка система впливу на розвиток конкретних фізичних здібностей. У проведених раніше дослідженнях [1,3,5] при розробці планів фізичної підготовки дітей і підлітків використовували показники темпів розвитку фізичних здібностей і не давали конкретних рекомендацій із вибіркового впливу на виховання певних фізичних здібностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метою даного дослідження є розроблення рекомендацій по організації та комплексному плануванні педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Для реалізації мети були сформульовані такі завдання дослідження:

1. З'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.
2. Дослідити комплексне планування педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей 7-8 років.

В процесі педагогічних експериментів використовувались такі **методики:** спостереження, динамометрія, гоніометрія, пульсометрія, хронометрія, тепінгметрія.

У проведених дослідженнях фізична підготовка розглядається як цілісна педагогічна система, побудова і функціонування якої здійснюється на основі адекватності закономірностей вікового розвитку дитячого організму і системи засобів та методів педагогічного впливу.

Оптимальне функціонування такої системи досягається за рахунок використання основних принципів управління складними соціально-біологічними системами.

У зв'язку з цим формування змісту спортивно-ігрової форми фізичної підготовки передбачала забезпечення процесу керування на основі побудови наступних блоків:

- планування загального та вибіркового спрямування педагогічного впливу на фізичну підготовку дітей молодшого шкільного віку, що базується на знаннях вікової динаміки розвитку фізичних здібностей, наявності сенситивних періодів;
- методики виховання фізичних здібностей в процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки, при якій враховуються особливості вікового розвитку дітей 7 – 8 років;

- диференціації фізичних вправ для вибіркового впливу на швидкісно-силові і швидкісні здібності, витривалість, спритність і гнучкість;
- контролю і диференційованої оцінки рівня розвитку фізичних здібностей дівчаток і хлопчиків 7 – 8-річного віку.

Заключним етапом педагогічного експерименту було визначення ефективності розробленої методики виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процесі спортивно-ігрової фіорми фізичної підготовки.

У проведених нами дослідженнях використана технологія розроблена Л.В.Волковим, яка дозволяла конкретизуватися у нормуванні фізичних навантажень вибіркової спрямованості при розвитку фізичних здібностей.

Такий підхід дає можливість встановити, використовуючи дані про структуру фізичної підготовленості та особливості вікового розвитку її компонентів – сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності – норми вибіркового педагогічного впливу в межах 5 – 25 % навчального часу. На цій підставі було розроблено планування як вибіркового, так і комплексного розвитку фізичних здібностей дітей 7 – 8-річного віку.

Для визначення належних величин вибіркового педагогічного впливу, спрямованого на розвиток певних фізичних здібностей, нами була вироблена наступна стратегія диференціації темпів розвитку фізичних здібностей:

- високий темп передбачає щорічний приріст розвитку фізичних якостей більше як на 20 % в сенситивний період, що дає можливість нормувати річний тренувальний вплив у межах 15 – 25 % навчального часу;

- середній темп – щорічний приріст складає до 20 %, що вимагає відводити в навчальному році 10 – 15 % часу, на спрямований розвиток фізичної якості;

- низький темп (від 0 і нижче), який спостерігається в незначній кількості випадків вікового розвитку фізичних здібностей і становить до 5 % часу, спрямованого на підтримку його вікового функціонування. Проведений аналіз засвідчує, що від 7 до 8 років у дівчаток і хлопчиків спостерігається активний розвиток фізичних якостей (Рис.1). У семирічному віці (Рис. 1) спостерігається загальна тенденція до зменшення темпів розвитку фізичних якостей як у хлопчиків, так і у дівчаток, що, вірогідно, є відображенням зниження рухової активності дітей у зв'язку із змінами режиму їх життя.

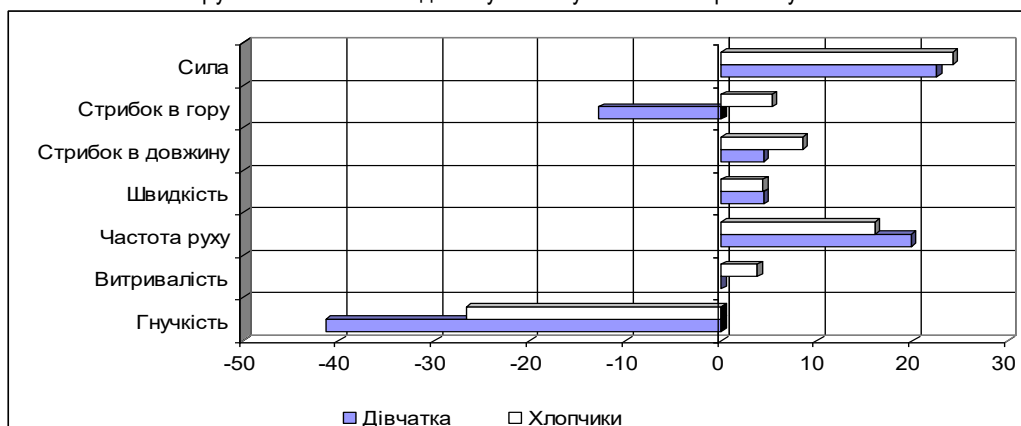


Рис. 1. Віковий темп розвитку (в %) компонентів фізичної підготовленості дівчаток та хлопчиків від 7 до 8 років
Темп розвитку окремих фізичних здібностей не перевищує 25,0%, а його уповільнення відзначається в дівчаток за показниками швидкісно-силових можливостей (стрибок угору) і гнучкості. Показник гнучкості погіршується також і у хлопчиків.

Найбільший темп розвитку, а відповідно і необхідність вправ вибіркового напрямку спостерігається у дівчаток і хлопчиків за показниками сили і частоти руху, що вимагає збільшувати кількість відповідних вправ до 25,0 % навчального часу.

Темп розвитку інших фізичних можливостей як дівчаток, так і хлопчиків у даний віковий період не перевищує 10,0 %.

Таким чином, вправи, спрямовані на виховання спритності, швидкості, витривалості, а також швидкісно-силових можливостей, за винятком стрибка вгору у дівчаток, будуть складати по 10,0 % часу, який відводиться в навчальному році на фізичну підготовку дівчаток і хлопчиків 7-річного віку.

Враховуючи, що рухливість у суглобах як у хлопчиків, так і в дівчаток, значно зменшується, необхідно відводити на фізичні навантаження даного напрямку до 5,0% часу. Такий же процент часу відводиться і на розвиток швидкісно-силових можливостей.

Таким чином, віковий період від 7 до 8 років характеризується значним зниженням темпів розвитку всіх фізичних якостей, при цьому в дівчаток він значно нижчий (- 3,3 %), ніж у хлопчиків (3,3 %).

Дана закономірність відмічається й іншими дослідженнями [5,6], які пояснюють цей факт зниженням рухової активності, пов'язаним зі вступом до школи та особливостями вікового розвитку.

Крім цього, зниження темпів розвитку фізичних якостей у дівчаток можна пояснити тим, що вони

більше часу проводять за підготовкою домашніх завдань, тобто проявляють більшу відповідальність, ніж хлопчики.

Виняток для дівчаток становить розвиток рухливості в суглобах, де спостерігається помітне погіршення даних можливостей від 6 до 7 років.

Найбільша активність у своєму розвитку відзначена за результатами бігу на 300 м. Так темп розвитку даної якості у дівчаток становить 33,1 %, відповідно вправи на витривалість у річному циклі навчального процесу можуть бути застосована в обсязі 25,0 %. Швидкісно-силові можливості, за результатами стрибка вгору, також активізується у своєму розвитку, і їх темп становить більше 20,0 %, що у відповідності до розробленої стратегії потребує до 20,0 % навчального часу для виховання даних якостей.

Такі фізичні якості, як сила, швидкість руху і швидкісно-силові можливості (стрибок у довжину з місця) мають середні темпи розвитку, а отже час, відведений на їх розвиток, не повинен перевищувати 10,0 % за рік. Така кількість часу відводиться і на розвиток частоти рухів і спритності.

Раніше було відзначено, що показники рухливості суглобів у 6-річних дівчаток дещо погіршуються, але є в середньому на 3 см вищими ніж у хлопчиків. Тому на навчальних заняттях для підтримки гнучкості необхідно використати до 5,0 % часу.

Для хлопчиків цього віку характерна активність розвитку швидкісно-силових можливостей (стрибки вгору), сили, гнучкості і витривалості. Майже всі ці фізичні здібності активізуються в темпі свого розвитку більш, ніж на 30,0 %.

Враховуючи активність їх вікового розвитку, можна в навчальному процесі застосувати вправи даного напрямку до 15,0 % часу.

Темп розвитку швидкості руху, швидкісно-силових можливостей (стрибок у довжину з місця) відповідно до особливостей їх вікового розвитку, вимагає до 10,0 % навчального часу на їх вибіркоче удосконалення.

Таким чином, можна відзначити, що співвідношення засобів вибіркового впливу у фізичній підготовці хлопчиків і дівчаток 7-8 річного віку не відрізняються (Табл. 1), але рухова активність – середній показник темпів розвитку фізичних здібностей – значно вища в хлопчиків.

Отже, при плануванні засобів вибіркового впливу диференціювати їх для хлопчиків і дівчаток не спостерігається. Винятки можливі тільки лише при плануванні засобів, спрямованих на розвиток рухливості в суглобах. Так, у відповідності до особливостей темпів розвитку гнучкості в навчанні для хлопчиків планується 15,0, % а для дівчаток 5,0 %.

Таблиця 1

Планування фізичних навантажень (%) вибіркового впливу у навчальному році для дівчаток та хлопчиків у залежності від вікових особливостей розвитку фізичних якостей

ДІВЧАТКА	ВІК (РОКИ)		ХЛОПЧИКИ	ВІК (РОКИ)	
	7	8		7	8
Сила	25,0	15,0	Сила	25,0	10,0
Швидкісно-силова (стрибок вгору)	5,0	15,0	Швидкісно-силова (стрибок вгору)	10,0	15,0
Швидкісно-силова (стрибок у довжину)	10,0	15,0	Швидкісно-силова (стрибок у довжину)	10,0	10,0
Швидкість рухів	10,0	10,0	Швидкість рухів	10,0	10,0
Частота рухів	25,0	10,0	Частота рухів	20,0	10,0
Витривалість	10,0	10,0	Витривалість	10,0	10,0
Гнучкість	5,0	15,0	Гнучкість	5,0	25,0
Спритність	10,0	10,0	Спритність	10,0	10,0

Підводячи підсумки, можна вважати, що в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку найбільший ефект досягається при проведенні уроків з використанням спортивно-ігрової форми фізичної підготовки.

Висновки: В системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку найбільший ефект досягається при проведенні уроків з використанням спортивно-ігрової форми фізичної підготовки. Були систематизовані фізичні вправи спортивно-ігрового напрямку і розроблено планування їх застосування для кожного віку у відповідності до програми з фізичної культури.

1. При плануванні засобів розвитку силових здібностей необхідно надавати їм перевагу у роботі з хлопчиками з 6 до 9 років, а дівчатками з 8 до 9 років. В ці вікові періоди виявлено сенситивність розвитку сили, а темп їх складає у хлопчиків 51,5 %, та у дівчаток 44,9 %.

2. Збільшувати фізичні навантаження для розвитку швидкісно-силових здібностей хлопчиків і дівчаток слід в період від 6 до 7 років та від 8 до 9 років дівчаток, коли дана здібність збільшує темп розвитку на 38,0 %, що і дозволяє використовувати більше засобів швидкісно-силової спрямованості.

3. У хлопчиків і у дівчаток у віці від 7 до 8 років необхідно збільшувати обсяг навантаження для удосконалення швидкості. Що стосується частоти рухів, то сенситивний період у її розвитку спостерігається, як у хлопчиків, так і у дівчаток у віці від 7 до 8 років.

Література

1. Вільчковський Е. С. Навчальна робота з фізичної культури в 1–3 класах / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленке, С. Ф. Цвек. – К.: Рад. школа, 1989. – 223 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту /Л.В. Волков – К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
3. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития / Л.С. Выгодский. Вопросы психологии, №2, 1972. - с. 14-16.
4. Гужаловський А. А. Етапність розвитку фізичних (рухових) якостей і проблема оптимізації фізичної підготовки дітей шкільного віку. Автореф. дис...докт. пед. наук /А.А. Гужаловський; - М., 1979. – 26 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
6. Куц О.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины /О.С. Куц. – К.: Искра, 1993. – 256 с.
7. Сембрат С.В. Игрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 /С.В. Сембрат; - К., 2003. – 22 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

References:

1. Vil'chkovs'kyj E. S. Navchal'na robota z fizy'chnoyi kul'tury v 1–3 klasax / E. S. Vil'chkovs'kyj, M. P. Kozlenke, S. F. Czvek. – K.: Rad. shkola, 1989. – 223 s.
2. Volkov L.V. Teoriya i metody'ka dy'tyachogo ta yunacz'kogo sportu /L.V. Volkov – K.: Osvita Ukrayiny', 2016. – 464 s.
3. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной пery'ody'zacy'y' detskogo razvy'ty'ya / L.S. Выгодский. Вопросы psy'xology'y', #2, 1972. - s. 14-16.
4. Guzhalovs'kyj A. A. Etapnist' rozvy'tku fizy'chny'x (ruxovy'x) yakostej i problema opty'mizaciyi fizy'chnoyi pidgotovky' ditej shkil'nogo viku. Avtoref. dy's...dokt. ped. nauk /A.A. Guzhalovs'kyj; - M., 1979. – 26 s.
5. Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya: pidruch. dlya stud. vy'shh. navch. zakl. fiz. vy'xovannya i sportu : u 2 t. / [T. Yu. Krucevy'ch, N. Ye. Pangelova, O. D. Kry'vchy'kova ta in.; za red. T. Yu. Krucevy'ch]. – [2-ge vy'd., pererobl. ta dop.]. – K.: NUFVS, vy'd-vo «Olimp. l-ra», 2017. – T. 2. Metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya rizny'x grup naselennya. – 448 s.
6. Kucz O.S. Model'nye pokazny'ky' fizy'chnogo rozvy'tku i fizy'chnoyi pidgotovlenosti naselennya Central'noyi Ukrayiny' /O.S. Kucz. – K.: Iskra, 1993. – 256 s.
7. Sembrat S.V. Igrove spryamuvannya fizy'chnoyi pidgotovky' ditej molodshogo shkil'nogo viku. Avtoref. dy's... . kand. nauk z fiz. vy'xovannu i sportu: 24.00.02 /S.V. Sembrat; - K., 2003. – 22 s.
8. Shy'yan B.M. Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya shkolyariv. Chasty'na 1. – Ternopil': Navchal'na kny'ga – Bogdan, 2001. – 272 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).26
УДК 796.417.2:796.015.132:796.015.31-053.6

Черних Т.І.

*аспірант кафедри олімпійського та професійного спорту,
Харківська державна академія фізичної культури,*

Мулик В.В.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, ректор,
Харківська державна академія фізичної культури*

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ АКРОБАТІВ 6-7 РОКІВ

У статті встановлено вплив експериментальної методики на рівень прояву рухових якостей юних акробатів 6-7 років. Представлено експериментальну програму тренувань юних акробатів 6-7 років. Встановлено, що за час річного макроцикла впровадження експериментальної методики, яка передбачала визначення рухових якостей та їх рівень, що необхідний для засвоєння базових елементів початкової підготовки юних акробатів та розробку і впровадження методики їх розвитку до необхідного рівня достовірно підвищилися показники тестування рухових якостей в: згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи; згинанні і розгинанні ніг, утриманні кута у висі спиною до гімнастичної стійки; стрибку у довжину з місця поштовхом обох ніг; нахилі уперед сидючи на підлозі ноги нарізно; максимальному нахилі тулуба вперед; присіданні до паралельного положення стегна до полу; згинанні ніг у колінних суглобах лежачи на спині; підніманні ніг, сидючи на лавці.

Ключові слова: юні акробати, експериментальна методика, фізичні якості.

Chernykh T., Mulyk V. Influence of experimental methods on the level of manifestation of motor qualities of