

культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 1. С. 150-155.

2. Педагогічні технології: теорія та практика: навч.-метод. посіб. / За ред. проф. М.В. Гриньової. Полтава: АСМІ, 2006. 230 с.

3. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.

4. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с.

5. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers*. Opole, 2018. P. 336-341.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Христова Т. Є., Сарана С. В.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. Статтю присвячено вдосконаленню фізичного, психомоторного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6-7 років на основі використання засобів вільної боротьби. Обґрунтовано організаційно-методичні умови ефективного розвитку психомоторики дітей молодшого шкільного віку за допомогою виховних, оздоровчих та розвивальних можливостей боротьби. Розширено уявлення про особливості психомоторного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6-7 років засобами східних одноборств у порівнянні з базовою програмою фізичного виховання.

Вступ. Молодший шкільний вік важливий для формування основ здоров'я, повноцінного фізичного розвитку, формування психічних процесів, виховання основних рис особистості. Цей період життя є найсприятливішим для розвитку окремих фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, також є сенситивним періодом для розвитку складових пізнавальної діяльності дитини: сприйняття, пам'яті, мислення, уяви, уваги. Фізичні та психічні якості є взаємопов'язаними сторонами процесу психофізичного розвитку, тому удосконалення фізичного та психічного розвитку дитини фахівці рекомендують здійснювати

одночасно [4]. Погіршення стану здоров'я української нації потребує особливої уваги до проблеми зміцнення здоров'я школярів в процесі занять східними одноборствами [3, 5].

Недостатній рівень фізичної і психофізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку до початку навчання у школі, наявність у цьому віці сенситивних періодів для розвитку багатьох фізичних якостей, природні потреби й інтереси дітей, а також потенційні можливості засобів вільної боротьби [1, 2], з одного боку, і відсутність методичних рекомендацій їх застосування у фізичному вихованні молодших школярів – з другого, зумовили вибір теми наукового дослідження.

Мета дослідження – розвиток психомоторики дітей віком 6–7 років для формування повноцінної готовності до навчання у школі засобами вільної боротьби.

Завдання дослідження: визначити організаційно-методичні умови розвитку психомоторики дітей віком 6–7 років; розробити програму фізичного виховання із пріоритетним застосуванням засобів вільної боротьби на розвиток психомоторики дітей та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей віком 6–7 років.

Для вирішення поставлених завдань використовували такі **методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних літературних джерел, педагогічні (спостереження, експеримент), тестування рівня фізичної підготовленості, медико-біологічні, психофізіологічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися у 2019-2020 роках на базі Мелітопольської загальноосвітньої школи I ступеня № 3 Мелітопольської міської ради Запорізької області. В експерименті брали участь 55 дітей молодшого шкільного віку. Було сформовано 2 групи: експериментальну (27 дітей - 12 дівчаток і 15 хлопчиків) і контрольну (28 дітей - 14 дівчаток і 14 хлопчиків). Контрольна група займалася за традиційною програмою з фізичного виховання, експериментальна група – згідно з розробленою нами програмою розвитку психомоторики дітей з пріоритетним використанням вільної боротьби.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі досліджень було визначено організаційно-методичні умови удосконалення психомоторики дітей 6–7 років для успішного процесу адаптації до навчання у школі, а саме: використання виховних, оздоровчих і розвивальних можливостей східних одноборств; реалізація диференційованого підходу до дітей у процесі занять; надання пріоритету засобам фізичного виховання відповідно до річних зростань показників фізичної підготовленості (спритність – 35%, швидкість – 20%, швидкісно-силові якості та гнучкість – по 15%, витривалість – 10%, сила – 5% часу занять);

застосування засобів гімнастики (25%), легкої атлетики (15%), рухливих і спортивних ігор (25%), контрольні заняття (у вигляді змагань) займають 10% часу навчально-виховного процесу; застосування різних типів занять (розучування, вдосконалення техніки, загальна фізична підготовка, поєдинок, змагання).

Розроблено авторську програму розвитку психомоторики дітей на навчальний рік, у якій передбачено 12 занять на місяць, що за рік становить 144 заняття. Програму поділено на 4 структурні модулі тривалістю 3 місяці кожен. Кожен модуль завершується контрольним заняттям. Під час занять кожного модуля дитина послідовно повинна освоїти навчальний матеріал, виконати певні завдання, передбачені програмою. Для кожного модуля характерні конкретні завдання, засоби, форми фізичного виховання, критерії ефективності, специфічні закономірності, принципів та особливості їх реалізації. Однак між модулями існує стійкий функціональний взаємозв'язок, що забезпечує цілісність і логічність програми фізичного виховання з удосконалення психомоторики для забезпечення повноцінної адаптації 6–7-річних дітей до навчання у школі. Цілісність психомоторної підготовки молодших школярів в умовах фізичного виховання визначається відносно стійким порядком компонентів (модулів), їх послідовністю. У програмі передбачено застосування засобів різної спрямованості із пріоритетним використанням елементів вільної боротьби, добір засобів фізичного виховання відповідно до річних зростаючих показників фізичної підготовленості.

Навчальні заняття за розробленою програмою сприяють гармонійному розвитку особистості, вирішуючи наступні завдання: збереження та зміцнення здоров'я; формування дисциплінованості; розвиток фізичних якостей; опанування прикладними та спортивними вміннями та навичками. Комплекс занять за розробленою програмою являє собою процес фізичного виховання, спрямований на досягнення добрих результатів у максимально короткі терміни, в рамках якого застосовуються загальноприйняті методичні принципи та методи фізичного виховання. Головна особливість програми занять з фізичного виховання полягає в тому, що заняття з пріоритетним застосуванням вільної боротьби розглядається у ній, в першу чергу, як система оздоровлення та виховання дітей, а потім – як вид спорту. У зміст програми входять такі сторони підготовки як: психологічна, теоретична, фізична, технічна, тактична.

Доведено ефективність авторської програми в результаті педагогічного експерименту. Прирости показників фізичного розвитку, фізичного стану та рівня здоров'я були значно більшими у дітей експериментальної групи, ніж у контрольної, це призвело до суттєвих розбіжностей у цих показниках наприкінці експерименту на користь

експериментальної групи. Упровадження авторської програми фізичного виховання у практику роботи дошкільних закладів мало суттєво більший оздоровчий ефект порівняно з традиційною, оскільки захворюваність дітей експериментальної групи зменшилася у середньому на 34,2%, тоді як у дітей контрольної групи – на 13,6%.

Найбільшими проростами показників психомоторики в умовах педагогічного експерименту відзначилися діти експериментальної групи в утриманні пози «фламінго». Це свідчить про позитивний вплив засобів вільної боротьби на рівновагу. Друге місце за темпами приросту посіли результати вправи плескання у долоні впродовж 10 секунд та написанні літери «о», що свідчить про суттєві можливості авторської програми у розвитку спритності рук, зокрема кистей. Це, імовірно, позитивно позначиться на оволодінні дітьми письмом. Темпи покращення швидкості промовляння цифр за 10 секунд посіли третє за рейтингом місце в умовах педагогічного експерименту. Імовірно, що вправи на координацію, передбачені у великому обсязі в авторській програмі занять, сприяли також і розвиткові координованості артикуляційних м'язів/

Після завершення експерименту в дітей експериментальної групи відмічено значні позитивні зміни за низкою показників: індекс сутулості у хлопчиків, окружність грудної клітини у дівчаток, індекси фізичного розвитку в усіх дітей, величини функціональних показників, кількість днів, пропущених у зв'язку з гострими респіраторними захворюваннями, практично за усіма показниками фізичної та психофізичної підготовленості.

В умовах експерименту спостерігалось зростання середньої оцінки психофізичної підготовленості дітей експериментальної групи (у дівчаток до 4,6 бала, хлопчиків – до 4,8 бала) і рівня психофізіологічної підготовленості дітей за показниками простої та складної зорово-моторних реакцій, обсягу уваги, часу реагування на рухомий об'єкт, тоді як у контрольній групі оцінки практично не змінилися. В дітей експериментальної групи зростання всіх досліджуваних показників були більш високими та більш значущими.

Висновки. Отже, за всіма складовими психомоторика дітей віком 6-7 років (показниками фізичного розвитку і фізичного стану, фізичної і психофізичної підготовленості, психофізіологічного стану) підтверджено, що авторська програма занять фізичним вихованням з пріоритетним вивченням вільної боротьби є ефективнішою у порівнянні з традиційною.

Список використаної літератури

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Особливості організації та проведення фізичної підготовки борців вільного стилю. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики*: матеріали XII Міжнар. наук. Інтернет-конф., 21-23 січня 2020 р. Мелітополь, 2020. С. 59-61.
2. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Психолого-педагогічні аспекти розвитку силових якостей юних борців. *Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології*: тези Міжнар. наук.-практ. конф., 13-14 вересня 2018 р. Мелітополь, 2018. С. 3-5.
3. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.-метод. посіб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 300 с.
4. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с.
5. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers*. Opole, 2018. P. 336-341.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ КОНСТИТУЦІЇ ТІЛА

Христова Т. Є., Фищук В. А.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. У статті розкрито специфіку диференційованого підходу до фізичного виховання школярів з різними соматотипами. Розроблено програму підвищення фізичної підготовленості підлітків екоморфного, мезоморфного та ендоморфного соматотипів чоловічої та жіночої статі. Доведено, що запровадження диференційованого підходу до дозування фізичних навантажень в практику фізичного виховання школярів з урахуванням вікових особливостей розвитку підлітків різних соматотипів дозволяє підвищити рівень функціональних резервів організму та фізичної підготовленості.

Вступ. Індивідуальна акселерація та ретардація біологічного дозрівання обумовлена значною варіативністю компонентів морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості школярів одного паспортного віку. Неоднакові темпи фізичного розвитку