

5. Kovtun O.M. (2012). *Psykhohohiya profesijnogo stanovlennya suchasnoho fakhivtsya*. Monohrafiya. Kyiv: Inform.-analit. Ahenstvo, 200.
6. Slovnyk ukrajinskoyi movy: v 11 t. (1970–1980). Internet. 2010. Kyiv : Naukova dumka. Retrieved Zhovt. 27, 2021, URL: <https://www.slovnyk.ua/index.php>
7. Sytnik S.V. (2012). Kohnityvnyy komponent v upravlinskiy vzayemodiyi. *Nauka i osvita*, 9, 197–201.
8. Vovk O.R. (2015). Osnovni kharakterystyky kohnityvnoho komponenta hotovnosti studentiv do humanistychnoho vyrishennya situatsiy moralnoho vyboru. *Molodyy vchenyy*, 10, 130–133.
9. Yaremchuk N. (2016). Formuvannya mizhosobystisnoyi doviry u studentiv vnz v umovakh osvitnoho seredovyscha. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya pedahohichna*, 31, 19–27.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).44

УДК 373:796

Кротов Г.В.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2158-1698

Питомець О.П.

доцент кафедри футболу
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-0745-8634,

Марчук Д.В.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка
ORCID: 0000-0003-4015-4998

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ

Стаття присвячена особливостям навчання руховим умінням учнів молодшої школи з різним типом тілобудови. **Метою** дослідження була розробка диференційованої методики, яка б сприяла підвищенню успішності оволодіння гімнастичних вправ учнів молодших класів - представників різних соматотипів. Використано такі **методи** дослідження: теоретичні: аналіз і узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та досвіду передової практики, що дали можливість з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми, систематизувати та узагальнити інформацію про об'єкт та предмет дослідження; емпіричні: визначення соматотипологічного стану учнів молодших класів, аналіз фізичної та рухової підготовленості досліджуваних; педагогічний експеримент: констатувальний етап для вивчення мотивації, фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, формувальний етап з метою апробації диференційованої методики навчання гімнастичним вправам учнів початкової школи; методи статистичної обробки даних: зокрема вибірковий метод для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, перевірки їх достовірності. Експериментально показано різницю в успішності оволодіння руховими уміннями учнів молодших класів – представників різних соматотипів. Доведено, що диференційований підхід до навчання рухових умінь учнів молодших класів різної тілобудови позитивно впливає на рівень успішності у процесі фізичного виховання, що сприяє підвищенню рівня здоров'я і зацікавленості молодших школярів до занять фізичною культурою і спортом. Запропоновано враховувати тип тілобудови учнів при розробці диференційованих програм фізичного виховання. **Результати** педагогічного експерименту засвідчують позитивний вплив диференційованої методики розвитку рухових здібностей на рівень технічної підготовленості учнів молодших класів, що позначається на зростанні мотивації школярів до відвідування уроків фізичної культури.

Ключові слова: гімнастичні вправи, соматотип, молодші школярі, диференційована методика.

Krotov H., Pitomec O., Marchuk D. A differentiated approach to teaching gymnastics exercises of junior schoolchildren with different types of body structure. The article focuses on specific features of motor skill teaching for primary school students with different build type. **The aim** of the study was to develop a differentiated technique that could improve mastering of gymnastic exercises among junior schoolchildren with different somatotypes. The following **research methods** were used: theoretical: analysis and consolidation of scientific, educational and methodical literature and best practice experience. These methods allowed to find out the current state of the issue, systematize and consolidate

information about the object and subject of the research; empirical: determination of somatotypological type of young students and analysis of their physical and motor fitness; pedagogical experiment: ascertaining stage for studying motivation, physical development and motor skills of students; forming stage for approving differentiated technique of gymnastic exercises training among primary school students; methods of statistical data processing: in particular sampling method for the correction of experimental data, qualitative and quantitative analysis and validation of research results. Experiments revealed a difference in the success of mastering motor skills of junior students of different somatotypes. It has been proved that the differentiated approach to teaching motor skills of young students of different physiques has a positive effect on the achievement level in the process of physical education, which improves health condition and interest of young students in physical culture and sports. It was proposed to take into account the body type of students in the development of differentiated programs of physical education. **The results** of the pedagogical experiment testify to the positive influence of differentiated methods of motor skills development on the level of technical readiness of junior students, which affects the growing motivation of students to attend physical education classes.

Keywords: gymnastic exercises, somatotype, junior schoolchildren, differentiated methods.

Постановка проблеми. Питання підвищення ефективності процесу навчання рухових дій є одними з найактуальніших у фізичному вихованні школярів. Як зазначають науковці, процес навчання фізичних вправ включає в себе поетапне оволодіння технікою рухової дії, яка дає можливість управління рухами у просторі, часі, керувати ступенем зусиль, узгоджувати їх і тісно пов'язана з можливостями різних систем організму [3].

Питаннями оптимізації процесу фізичного виховання учнів займається багато провідних вчених галузі. Вагомою перспективою в цьому напрямку, як зазначають (В.Г. Ареф'єв, М.В. Зубаль, Я.І. Кравчук, Г.В. Кротов, В.Д. Рябченко та ін.) має диференційований підхід, що дає змогу кожному ефективно займатися у зручному руховому режимі.

Предметом навчання в гімнастиці є своєрідні різноманітні дії та рухи, які отримали назву – гімнастичні вправи. На освоєння гімнастичних вправ витрачається найбільша частина навчально-виховного часу. Учень повинен оволодіти раціональними способами рухових дій, а викладач повинен організувати і проводити навчання рухам. У цьому полягає основна спрямованість діяльності викладача і учня при розучуванні гімнастичних вправ.

Навчання гімнастичним вправам – це перш за все педагогічний процес. Він вимагає планомірної і методично правильної організації дій викладача і учня. В процесі засвоєння гімнастичних вправ розв'язуються наступні основні завдання: формування рухових навичок і умінь для загального рухового розвитку тих, що займаються; виховання комплексу фізичних якостей, що забезпечують основу для всебічного розвитку і спортивного вдосконалення тих, що займаються; виховання особових, етичних та моральних якостей людини, що вчиться (працьовитості, наполегливості, активності, цілеспрямованості тощо), сприяючих формуванню особистості [5].

Диференційований підхід до навчання гімнастичних вправ на уроках фізичної культури учнів початкової є предметом наших досліджень.

Метою дослідження була розробка диференційованої методики, яка б сприяла підвищенню успішності оволодіння гімнастичних вправ учнів молодших класів – представників різних соматотипів.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз і узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та досвіду передової практики, що дали можливість з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми, систематизувати та узагальнити інформацію про об'єкт та предмет дослідження;
- емпіричні: визначення соматотипологічного стану учнів молодших класів, аналіз фізичної та рухової підготовленості досліджуваних;
- педагогічний експеримент: *констатувальний* етап для вивчення мотивації, фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, *формульвальний* етап з метою апробації диференційованої методики навчання гімнастичним вправам учнів початкової школи;
- *методи статистичної обробки даних.*

Виклад основних результатів дослідження. Вважається, що розбіжності у прояві рухових якостей молодших школярів – представників різних типів тілобудови є підставою для розробки диференційованого підходу їх розвитку. Оскільки важливою передумовою успішного засвоєння гімнастичних вправ є фізична підготовленість учнів, ми скористалися дослідженнями В.Г. Ареф'єва, М.В. Зубаль, Г.В. Кротова, Р.М. Чопика та ін., стосовно розробки і впровадження диференційованої методики розвитку рухових здібностей досліджуваних учнів.

Аналіз досліджень підтверджує, що різні соматотипи мають різні спортивні здібності, більшість ознак, що належать до соматичних класифікацій в своїй основі мають генетичну обумовленість. Тому, оцінка соматотипу може бути критерієм визначення успішності дітей та підлітків у оволодінні фізичними вправами.

Дослідження даних про взаємозв'язок тілобудови та рухової підготовленості дітей та підлітків свідчить, що у більшості брали до уваги лише показники м'язової сили. Не меншу зацікавленість викликає прояв таких фізичних якостей, як витривалість, гнучкість, спритність, швидкість та швидко-силові якості, функція рівноваги.

Отже, можна відзначити, що в наукових роботах багатьох дослідників доведено існування певного зв'язку між тілобудовою та руховою підготовленістю дітей та підлітків, з'ясовано більш тісний взаємозв'язок між типом тілобудови та моторикою у дітей пубертатного віку, ніж у передпубертатного. Про дітей молодшого шкільного віку подібні відомості майже відсутні. Тому ми використовували дані отримані Г.В. Кротовим, з дівчатками молодшого шкільного віку, а також М.В. Зубаль отриманими учнями чоловічої статі того ж віку.

Проаналізувавши факторну структуру фізичної підготовленості дівчаток (за Г.В. Кротовим), та відсоткові прирости змін у фізичній підготовленості хлопчиків (за М.В. Зубаль), досліджуваного віку ми розробили диференційований варіант розвитку рухових здібностей досліджуваних.

Так, наприклад, порівняльний аналіз факторної структури рухових здібностей учнів молодших класів одного віку, але різної соматотипологічної належності має суттєві відмінності. Вони полягають у різній кількості факторів, які її визначають; у різній кількості характерних та однозначних факторів і різного рівня їх відсоткових відношень. Ці відмінності є статистичним обґрунтуванням для диференційованого розподілу часу на відповідні вправи для розвитку фізичних здібностей. Аналіз соматотипологічного стану досліджуваних проводився за соматометричною методикою, який визначив, що найбільш значним є представництво торакального та м'язового соматотипів,

Для визначення ефективності впровадження диференційованої методики розвитку рухових якостей та її впливу на засвоєння навчального матеріалу шкільної програми з фізичного виховання учнями молодших класів були сформовані контрольна (КГ) та експериментальна групи (ЕГ) учнів 4-го класу. До складу цих груп входили хлопчики та дівчатка одного віку, які: за рівнем фізичного здоров'я, рухової підготовленості, кількісним складом представників різних соматотипів, та інших показників не мали суттєвих статистично вагомих розбіжностей та протипоказань до занять фізичними вправами.

Зміст фізичної підготовки в учнів контрольної групи (КГ) передбачав розвиток рухових здібностей залежно від проходження програмного матеріалу. В експериментальній групі (ЕГ) розвиток рухових здібностей диференціювався залежно від виявлених нами соматотипологічно зумовлених особливостей. При цьому таке впровадження не перешкоджало засвоєнню основного навчального матеріалу. Час для розвитку рухових здібностей в К і Е групах коливався в межах 10-15 хв. на кожному уроці тричі на тиждень.

Таблиця 1

Критерії оцінювання навчальних досягнень			
Зміст навчального матеріалу			
підйом переворотом в упор	Стрибок в упор присівши та зіскок у прогинаючись	Стойка на голові і руках	Перекид вперед і назад
Рівні навчальних досягнень			
початковий	середній	достатній	високий
2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Вправу виконано з незначними помилками і з допомогою вчителя	Вправу виконано без помилок з допомогою вчителя	Вправу виконано з незначними помилками самостійно	Вправу виконано без помилок самостійно

Для діагностики рівня сформованості рухових навичок учнів, що вивчалися з використанням експериментальної методики на серії занять з гімнастики, нами спеціально розроблені за аналогом представлених у навчальній програмі та запропоновані відповідні критерії оцінювання навчальних досягнень.

Так, результати, показані учнями за контрольну вправу оцінюються за 5-бальною системою. Таким чином, можна встановлювати рівень технічної майстерності від початкового до високого. Згідно з таблицею показників, учень може набрати від 2 до 5 балів, кожен з яких дає інформацію про рівень сформованості рухового уміння: 5 балів – високий рівень; 4 бали – достатній рівень, 3 бали – середній рівень, 2 бали – нижче за середній рівень, 1 бал – низький рівень, нижчий результат не оцінюється.

Аналіз ефективності впровадження експериментальної методики у навчально-виховний процес здійснювався у два етапи. На першому етапі, за результатами зрізу здійснювався

контроль та оцінювання рівня сформованості рухових умінь вправ у висах і упорах, опорних стрибків, акробатичних вправ. Контрольні зрізи технічної підготовленості проводилися на другому етапі за результатами виконання нормативних вимог запропонованих нами тестових завдань учнями ЕГ, що займалися з використанням експериментальної методики, та учнів КГ, що вивчали фізичні вправи за традиційною методикою.

Оцінювання результатів виконання контрольних вправ здійснювалося кваліфікованими вчителями із занесенням до протоколу реєстрації. Аналіз результатів (табл. 2) впровадження у навчальний процес з фізичного виховання експериментальної методики показав, що навчальні досягнення учнів ЕГ достовірно вищі, ніж учнів КГ.

Таблиця 2

Результати впровадження диференційованого підходу до навчання гімнастичних вправ молодших школярів

Види випробувань	До/після експерименту	ЕГ	КГ	p
Підйом переворотом на низький перекладні	до	3,52±0,04	3,48±0,04	≥0,05
	після	4,44±0,04	3,79±0,06	≤0,05
Стрибок в упор присівши на гімнастичного козла (коня) та зіскок	до	3,50±0,05	3,42±0,08	≥0,05
	після	4,53±0,05	3,88±0,08	≤0,05
Стійка на голові і руках	до	2,85±0,02	2,72±0,06	≥0,05
	після	3,53±0,02	3,62±0,06	≥0,05
Перекид вперед та назад	до	3,28±0,02	3,25±0,06	≥0,05
	після	4,28±0,02	3,52±0,03	≤0,05

Висновки. Так, в результаті використання диференційованої методики розвитку рухових здібностей при навчанні вправ у висах та упорах (підйом переворотом махом однієї та поштовхом другої на низький поперечині) приріст якісного показника у навчанні в ЕГ склав 26% тоді, як у КГ він становить близько 9%. Середній бал при виконанні цієї вправи після впровадження експериментальної методики в ЕГ становить 4,44±0,04, тоді, як в КГ він дорівнює 3,79±0,06 бали. Якість виконання опорних стрибків в ЕГ зросла до 29% і становить 4,53±0,05 бали тоді, як в КГ він зупинився на показнику у 3,88±0,08 бали, що на 13% відсотків краще ніж до початку експерименту і різниця у прирості становить близько 16%. При дослідженні впливу експериментальної методики на якість виконання акробатичної вправи «стійка на голові і руках» суттєвої різниці в середніх показниках між ЕГ та КГ ми не виявили, мабуть це можна пояснити складністю вправи та коротким терміном дослідження, а також фізичною підготовленістю учнів. При дослідженні впливу на якість виконання більш простих акробатичних вправ таких, як перекиди вперед та назад, ми знову спостерігаємо суттєву різницю в зростанні балів. В ЕГ бали зросли на 30%, тоді як в КГ вони зросли на 8%, різниця складає близько – 22%. Таким чином, результати педагогічного експерименту засвідчують позитивний вплив диференційованої методики розвитку рухових здібностей на рівень технічної підготовленості учнів молодших класів, що не може не позначитися на зростанні мотивації школярів до відвідування уроків фізичної культури. **Перспективами подальших досліджень** вбачаємо більш детальний розгляд аспектів впровадження диференційованих методик навчання рухових умінь в процесі фізичного виховання учнів основної школи.

Список використаних джерел

1. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 110-116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013
2. Зубаль М.В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років різних соматотипів : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Л., 2009. 19 с.
3. Бублей Т.А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 19 с.
4. Рябченко В.Г. Досвід диференційованого програмування занять з фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»*. 2016. Випуск 9 (79)16. С. 85-87.
5. Рихлюк С.П. Особливості функціонального стану юних гімнастів під впливом фізичних навантажень різної інтенсивності. *Матеріали семінару "Перші міжнародні читання, присвячені 80-й річниці з дня народження проф. Б.М. Шияна"*. Тернопіль. 2014. С. 56–58 .
6. Ареф'єв В.Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. К.: Видавництво НПУ імені МП Драгоманова, 2015.

7. Кротов Г.В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 21 с.

References

1. Kravchuk Ya. (2013). Methodology of differentiated approach to teaching physical culture at primary school. *Physical education, sport and culture of health in modern society*, 1, 110-116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013
2. Zubal M. (2009). Development and improvement of physical qualities among boys aged 7-17 of different somatotypes: *Abstracts of Candidate thesis*. Lviv, Ukraine. 19.
3. Bublely T. (2018). Methods of differentiated physical education for primary school students with health disorders: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine. 19.
4. Ryabchenko V. (2016). Experience of differentiated programming of physical education classes. *Scientific Journal of The National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / Physical culture and sports"*, 9 (79) 16, 85-87.
5. Rykhlyuk S. (2014). Features of the functional state of young gymnasts under the influence of physical activity of different intensity. *Proceedings of the seminar "The first international readings dedicated to the 80th anniversary birth of the professor Shiyan"*. Ternopil. Pp. 56-58.
6. Arefiev V. (2015). Theoretical and methodological principles of differentiation of developmental and health-improving classes on physical culture at primary school. Kyiv,
7. Krotov H. (2010). Differentiated programming for development of motor abilities based on somatotype among primary school girls: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, Ukraine. 21.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).45

УДК 796.082

Крупеня С.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Державного податкового університету, м. Ірпінь
ORCID: 0000-0001-7888-1133

Лакей М.М.

Президент Ірпінської Федерації Хортингу, м. Ірпінь

Петрова М.В.

магістрантка 2 курсу факультету соціально-гуманітарних технологій
та менеджменту Державного податкового університету, м. Ірпінь

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У КІОКУШИН КАРАТЕ ЗАСОБАМИ HASHSTEP

У галузі фізичного виховання і спорту сформувалися декілька відносно самостійних методологічних підходів до вивчення координаційних здібностей, а саме: нервова координація є сукупним результатом узгодження нервових процесів та взаємодії сенсорних систем організму, програмування і контролю рухів в конкретних умовах спортивної діяльності. М'язова координація забезпечує узгоджену роботу рухових дій. Розрізняють внутрішньом'язову та міжм'язову координацію. Рухова координація передбачає узгодження рухів окремих сегментів тіла у просторі і часі. **Мета роботи:** направлена на вдосконалення навчально-тренувального процесу, зокрема розвиток координаційних здібностей в кіокушин карате засобами Hashstep. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, аналіз власного професійного тренерського досвіду, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Проходило педагогічне спостереження за процесом тренування та підготовки в кіокушин карате, обговорення програми з тренерами, аналіз та узагальнення власного досвіду та досвіду інших тренерів, що дало змогу сформувати основні рекомендації з методики розвитку координаційних здібностей в кіокушин карате. **Наукова новизна.** Вироблена та апробована методика дослідження розвитку координаційних здібностей юних каратистів за допомогою сучасного обладнання, зокрема Hashstep. **Висновки.** Одержані результати можуть бути використані для планування спортивної підготовки, пов'язаної із розвитком координаційних здібностей дітей в Кіокушин карате (та інших єдиноборствах) засобами Hashstep. Що допоможе визначити залежність швидкого опанування нових рухів дітьми-каратистами, які пройшли курс тренування з використанням тренажеру Hashstep.

Ключові слова: каратисти, Hashstep, кіокушин карате, координаційні здібності, дослідження, методика.