

високим і високим рівнем зроста відповідно на 8,0% та 4,0%. Дітей з низьким рівнем стало менше на 8,0%, а з дуже низьким на 4,0%. У КГ одержано гірші результати: в ОГ на завершальному етапі дослідження дуже високого рівня розвитку просодичного мовлення досягли 16,0% вихованців, високого рівня – 32,0% дітей, а у КГ лише 12,0% і 28,0% відповідно. В ОГ кількість дітей з низьким рівнем розвитку просодичного мовлення знизилася з 28,0% до 20,0%, у КГ простежувалося незначне зниження в межах 4,0% (табл. 1).

Висновки. 1. Впровадження складових розвиваючого навчання з дітьми чотирьох років забезпечує інтенсифікацію когнітивного розвитку шляхом посилення зростання впливів на опорно-рухову, серцево-судинну та дихальну системи через збільшення тижневої рухової активності в ОГ на 45 хвилин (рухові ігри в групі та на прогулянках, фізкультурні хвилини на заняттях, рухова активність на перервах) та фізичних навантажень при зростанні щільності занять до 20% (заняття фізичного виховання, подовження ранкової гімнастики, заняття танцями) порівняно з КГ. 2. Поєднання елементів розумового та фізичного розвитку на заняттях з молодшими дошкільниками сприяє позитивному ефекту за рахунок іррадіації збудження, удосконалення індукції між руховими центрами та асоціативними зонами кори, що підтверджено в дослідженнях показників когнітивного розвитку. У дітей ОГ виявлені кращі показники наочно-образного мислення на 16,0%, короткочасної зорової пам'яті на 12,0%, концентрації уваги на 4,0%. Низький і дуже низький рівень розвитку короткочасної пам'яті в ОГ не виявлений; початковий рівень наочно-образного мислення менший на 8,0%, а низький рівень концентрації уваги на 4,0% порівняно з відповідними показниками в КГ. 3. Комплексні фізичні і психічні впливи складових освітніх компонентів розвиваючого навчання в ОГ забезпечують інтенсифікацію розвитку просодичного мовлення, що виявлено в позитивній динаміці зростання частки дітей з високим і дуже високим рівнем на +12,0% та зниження числа вихованців з низьким і дуже низьким рівнем на – 12,0%. Припускаємо, що збудження рухових центрів кори у дітей позитивно впливає на активність інших центрів мозку, які забезпечують когнітивний розвиток.

Список використаних джерел

1. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя: автореф. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення». Київ, 2013. 20 с.
2. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психологічних функцій людини. Черкаси: Вертикаль, 2011. 256 с.
3. Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка / под ред. Д.А. Фарбер, М. М. Безруких. М., 2009. 432 с.
4. Шкляр Н. А. Психофізіологічні особливості розвитку дітей молодшого дошкільного віку. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки.* 2016. № 3, 42-49.

References

1. Lakhno, O. G. (2013). Innovative technologies for the development of psychomotor abilities in the physical education of children 2–5 years of life. Physical culture, physical education of different segments of the population: *Abstracts of Candidate thesis.* Kyiv, Ukraine.
2. Makarenko M.V., Lyzohub V.S. (2011). Ontohenez psikhoholichnykh funktsii liudyny [Ontogenesis of psychological functions of people], Cherkasy, Ukraine, 256.
3. Farber D. A., Bezrukykh M. M. (2009). Razvytye mozgha y formyrovanye poznavatelnoi deiatelnosti rebenka [The development of the brain and the formation of cognitive activity of the child.], M.: Voronezh, 432.
4. Shklyar, N. A. (2016). Psychophysiological features of the development of young preschool age. *Scientific Notes of Mykola Gogol Nizhyn State University. Psychological and Pedagogical Sciences*, 3, 42–49.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).51

УДК 373

Маверенко А.М.

студентка групи 2-С, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я,
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова,
вчитель фізичної культури спеціалізованої середньої школи № 91, м. Київ

Лисак В.В.

студент групи 2-С, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я,
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

Матвієнко М.І.

доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ
здоров'язберігаючої освіти та фізичного виховання
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2162-7967

**ПОГЛЯДИ НА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ
З УЧНЯМИ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів наукових публікацій на організацію урочних, позаурочних та позашкільних форм фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладах, особливостей впровадження в таку організацію атлетичної гімнастики. В роботі здійснено теоретичний аналіз історії розвитку атлетичної гімнастики, емпірично доведено мотиваційне значення щодо донесення таких аспектів до учнів. Освітлено погляди особливості використання засобів атлетичної гімнастики в різних інноваційних формах організації спортивних гуртків школи та позашкільній фізкультурно-спортивній роботі. **Новизною** дослідження слід вважати запропоновані авторами форми та методи впровадження атлетичної гімнастики в різні види організації гурткової роботи загальноосвітнього навчального закладу; приведені емпірично перевірені приклади застосування силових вправ в чергуванні з ігровими рухливими вправами, малорухливою шаховою грою, особливості використання в коловому тренуванні специфіки технічної підготовки в «Степ-боксі». **Висновки** вказують на осмислення означених темою змістів, підкреслюють погляди на атлетичну гімнастику в світлі використання її засобів і методів з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Авторами наголошено, що за умови передбачення особливостей вікової пріоритетності розвитку фізичних якостей, включення засобів атлетичних вправ в ігрові форми урочних та позаурочних занять, донесення інформації учням про історію виникнення розвитку гімнастики, досягнення видатних вітчизняних спортсменів робить цю форму рухової активності ефективним засобом фізичного виховання.

Ключові слова: фізична підготовка, атлетична гімнастика, силова підготовка, фізичне виховання, фізична рекреація спортивний гурток, «Степ-бокс»

Mavrenko A., Lysak V., Matvienko M. Views on the peculiarities of the organization of athletic gymnastics classes with students of secondary schools. The purpose of the study was to highlight the views of the authors of scientific publications on the organization of classroom, extracurricular and extracurricular forms of physical education of students in general educational institutions, the features of the introduction of athletic gymnastics into such an organization. The paper carried out a theoretical analysis of the history of the development of athletic gymnastics, empirically proved the motivational value of conveying such aspects to students. The views on the features of the use of athletic gymnastics means in various innovative forms of organization of school sports clubs and extracurricular physical culture and sports work are highlighted. **The novelty** of the study should be considered the forms and methods proposed by the authors for the introduction of athletic gymnastics in various types of organization of circle work of a general educational institution; Empirically verified examples of the use of strength exercises in alternation with playing mobile exercises, a sedentary chess game, features of using the specifics of technical training in "Step-box" in a circular training are given. **The conclusions** indicate the comprehension of the contents indicated by the topic, emphasize the views on athletic gymnastics in the light of the use of means and methods with students of general educational institutions. The authors noted that, provided that the features of the age priority of the development of physical qualities are provided, the means of athletic exercises are included in the game forms of lesson and extracurricular activities, the communication of information to students about the history of the development of gymnastics, the achievement of outstanding domestic athletes makes this form of motor activity an effective means of physical education.

Key words: physical training, athletic gymnastics, strength training, physical education, physical recreation, sports club, "Step-boxing".

Постановка проблеми. Питання організації фізичного виховання і спорту дітей шкільного віку відзначались великою актуальністю у всі часи. Ще в Давній Греції дітей навчали фізичним вправам у гімнастичних школах-пелестах, а юнаки з незадовільною фізичною підготовкою не мали права займатись у гімназіях [1, с. 16]. Розв'язання проблем фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах – актуальне завдання, вирішення якого залежить від багатьох факторів: 1) матеріально-технічне забезпечення навчального процесу; 2) рівень кваліфікації фахівців; 3) підтримка адміністрації школи щодо організації спортивно-масової роботи та впровадженню новітніх інноваційних форм занять фізичними вправами.

Аспекти підготовки фахівців фізичної культури до організації спортивно-масової роботи в школі [5, с. 380-383], інноваційні форми організації спортивно-масової роботи та фізичної рекреації учнів [2, с. 181-184; 3, с. 392-395], розгляд методик поєднання рухової та розумової діяльності учнів засобами навчання гри в шахи в процесі організації рухливих ігор [4, с. 66-69] були освітлені в ряді публікацій.

В умовах недостатньої рухової активності, надмірного захоплення учнями комп'ютерними технологіями, імперативними обмеженнями медичного характеру, пошук нових (або забутих старих) форм залучення до рухової діяльності, створення педагогічних умов для підвищення мотивації школярів до занять фізичними вправами є актуальним процесом педагогічної діяльності. Розгляд організації занять атлетичною гімнастикою в загальноосвітніх навчальних закладах можна,

в нашому баченні, віднести до актуальних тем, а окремі особливості їх впровадження – як новизну досліджень навчально-виховного процесу.

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів наукових публікацій на організацію фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, особливостей впровадження в таку організацію атлетичної гімнастики.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо використання інноваційних форм фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

2. Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки учнів засобами атлетичної гімнастики, можливостей використання її методів в різних аспектах виховного процесу.

Результати дослідження. Освітленні особливостей організації занять з атлетичної гімнастики здійснено багатьма авторами науково-педагогічної літератури.

В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, О.Ф. Твердохліб, Т.М. Крик, М.І. Матвієнко відзначають, що актуальність атлетичної підготовки протягом всіх історичних епох проявлялась як необхідність підготовки до життєвих умов, успішної участі в традиційних конкурсах та народних іграх, які формуються на основі народних звичаїв і традицій, трансформуються з умов трудової діяльності, військового або історичного досвіду людства [1; 2, с. 182].

Історія зародження та розвитку атлетизму, можливості його використання в різних сферах фізичної культури [1, с. 16], особливості передбачення методик в специфіці спортивної і професійно-прикладної підготовки, уточнення змісту силових тренувань [6, с. 116-120] освітлені у багатьох публікаціях.

Атлетичну гімнастику як впровадження ідеї атлетизму і розвитку гармонійно розвинутого тіла, впливу на динаміку зростання силових та інших фізичних якостей ефективно можна використовувати в процесі урочних, позаурочних та позашкільних форм фізичної культури з дітьми шкільного віку. Так в процесі організації роботи спортивних гуртків спеціалізованої середньої школи № 91 міста Києва «Степ-бокс», «Шах-бокс», «Футбол»; Дитячо-юнацької спортивної школи № 14 впроваджено завдання інтервального виконання атлетичних вправ в процесі ігрової рухової активності. Крім цього, впроваджено окремі періоди для занять атлетичною гімнастикою в комплекси загальної та спеціальної фізичної підготовки. Форми та методи виконання атлетичних комплексів передбачають вікові особливості пріоритетного розвитку фізичних якостей. Передбачено: діти молодшого та середнього шкільного віку виконують комплекси вправ з подоланням власної ваги тіла, вправи з подоланням опору партнера; учні старшого шкільного віку, в додаток до цих вправ виконують комплекси з обтяженням (гантельна гімнастика).

Ефективною формою позаурочних занять атлетичною гімнастикою можна вважати виходи учнів на перервах до гімнастичних комплексів у подвір'я навчального закладу, або в спортивний зал в зимовий період. Вправи з підтягування на перекладинах, віджимання та інші силові вправи розвантажують дітей від розумового навантаження, збуджують кровообіг, дисциплінують до систематичних занять фізичними вправами засобом відчуття власної сили. За спостереженнями, така активність проявляється після інформативних хвилин про історію атлетизму, розвиток силової гімнастики на різних етапах історичних епох, розповідей про досягнення видатних вітчизняних атлетів: заснування першого атлетичного гуртка 1895 році атлетами: В.І. Биченко, О.В. Оноприєнко, О.М. Оноприєнко; створення лікарем Є. Гарнич-Гарницьким (1834-1908) атлетичного гурта у м. Києві; спортивні досягнення Івана Піддубного, який вважався видатним атлетом, «чемпіоном чемпіонів» [1, с. 32].

Спостереження показали, що великий інтерес у дітей визиває впровадження використання атлетичних вправ в процесі організації тренувального процесу шахового гуртка. Для прикладу інтервальні паузи між шаховими партіями заповнюються виконанням комплексу вправ гантельної гімнастики. Іншим ефективним завданням для збільшення відчуття змагальності і відповідальності за цінність шахових фігур є виконання силових вправ в результаті втрати фігури (пішак – 1 віджимання, кінь – 3, тура – 5 і т.д.).

В тренувальному процесі гуртка «Степ-бокс» [2, с. 181-184], [3, с. 392-395], атлетичну гімнастику впроваджено у формі колового тренування. Станції з вправами силового характеру в розрахунку чергуються зі станціями де плануються ігрові вправи, вправи на розвиток спритності, гнучкості, швидкості, або спеціалізовані вправи на вдосконалення техніки боксу чи кікбоксингу.

При належній організації та оптимального розрахунку фізичного навантаження заняття атлетичною гімнастикою з достатнім рівнем інтересу сприймається учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Особливий інтерес до формування тіло будови та розвитку силових якостей проявляється у дітей підліткового віку. Такі мотиви обґрунтовуються появою уваги до протилежної статі, бажанням самовизначитись цими засобами у колективі.

Фахівці зазначають: «формування фігури, обхват розмірів частин тіла, регулювання маси тіла є важливою потребою осіб різного віку. Найчастіше такі заняття розпочинають, наслідуючи

ідеал, взірць та критично оцінюючи недоліки власної будови тіла. Чоловіки прагнуть мати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, прибрати живіт тощо. Жінки хочуть бути стрункими, гнучкими, витонченими, мати красиву фігуру, невимушену ходу та поставу. Цього можна досягти індивідуальними і груповими заняттями, які проводять удома, у спортивних тренажерних залах, використовуючи як підручні засоби (власну масу тіла, гантелі, еспандери тощо), так і тренажери» [1, с. 34].

Посилаючись на вищезначене, засоби атлетичної гімнастики можливі в баченні практичного використання в урочній, позаурочній і позашкільній формах фізичної культури та спортивній підготовці з учнями шкільного віку. Окремі особливості використання атлетичних вправ для учнів різних вікових груп, характеристики фізичних навантажень, оптимальний вибір методів та форм занять нами планується освітити в подальших публікаціях.

Висновки. Таким чином, в переосмисленні означених темою змістів, розкриваються погляди на атлетичну гімнастику в світлі використання її засобів і методів з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Передбачення особливостей вікової пріоритетності розвитку фізичних якостей, включення засобів атлетичних вправ в ігрові форми урочних та позаурочних занять, донесення інформації учням про історію виникнення розвитку гімнастики, досягнення видатних вітчизняних спортсменів робить цю форму рухової активності ефективним засобом фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Дідковський В.А., Кузенков О.В., Твердохліб О.Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 2(146)22. С. 31-36.

2. Крик Т.М., Матвієнко М.І. Інноваційні форми організації спортивно-масової роботи та фізичної рекреації учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/»*. 2015. Випуск 3К2 (57)15. С. 181–184.

3. Крик Т.М., Матвієнко М.І. «Степ-бокс» як система вправ фізичної рекреації учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/»*. 2014. Вип. 3К (44). С. 392– 95.

4. Матвієнко М.І., Кузнєцов О.В. Теоретичні аспекти обґрунтування досліджень методик поєднання рухової та розумової діяльності учнів засобом навчання гри в шахи в процесі організації рухливих ігор. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/»*. 2015. Випуск 2 (55)15. С. 66-69.

5. Матвієнко М.І., Шевнюк А. (2011) Іноваційний підхід до навчально-педагогічної практики студентів педагогічних університетів в процесі формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2011. Том II. С. 380–383.

6. Ускова С.М., Прус Н.М., Кривенда В.С. Погляди на особливості розробки навчальних матеріалів для занять силовою гімнастикою для студентів технічних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 1 (145) 22. С. 116-129.

References

1. Didkovskiy V., Kuzenkov O., & Tverdokhlib O. (2022) Athletics in the aspects of professional students' training, health improvement process, efficiency improvement, elimination of the physical condition shortcomings. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 2(146)22, 31-36. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).07 .

2. Kryk T.M. & Matvienko M.I. (2015) Innovative forms of organization of sports and mass work and physical recreation of students of secondary schools. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 3K2(57)15, 181-184.

3. Kryk T.M. & Matviyenko M.I. (2014) "Step-boxing" as a system of physical recreation exercises for students of secondary schools. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 3K(44)14, 392–395.

4. Matvienko M.I. & Kuznetsov O.V. Theoretical aspects of substantiation of researches of methods of combination of motor and mental activity of pupils by means of training of game of chess in the course of the organization of mobile games. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 2(55)15, 66-69.

5. Matvienko M.I. & Shevnyuk A. (2011). Innovative approach to educational and pedagogical practice of students of pedagogical universities in the process of developing skills and abilities for independent physical exercises. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports: coll. Scientific works*, Vol. II. 380-383.

6. Uskova S.M., Prus N.M., & Kryvenda V.S. (2022). Views on the peculiarities of the development of the educational materials for strength gymnastics for the students of technical specialties. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 1(145)22, 116-129. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).28