

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту

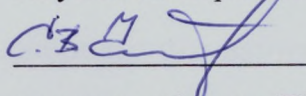
Вакуленко Дмитро Володимирович

**ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАРНИМИ
ФОРМАМИ БОРОТЬБИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

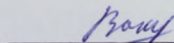
Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник


С.В. Чередніченко
доцент кафедри ТМФК

« 25 » листопада 2022 року

Виконавець


Д.В. Вакуленко

« 25 » листопада 2022 року

Суми 2022

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики спорту

Вакуленко Дмитро Володимирович

**ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАРНИМИ
ФОРМАМИ БОРОТЬБИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ С.В. Чередніченко
кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент кафедри теорії і
методики спорту

« ____ » _____ 2022 року

Виконавець

_____ Д.В. Вакуленко

« ____ » _____ 2022 року

Суми 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	8
1.1. Методичні особливості проведення рухливих ігор в процесі фізичного виховання учнів молодших класів.....	8
1.2. Особливості проведення різних видів рухливих ігор в позакласний час.....	15
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Методи дослідження.....	22
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково- методичної літератури.....	22
2.1.2. Соціологічні методи дослідження(опитування).....	22
2.1.3. Педагогічні методи.....	22
2.1.4. Математичні методи обробки отриманих результатів.....	24
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАРНИМИ ФОРМАМИ БОРОТЬБИ..	26
3.1. Визначення рівня фізичної підготовленості молодших школярів.....	26
3.2. Зміст та структура занять із застосуванням рухливих ігор з елементарними формами одноборств.....	29

3.3. Результати впливу рухливих ігор з елементарними формами одноборств на фізичну підготовленість учнів початкових класів.....	36
Висновки до розділу 3.....	42
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	46
ДОДАТКИ.....	51
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	54

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- ФП – фізична підготовка
- АТдист – артеріальний тиск діастолічний
- АТсист – артеріальний тиск систолічний
- ДТ – довжина тіла
- ЖЄЛ – життєва ємність легенів
- I. Руф'є – індекс Руф'є
- МТ – маса тіла
- ПТ – пульсовий тиск
- ССС – серцево-судинна система
- ЧСС – частота серцевих скорочень
- ЕГ – експериментальна група
- КГ – контрольна група
- РФП – рівень фізичної підготовленості
- ЖІ – життєвий індекс
- I. Робінсона – індекс Робінсона
- СІ – силовий індекс
- ДЮСШ – дитячо юнацька спортивна школа
- СК – спортивний клуб

Вступ

Актуальність і доцільність дослідження. У зв'язку з великим розумовим перевантаженням, гіподинамією, комп'ютеризацією, а також екологічною проблемою в нашій країні рівень здоров'я дітей значно знизився. Багато дослідників вказують саме на необхідність розвитку молодого покоління засобами фізичного виховання, що також підтверджують державно-нормативні документи : «Цільова комплексна програма «Фізичне здоров'я - здоров'я нації» та інші.» [13, 31, 32] та ін.

З результатів досліджень захворюваність дітей шкільного віку зросла на 26,8% в останні десять років, тому що рухова активність дітей шкільного віку є на достатньо низькому рівні (В. Мудрік 2019). Саме незадовільний стан фізичної підготовки і стан фізичного розвитку викликає необхідність у впровадженні фізкультурно-оздоровчих технологій, а також розробки змісту занять для ліквідації дефіциту рухової активності.

Досліджень пов'язаних з застосуванням рухливих ігор з елементарними формами одноборств (панкратіон, дзюдо, греплінг) у фізкультурно-оздоровчій роботі визначено в не великій кількості. Так у 2015 році І.М. Скрипкою, С.В. Чередніченко розроблено програмно-методичне забезпечення з проведення занять з загальної-фізичної підготовки з елементами панкратіон, дзюдо для дітей I-IV класів, а її реалізація є актуальною на сьогодні.

Застосування рухливих ігор з елементами боротьби є одним з ефективних засобів підготовки, як фізичної так і психологічної. Одноборства виховують характер лідера, тому вважаємо що у фізичному вихованні школярів початкових класів недостатньо розкриті питання застосування рухливих ігор з елементарними формами боротьби. Що є одним з перспективних та цікавих

видів рухової активності для школярів, тому вважаємо дане дослідження актуальним та необхідним.

Мета дослідження розробити зміст фізкультурно-оздоровчих занять з використання рухливих ігор-борця для розвитку фізичних якостей молодших школярів.

Завдання:

1. Виявити та проаналізувати досвід організації фізкультурно-оздоровчих занять в початковій школі та визначити умови його реалізації під час позакласної роботи.

2. Визначити фізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

3. Здійснити добір рухливих ігор з елементарними формами боротьби та перевірити їх вплив на фізичну підготовленість учнів молодших класів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання школярів початкових класів

Предмет дослідження – рухливі ігри з елементарними формами боротьби для розвитку фізичних якостей школярів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення практичного досвіду вчителів фізичної культури 1-4 класів; опитування; педагогічний експеримент; математично-описові методи дослідження;

Наукова новизна роботи полягатиме в тому що, буде розроблено й науково обґрунтовано зміст фізкультурно-оздоровчих занять з використанням рухливих ігор з елементарними формами боротьби для дітей молодшого шкільного віку, що дозволяє оптимізувати процес фізичного тренування.

Практична значимість окреслених результатів дослідження полягала у буде впровадженні розробленого змісту фізкультурно-оздоровчих занять з застосування рухливих ігор-борця, що дозволило достовірно покращити рівень розвитку фізичних якостей, а результати проведеного комплексного

дослідження можуть використовуватись в подальших наукових розробках для організації навчально-виховного процесу у шкільній практиці; добір рухливих ігор-борця і застосування їх в процесі фізичного виховання сприятиме підвищенню інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Апробація результатів дослідження.

Вакуленко Дмитро, Чередніченко Сергій. Рухливі ігри в процесі фізичного виховання школярів молодших класів на заняттях з одноборств Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 5 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С 60.

Вакуленко Д. В., Чередніченко С.В., Скрипка І.М. Одноборства у фізичному вихованні учнів молодших. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXII Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. Т.1. С.175 –180. 0, 63 др. арк Авт. внесок 0,33. Наукове видання України/ Google Scholar.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1.1. Методичні особливості проведення рухливих ігор в процесі фізичного виховання учнів молодших класів.

Вже з давніх часів гра є не від'ємною частиною дитини, так як вони використовуються не лише для фізичного їх виховання, а й для морального та фізичного. Поняття «гра» включає:

- форми ігрового фольклору;
- сприяє всебічному розвитку дітей, а саме фізичному, психічному, розумовому;
- сприяє тренуванню м'язів і внутрішніх органів;
- забезпечує потребу у спілкуванні та отриманні зовнішньої інформації [12, 13].

За даними Огніста К.М., Огністий А.В рухливі ігри це: «один із важливих засобів всебічного виховання дітей молодшого шкільного віку, а їх характерна особливість – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання» [25].

Так останнім часом наші діти ведуть малорухливий спосіб життя, замінюючи заняття фізкультурою та спортом проведенням часу біля телевізора та комп'ютера, відбувається погіршення здоров'я дітей. До того ж м'яч у сучасній школі, що є популярним проведенням рухової перерви у вчителів та учнів стає одним із травмонебезпечних предметів. Адже часто, діти, не отримавши належного розвитку фізичних навичок у ранньому та молодшому шкільному віці, надалі отримують травми кисті та пальців руки. Вправи з різними м'ячами (малими, великими) динамічні та емоційні.

Алгоритм проведення рухливих ігор в позакласний час для учнів початкової школи за даними Огніста К.М., Огністий А.В. (2019) повинен бути наступним (рис.1.1.).

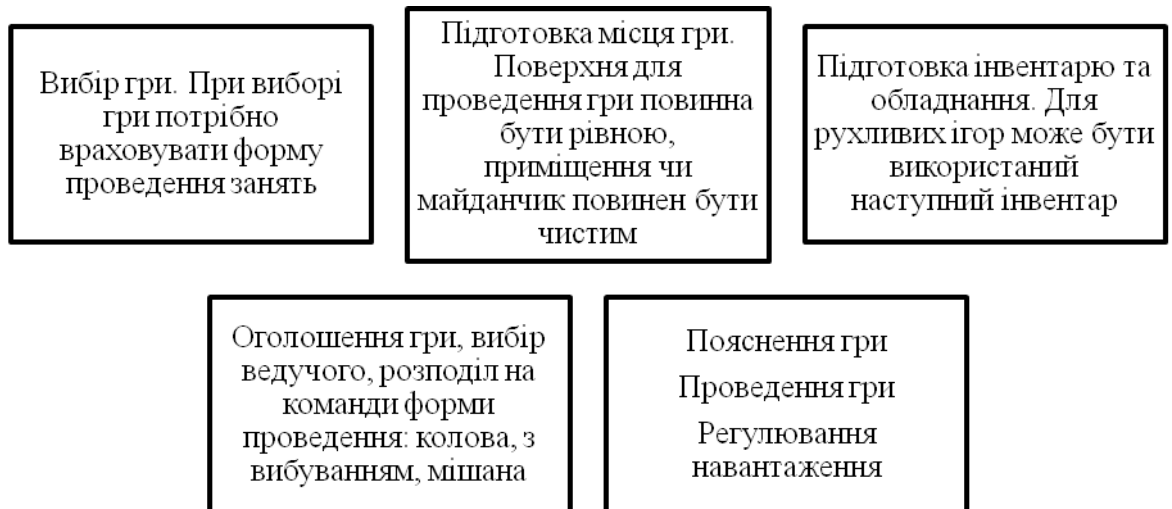


Рис. 1.1. Алгоритм підготовки рухових дій та їх застосування

Рухливі ігри в останній час використовують не лише у фізкультурно-оздоровчій роботі, але і в тренувальному процесі юних спортсменів на початкових етапах спортивної підготовки. Так за даними І.М. Коваленко, Р.М. Гонтюк використання рухливих ігор з елементами дзюдо в процесі проведення занять загальної фізичної підготовки для учнів 1-4 класів є ефективним засобом їх розвитку та вдосконалення [11].

Вони ефективно впливають розвиток як психічних процесів (уваги, сприйняття, пам'яті, уяви), і фізіологічних (підсилює кровообіг, дихання, обмін речовин). За даними фахівців [21] метою використання рухливих ігор є : «зміцнення здоров'я дітей, формування навичок здорового способу життя та фізичний розвиток учнів» [11,13], а завдання їх використання представлено на малюнку 1.2.

Доцільне використання наступних критеріїв формування різноманітних оздоровчих програм, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах [11, 13]:

1. Здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку учнів;
2. Визначити стан систем організму, які на момент тестування мають вищий рівень фізичного здоров'я (питання контролю і самоконтролю);
3. Запобігти перетренування (регулювання навантаження, кількість занять на тиждень та їх тривалість);
4. Формувати більш високий рівень здоров'я учнів, навичок здорового способу життя (конкретний підбір рухових дій, застосування диференційованого (індивідуального) підходу);
5. Вдосконалення основних життєзабезпечуючих функцій і систем організму молодших школярів враховуючи закономірності розвитку фізичних якостей і навчання руховим діям;
6. Підвищення рухової активності школярів (застосування нетрадиційні засоби фізичного вдосконалення);



Рис. 1.2. Завдання використання рухливих ігор в позакласний час

За даними більшості фахівців під час проведення рухливих ігор необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості учнів, а саме:

- Скелет учнів молодшого шкільного віку ще формується, і в них присутня відносна схильність до різних впливів довкілля та присутня швидка втомлювальність;

- значний прошарок хрящової тканини обумовлює велику гнучкість кісток, особливо хребта;

- м'язова система ще достатньо слабка (зокрема, м'язи спини та черевного преса).

- Міцність опорно-рухового апарату також ще невелика, тому велике значення мають рухливі ігри з різноманітними рухами, без тривалої м'язової напруги.

Увага молодших школярів також мало сконцентрована не достатньо, часто бувають розсіяними, перемикаються з одного предмету та інший. У зв'язку з цим їм пропонувати короткі рухові ігри, в яких велика рухливість чергуються з короткочасними перепочинками. Простота та нечисленність правил обумовлюється недостатньою стійкістю уваги та відносно слабо розвиненими вольовими якостями дітей 6-9 років [11].

За даними В.С. Дмитрук та інших науковців саме: «перебування на свіжому повітрі, рухливі ігри, правильно організована праця сприятливо діють на розвиток органів дихання, кровообігу та всього організму. Артерії в школяра дещо ширші, ніж у дорослої людини й саме цим пояснюються особливості артеріального тиску. Частота серцевих скорочень стійкіша, але під впливом різних рухів, позитивних і негативних емоцій вона може швидко змінюватися» [12, 10, 22].

Діти цього віку активні і негайно прагнуть включитися в гру, а під час гри хочуть негайно досягти найвищих результатів, саме тому їх необхідно завжди контролювати так, як їм не вистачає витриманості та завзятості. Завгородня Р. В., Солонцова А. І., Свечкар'ов І. С., Станішевська Т.І вказують, що: «Кожний етап вікового розвитку характеризується комплексом морфофункціональних властивостей організму та обумовленим цими властивостями запасом фізичних можливостей. У сукупності кількісний та якісний прояв рівня фізичного

розвитку, співвідношення розмірів і інтенсивність їх наростання, як і інші соматометричні ознаки, відображають фазність розвитку та рівень зрілості, притаманний кожному етапу онтогенезу» [14].

Учні початкової школи активні в своїх рухових діях, але не завжди спроможні розрахувати свої можливості. Одні з них, лідери а інші гравці, але керівник секції або гуртка завжди повинен обирати учнів відповідно до їх здібностей у кожній руховій дії. Так, наприклад фахівці рекомендують ведучим призначати гравця який переміг у попередній грі [3,4], заохочуючи його за те, що він залишився не спійманим, виконав завдання краще за інших, прийняв найкрасивішу позу в грі і т.п.

Сигнали в іграх на заняттях з учнями 1-4 класів рекомендовано подавати не свистком, а словесними команлами.ю використовуючи наочність та показ. Це сприятиме розвитку сигнальної системи учнів, яка ще достатньо не розвинута цьому віці та не досконала. Діти в цьому віці дуже вразливі, тому не рекомендовано виводити їх з гри після декількох помилок, а надати можливість їх виправити та зрозуміти повністю хід та правила гри [23, 25]. Розподіляти рухливі ігри рекомендовано внаступним чином:

- В основній частині уроку для розвитку швидкості та спритності краще проводити ігри – перебіжки
- Потім можна проводити ігри з предметами та з елементами різних видів спорту.

Рухливі ігри з гімнастичними рухами або гімнастичними снарядами, що вимагають від дітей молодшого шкільного віку організованості, уваги, узгодженості рухів, сприяють ЗФР (загальний фізичний розвиток), такі ігри краще застосовувати у підготовчій або основній частині заняття. Н.М. Ковальчук., В. І. Санюк вказують, що: «Різноманітний гімнастичний інвентар особливо часто використовується у роботі з учнями молодших і середніх класів, а також з гімнастами молодших розрядів. Наприклад, тримання предмета, його обертання або перекочування різними способами розвиває рухливість руки, особливо кисті. Пролізання в малий обруч в упорі на колінах –

корисна вправа для постави. Велике значення мають ігри та естафети зі скакалкою. Вони вимагають погодження рухів окремих частин тіла, розвивають спритність та швидкість» [34].

У зв'язку з тим що за умови 3-ох занять на тиждень школярам недостатньо рухової активності, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів . Сучасний фізкультурно-оздоровчий рух сприяє зміцненню здоров'я людей, як найвищої соціальної цінності, через підвищення рівня їх рухової активності. Для зняття збудження організму школярів ефективними є ігри на увагу, а саме ігри необхідно звичайно змінювати після одного або двох тижнів його застосування.

Нові рухливі ігри можуть вивчатись на уроках фізичної культури, а після цього застосовуватись вчителями в позакласний час. Для підвищення інтересу до ігор можуть бути використанні ритми сучасних мелодій, елементи змагань з підведенням підсумків. Кількість повторень кожної гри, яка виконується визначається вчителем, дивлячись на рівень її засвоєння учнями [8].

У наш час рухова активність дітей знизилась, так чим старший учень, тим довше він сидить за партою в школі і за гаджетами вдома. Недостатня фізична діяльність призводить до надлишку ваги, зниженню потреби у руховій активності, тому для подолання негативних наслідків від гіподинамії ряд фахівців пропонує певні методики та програми. Так, в дослідження І.М. Коваленко (2014) розподілено навантаження для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості (табл 1.2)..

С.В. Чередніченко та І.М. Скрипка (2016) розробили програму загальної фізичної підготовки з панкратіону для учнів молодших класів, основним принципом якої є використання ігор в процесі ЗФП учнів. Підтверджено актуальність застосування рухливих ігор з елементарними формами боротьби та оздоровчий вплив засобів панкратіону на організм учнів перших-четвертих класів.

I.M. Коваленко (2014) запропонувала зміст занять з рухливими іграми з елементами дзюдо, а саме наповнення змісту фізкультурно-оздоровчих занять засобами боротьби дзюдо для учнів початкової школи.

Таблиця 1.1

Рекомендації щодо формування програм фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для молодших школярів з різним РСЗ

РФЗ	Спрямованість	Зміст занять	Інтенсивність	Кількість	Тривалість, хв.	Методичні рекомендації
Низький	аеробна	Виконання нескладних вправ силової та швидкісно-силової спрямованості у полегшеному варіанті та повільному темпі, без стрибків, і підскоків, швидких рухів.	125–135 уд·хв ⁻¹	3	25–30	50 % часу відводиться на ЗРВ виконання яких проходить в аеробному режимі енергозабезпечення. 30 % на рухливі ігри та 20 % на вправи для відновлення.
Нижче середнього	аеробна	Вправи з невеликим обтяженням та невеликою кількістю повторень, чергування вправ для розвитку різних груп м'язів. Рухливі ігри-борця.	136–145 уд·хв ⁻¹	3	25–30	70 % загального часу заняття відводиться на вправи аеробного характеру. Вправи з великою інтенсивністю виключаються
Середній	Аеробна/швидкісно-силова	Страхування, вправи та рухливі ігри для вивчення базових технічних дій, вправи для розвитку окремих м'язових груп, вправи швидкісно-силового характеру.	146–155 уд·хв ⁻¹	3	30–40	40 % часу заняття відводиться на виконання вправ аеробної інтенсивності, 60% на вправи швидкісно-силового характеру (не аеробних)
Вище серед. високий	Аеробно-анаеробна	Інтенсивні швидкісно-силові вправи, більш складні ігри з елементами одноборств.	156–160 уд·хв ⁻¹	2	40	Інтенсивність навантажень можлива до максимальних зусиль, але коротко тривала

Оздоровчий ефект фізичних вправ, які входять до програми фізкультурно-оздоровчих занять спостерігається тільки тоді коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей учнів, які займаються. При складанні програм занять у фізичному вихованні обов'язково потрібно враховувати загальні закономірності навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей і особливості методики фізичного виховання молодших школярів [21].

Більшість науковців підтверджують актуальність використання комплексів загально-розвивальних вправ у поєднанні з рухливими іграми можуть виконуватись як в положенні сидячи за партою, так і стоячи. При підборі комплексу вправ необхідно враховувати зміст уроку на контрольних роботах проведення цього заходу може бути виключено. Не менш важливо те, що вправи виконуються на рівні ЧСС не більше 110-115 уд/хв. [23]. Різновид форм занять руховою активністю використовуються як на уроках, так і при приготуванні домашнього завдання. Вони проводяться через кожні 35-45 хвилин (звичайно на вершині втоми) і продовжуються 10-15 хв. і складаються з 5-6 вправ [23].

Ігри та вправи під час великих перерв доцільно проводити на відкритому повітрі, а у випадку несприятливих умов в гарно провітрених приміщеннях школи. Рухливі ігри на динамічній перерві ефективно проводити на протязі 20-30 хвилин під час великої перерви.

1.2. Особливості проведення різних видів рухливих ігор в позакласний час

Чернобай Т. В., Колоскова І. В., Боровик В. Д. вказують на те, що: «рухливі ігри адекватно відповідають потребам молодого організму в рухах, сприяють всебічному, гармонійному розвитку студентів, вихованню психологічних якостей, а доцільно підібрані з врахуванням віку, стану здоров'я, характеру функціональних змін організму і ступеня фізичної підготовки

(особливо на повітрі), вони можуть сприяти оздоровленню організму і тим самим – профілактиці захворювань» [36].

За даними Кучер В.О., Григус І.М. рухливі ігри ефективні найбільш всього саме у дитячому шкільному віці так, з їх досліджень встановлено: «Різноманітні рухливі ігри є ефективним засобом активного відпочинку після розумової праці, ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну» [16]. Чернобай Т. В., Колоскова І. В., Боровик В. Д., Огніста К.М., Огністий А.В. (2004) пропонують наступні різновиди рухливих ігор та вказують їх основні переваги і рекомендації до проведення (табл.1.2.)

Таблиця 1.2.

Різновиди використання рухливих ігор в позакласний час

Ігри	Практичні рекомендації
Ігри з ходьбою	Необхідно використовувати рухливі ігри із різноманітними предметами (утримання на голові кубиків, мішечків із піском), ігри-вправи з ходьбою по накресленій лінії та ігри із зав'язаними очима.
Ігри з бігом формують навички бігу з дотриманням правильної постави, збільшують навантаження на м'язовий апарат і особливо на дихальну та серцево-судинну систему	Дві групи першої групи увійшли ігри, які переважно розвивають у дітей швидкість о другої групи увійшли ігри, які розвивають у молодших школярів витривалість
Ігри із стрибками характеризуються короткочасними швидко-силовими напруженнями м'язів ніг	для розвитку швидко-силових якостей у дітей молодшого шкільного віку треба використовувати рухливі ігри із подоланням маси власного тіла – стрибки в довжину, висоту, через предмети, які закріплені на місці або рухаються
Ігри з елементами прикладних вправ для молодших школярів включають	1. лазіння – пересування по гімнастичній стінці, лаві 2. переповзання і пересування по підлозі (землі) в положенні лежачи на грудях або начетвереньках
Ігри з елементами загально-розвиваючих вправ поділяються на дві групи:	Проводяться в різних частинах занять.

Продовження табл..1.2	
До першої групи увійшли ігри, які охоплюють всі великі групи м'язів.	Проводяться в першій частині уроку, щоб підготувати дитячий організм до максимальних фізичних навантажень і запобігти травматизму школяра.
До другої групи увійшли ігри, що тонізують м'язи тулуба, рук і ніг.	Це ігри низької інтенсивності. Вони застосовуються тоді, коли певна група м'язів отримала відповідне навантаження

За рекомендаціями фахівців новітнім засобом рухової активності в позакласний час є ігри з елементами єдиноборств. Головна їх мета це розвиток м'язової сили учнів, що є однією з фізичних здібностей яка визначає здатність долати опір супротивника або її протдію за допомогою м'язових зусиль. Дані ігри поділяють на три групи:

- Ігри рухові дії в яких можуть повторюватися до вираженої втоми, такі ігри дозволяють створити значне силове навантаження на м'язи, але тільки в останніх повтореннях;

- Ігри з одноразовим максимальним навантаженням на м'язи, де рух має відносну постійну швидкість, а виконання цих вправ потребує від юних спортсменів силових напруг, вправи рекомендується виконувати вже після 3 років навчання.

- Ігри з елементами одноборств з вправи на силу, гравці в таких іграх повинні проявляти максимальне зусилля в найкоротший проміжок часу, що сприятиме розвитку їх швидко-силових якостей.

Аналіз літературних джерел [12, 23] вказує на необхідність регулювання навантаження під час ігор різної спрямованості та інтенсивності, а здійснюється воно за допомогою:

- Збільшення кількості учасників;

- Зменшення габаритів ігрового майданчика;
- Збільшення числа перешкод;
- Зміною взаємовідношень між гравцями.

На заняттях оздоровчої спрямованості з використанням рухливих ігор слід спостерігати за симптомами втоми, що поданов таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

**Симптоми втоми після впровадження ігор різної інтенсивності
(Огнистий, Огниста, 2004 р.)**

Величина втоми	Невелика	Середня	Надмірна
Колір шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Виникнення на шкірі плям, синюшності
Дихання	Прискорене	Посилене	Поверхнєве, сильно пришвидшене
Рухи	Координовані, точні рухи	Порушення точності рухів	Не координовані рухи
Увага	Безпомилковість виконання дій	Неточність у виконанні рухів	Сповільнене виконання рухів і команд
Пітливість	Невелика	Велика	Різка з сольовим відкладенням
Самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на біль у працюючих органах	Головний біль, нудота

Згідно досліджень Ю. М. Мороз [20], Н. В. Москаленко визначено, що у процесі фізичного виховання доцільно використовувати: «загальнодоступні та загальноприйняті суб'єктивні (самопочуття, ступінь втоми, настрої, сон, апетит) й об'єктивні (частота серцевих скорочень, динаміка маси тіла, сили кисті) ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень» [21]. Т. Ю. Круцевич [17]. Л. П. Сергієнко у своїх наукових працях відзначають, що мета попереднього педагогічного контролю складається у: «визначенні початкового рівня можливостей і готовності індивіда до занять фізичними вправами» [35].

До нього включається наступні критерії:

- педагогічне спостереження;
- вимірювання здібностей і якостей за допомогою контрольних вправ-тестів;
- вимірювання здібностей за допомогою спеціально розроблених програм та спеціальних вимірювальних приладів.

Саме учні початкових класів виявляють високу рухову активність в іграх, особливо в тих випадках, коли стрибки, біг, та інші дії, однак вони досить швидко втомлюються, особливо під час одноманітних рухів. Враховуючи сказане вище, фізичне навантаження при заняттях рухливими іграми необхідно суворо регулювати і обмежувати. Гра не повинна бути надто тривалою. За мірою фізичного навантаження Огніста К.М., Огністий А.В. (2004) розрізняють: «ігри великої, середньої і малої інтенсивності». Характеристика ігор різної інтенсивності представлена у таблиці 1.4.

За даними Н.М. Ковальчук., В. І. Санюк тривалість гри залежить від:

- кількості учасників (чим їх менше, тим коротша гра), їх віку (учні молодшого шкільного віку не можуть довго бути в напруженні);
- змісту гри (ігри, які вимагають великого напруження, повинні бути коротші);
- від місця проведення, темпу, запропонованого керівником;

- від досвіду керівника (у малодосвідченого – ігри не займають багато часу) та від інших причин [34].

Таблиця 1.4.

**Характеристика ігор різної інтенсивності за рекомендаціями
Огниста К.М., Огнистий А.В. (2004)**

Ігри	Характеристика
Ігри великої інтенсивності	Ігри в яких одночасно приймає участь вся група дітей і які побудовані в основному на таких рухах, як біг і стрибки.
Ігри середньої інтенсивності	Ігри в, яких одночасно приймає участь вся група дітей, але характер рухів відносно спокійний (ходьба, передача предметів), а також ігри, де рухи виконують невелика кількість дітей.
Ігри малої інтенсивності	Ігри, де діти виконують рухи в повільному темпі і змалою інтенсивністю, активно діють лише декілька дітей, інші виголошують текст або спостерігають за грою

Висновки до розділу 1

Так останнім часом наші діти ведуть малорухливий спосіб життя, замінюючи заняття фізкультурою та спортом проведенням часу біля телевізора та комп'ютера, відбувається погіршення здоров'я дітей, тому . Недостатня фізична діяльність призводить не лише до погіршення здоров'я, а і до надлишку ваги, зниженню потреби у руховій активності, а для подолання негативних наслідків від гіподинамії ряд фахівців пропонує певні методики та програми.

Рухливі ігри в останній час використовують не лише у фізкультурно-оздоровчій роботі, але і в тренувальному процесі юних спортсменів на початкових етапах спортивної підготовки. Вони ефективно впливають розвиток як психічних процесів (уваги, сприйняття, пам'яті, уяви), і фізіологічних (підсилює кровообіг, дихання, обмін речовин).

Увага молодших школярів також мало сконцентрована не достатньо, часто бувають розсіяними, перемикаються з одного предмету та інший. У зв'язку з цим їм пропонувати короткі рухові ігри, в яких велика рухливість чергуються з короткочасними перепочинками.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи:

2.1 Методи дослідження

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури;

2.1.2 Соціологічні методи дослідження(опитування);

2.1.3 Педагогічні методи

2.1.4 Математичні методи обробки отриманих результатів;

2.2 Організація дослідження.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури

Аналіз літературних джерел з проблеми фізичного виховання учнів, проведений в теоретичній частині кваліфікаційного дослідження, дозволив визначити завдання та мету і доцільність використання рухливих ігор-борця в процесі фізичного виховання.

2.1.2 Соціологічні методи дослідження(опитування).

Соціологічні методи використовували для одержання інформації про ступінь сформованості навичок до здорового способу життя. Соціологічний метод опитування дозволив визначити стан сформованості учнів до ведення здорового способу життя на основі вербальної комунікації.

2.1.3 Педагогічні методи дослідження

Педагогічне спостереження в нашій роботі проводилось систематично на протязі 8 місяців. Даний педагогічний метод використовували у комплексі з іншими методами дослідження для: одержання інформації про реальний стан практики оздоровчої фізичної культури в молодшій школі; збору первинної

інформації для визначення напряму дослідження; підготовки рекомендацій із певних питань методики та проведення рухливих ігор з елементарними формами боротьби.

Педагогічне тестування

В процесі педагогічного тестування для оцінки рівня фізичної підготовки використовувалися наступні вправи (тести), що входять до «Комплексної програми фізичної культури учнів 1-11 класів загальноосвітніх шкіл», «Державних тестів фізичної підготовленості населення України» для дітей 7-10 років [84, 119].

Для оцінки сформованості рівня основних рухових здібностей дітей використовувалися наступні тестові завдання, які мали високий ступінь надійності та інформативності. За результатами тестових вправ було надано загальну оцінку рівню фізичної підготовленості (РФП).

Педагогічний експеримент. Проведений нами педагогічний експеримент складається з обґрунтування і визначення ефективності добору рухливих ігор та їх впровадження в процес фізичного виховання на заняттях в позакласний час для дітей, які залишаються в групах продовженого дня. У відповідності з розроблених нормативних вимог закладів освіти.

На першому етапі – проводили вивчення початкового стану педагогічної проблеми за допомогою контролюючих засобів і методів. На другому етапі – у відповідності з назначеною програмою різні види експериментальних дій на об'єкт здійснювались в практичній учбовій та виховній роботі з експериментальними об'єктами, робили порівняльний аналіз ефективності застосування рухливих ігор з елементарними формами одноборств та їх педагогічного впливу, спрямованого на рішення завдань, поставлених перед дослідженням. Третьою стадією практичного етапу було реєстрування всіх кінцевих показників фізичної підготовленості (оцінка рівня розвитку фізичних якостей) та їх математична обробка.

2.1.4 Математичні методи обробки отриманих результатів

Для статистичної обробки даних застосовувалися наступні формули:

Достовірна чисельність вибірки (n)

Середнє арифметичне (M):

Середнє квадратичне відхилення (δ)

Помилка репрезентативності (m):

Для аналізу достовірності відмінностей між вибірками задавали рівняння достовірності $p = (0,05)$. Використовували параметричний критерій Ст'юдента (t) [22].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось протягом 2021-2022 рр. і включило в себе чотири етапи. Експеримент проходив в рамках діючого розкладу занять групи подовженого дня: три рази на тиждень – понеділок, середа, п'ятниця. Заняття проводилися в гімнастичному залі ЗОШ №22 м. Суми, під час дистанційного навчання дітям було запропоновано виконувати комплекс загально-розвивальних та спеціальних вправ-борця. Під спостереженням знаходилось 30 дітей (15 хлопчиків і 15 дівчинок) віком від 7 до 9 років. Експериментальні (7 дівчаток і 8 хлопчиків) і контрольні (8 дівчаток і 7 хлопчиків) групи склали 30 школярів молодших класів.

Етапи дослідження.

На першому етапі (вересень-листопад 2021) на основі аналізу літературних джерел було розроблено визначено методичні підходи до вирішення проблеми, що вивчається.

Другий етап (листопад 2021-травень 2020 р.) дослідження включав у себе проведення констатуючого експерименту. Його мета полягала у вивченні показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, працездатності та функціональних можливостей дітей від 7 до 9 років. Фізична підготовка визначалася у школярів основної медичної групи за допомогою комплексу тестів, тестування здійснювалося двічі: на початку та в кінці навчального року.

Третій етап (червень 2020 – листопад 2021 р.) передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності застосування рухливих ігор з елементарними формами одноборств та їх педагогічного впливу, спрямованого на рішення завдань, поставлених перед дослідженням.

Зміст проведення оздоровчих форм роботи для обох груп був однаковий і визначався виходячи з уточненого і доповненого змісту в закладах освіти. Різниця містилась у тому, що контрольна група на запланованій фізкультурно-оздоровчій годині навчалася за звичайною програмою виконували ЗРВ, а під час дистанційного навчання у другій половині дня мали завдання вчителя фізичної культури, але виконували їх за бажанням і не контролювались.

Експериментальна група учнів виконувала розроблені комплекси вправ під час проведення Інтенсивність, об'єм навантаження фізичними вправами під час реалізації відповідної програми, в кожному конкретному випадку визначали в залежності від індивідуальних можливостей дитини.

Шляхом порівняння було здійснено добір рухливих ігор з елементарними формами одноборств та впроваджено їх у другі половині дня під час навчання в школі. Також на цьому етапі проводилось формування висновків, впровадження результатів у практику, оформлення кваліфікаційної роботи, підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР –БОРЦЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ

3.1. Визначення рівня фізичної підготовленості молодших школярів

З перших днів навчання в школі дитина починає реалізовувати себе у новій для неї сфері розумової праці [14]. Мала рухливість при розумовій праці призводить до зниження рівня фізичної підготовленості, тим самим впливаючи на стан здоров'я особистості. Для покращення здоров'я та фізичної підготовленості дітей ведуться пошуки нових шляхів, за рахунок новітніх технологій у сфері фізичної культури [23]. Не дивлячись на, те що велика кількість програм, інноваційних технологій розроблено та впроваджено в систему фізичного виховання, ця проблема розкрита не достатньо.

Щоб керувати фізичним здоров'ям великих контингентів людей, зокрема учнів, потрібно вміти вірно оцінювати його. Усі види педагогічного контролю надають необхідну інформацію, яку використовують у процесі управління фізичним вихованням і яка дозволяє встановити вихідний рівень фізичного стану індивіда та контролювати динаміку показників оздоровчих дій у процесі занять.

Визначення оцінки різних компонентів фізичного стану дитячого контингенту виконується за допомогою методів. У своїх дослідженнях ми використовували як традиційні, так і нові, що інтенсивно розвиваються методи оцінки фізичної підготовленості.

Для вивчення загальної фізичної підготовленості учнів використовували комплекс тестів, який дав можливість оцінити швидкісно-силові якості (стрибки у довжину з місця), швидкість (біг на 60 м) та гнучкість хребетного стовпа (нахил тулуба уперед з положення сидячи). Результати рухових тестів

порівнювались з окремими контрольними нормативами комплексної програми “Здоров'я” для загальноосвітніх навчальних закладів. Як показав аналіз отриманих контрольних тестів, у хлопців і дівчат результати не відповідали нормативам. Результати стрибків у довжину з місця у дівчат 7 років становили $111,4 \pm 2,6$ см, 8 років $119,4 \pm 2,6$ см, 9 років $124,4 \pm 2,6$ см, у хлопців 7 років – $121,6 \pm 2,1$ см, 8 років $125,4 \pm 2,6$ см, 9 років $131,4 \pm 2,6$ см.

Результати нахил тулуба уперед з положення сидячи у дівчат 7 років становили $5,3 \pm 0,6$ см, 8 років $6,4 \pm 1,1$ см, 9 років $6,8 \pm 1,1$ см, у хлопців 7 років – $4,6 \pm 1,1$ см, 8 років $5,4 \pm 1,0$ см, 9 років $5,9 \pm 0,6$ см.

Всі інші тестові вправи були у учнів на низькому рівні і відповідали найнижчим показникам з нормативних представлених в літературних джерелах (табл.3.1.).

Таблиця 3.1.

Результати тестування фізичної підготовки учнів 7-9 років

Вік, років	Контрольні випробування					
	Згинання, розгинання рук, разів		«Човниковий» біг 4×9 м, с		Стрибок у довжину з місця, см	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
7	$11,6 \pm 0,9$	$6,8 \pm 0,6$	$13,6 \pm 0,16$	$13,7 \pm 0,14$	$123,6 \pm 2,1$	$115,6 \pm 1,2$
Результат	3	4	3	3	3	3
8	$12,8 \pm 0,8$	$6,7 \pm 0,4$	$13,2 \pm 0,10$	$13,4 \pm 0,09$	$126,7 \pm 1,3$	$121,4 \pm 0,9$
Результат	3	3	3	3	3	3
9	$16,3 \pm 0,1$	$7,1 \pm 0,4$	$13,0 \pm 0,11$	$13,4 \pm 0,11$	$130,3 \pm 1,4$	$124,5 \pm 1,3$
Результат	4	3	3	3	3	3
10	$18,0 \pm 1,5$	$10,9 \pm 0,5$	$12,7 \pm 0,21$	$12,6 \pm 0,13$	$139,2 \pm 4,2$	$138,9 \pm 1,7$
Результат	4	3	3	3	3	4

Таблиця 3.2.

Результати тестування фізичної підготовки учнів 7-9 років

Вік, років	Контрольні випробування					
	Біг на 30 м, с		Піднімання тулуба в сід із положення лежачи, (разів)		Нахил тулуба із положення сидячи, см	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
7	6,34±0,08	7,51±0,13	20,5±1,1	18,2±1,0	2,7±0,8	5,3±1,1
Результат	4	3	3	2	2	3
8	6,81±0,04	7,13±1,13	22,6±0,81	21,5±0,8	2,9±0,7	7,3±0,8
Результат	3	3	3	3	2	2
9	5,32±0,13	5,52±0,12	25,9±0,1	25,5±1,0	3,4±0,7	2,8±0,9
Результат	5	4	3	3	3	3
10	5,01±0,22	5,11±0,19	31,1±1,1	33,4±0,7	3,2±2,0	1,9±1,3
Результат	5	4	3	3	3	1

Впродовж останніх років предметом вивчення багатьох авторів є доцільність використання рухливих ігор з елементами різних видів спорту для зацікавлення дітей і підвищення їх рухової активності протягом другої половини дня [23].

Під час вербальної комунікації з учнями початкових класів було визначено пріоритетні напрями рухової активності рисунок 3.1.

На запитання «Чи хотіли б ви займатися різними видами одноборств в позакласний час?» більшість учнів відповіла «Так – 68,8%», що підтвердило актуальність дослідження даного питання та подальшу роботу над удосконаленням змісту фізкультурно-оздоровчих занять з використанням рухливих ігор з елементарними формами одноборств в позакласний час. Саме застосування рухливих ігор з елементарними формами одноборств в молодшому шкільному віці навчає та привчає дітей до рухової активності.

Проведення занять в ігровій формі в першу чергу зберігає контингент учнів, що є основним завданням початкової школи.

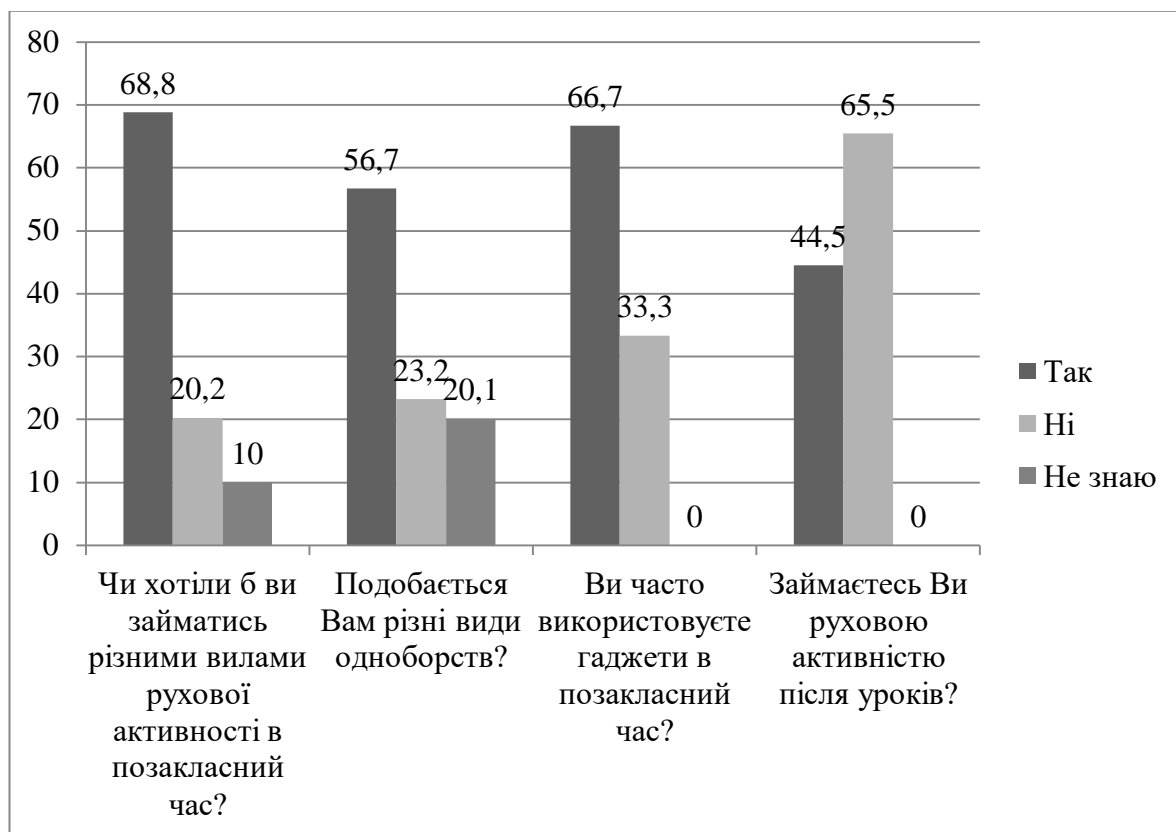


Рис. 3.1. Опитування школярів щодо проведення часу після основних навчальних занять (уроків).

Також одним з основних питань, що вказує на необхідність удосконалювати шкільну систему з організації рухової активності це використання гаджетів учнями після навчального дня в умовах подальшого їх перебування в школі, групи продовженого дня. Учні в 66,7% випадків користуються гаджетами у вільний від занять час.

3.2. Зміст та структура занять із застосуванням рухливих ігор з елементарними формами одноборств

Застосування спеціалізованих рухливих ігор-одноборств у навчальному процесі сприяло розвитку фізичних можливостей.

Подальші дослідження у сфері фізичної культури можуть бути пов'язані з вивченням оздоровчого впливу занять одноборствами на організм дітей. Боротьба дзюдо – один із засобів фізичного виховання та оздоровлення

школярів. Заняття одноборствами є одним з чудових засобів фізичної підготовки дітей, і тому сьогодні виникає потреба в актуалізації знань про вплив засобів одноборств на інтереси дитини і побудова на основі цих знань навчально-виховного процесу.

На можливість включення як варіативної складової з предмету „Фізичне виховання” засобів одноборств, свідчать результати досліджень І.М. Коваленко, Р.М. Гонтюк, (2014).

Все це спонукає нас до добіру не лише комплексів спеціальних вправ борця, але і рухливих ігор з елементарними формами боротьби і впровадження їх в процес фізичного виховання учнів 1-4 класів.

Розроблені комплекси та ігри можна використовувати у процесі фізичного виховання молодших школярів, як вчителями фізичної культури на уроці фізичного виховання, так і вихователями груп подовженого дня під час години здоров'я.

У процесі добору рухливих ігор з елементарними формами боротьби та розробці комплексів спеціальних вправ мета та завдання в загальних рисах були наступні (рис. 3.2.):

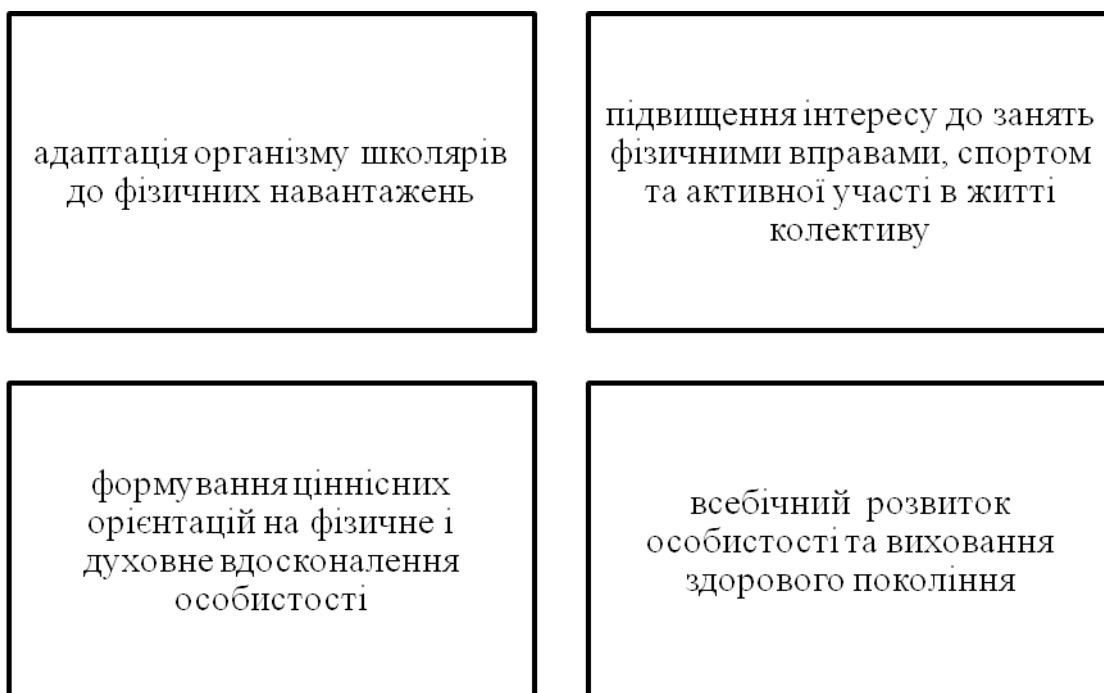


Рис. 3.2. Основні мета та завдання педагогічного експерименту

Науковці вказують, що починати займатись одноборствами можна з 8-10 річного віку на даному етапі повинна здійснюватися фізкультурно-оздоровча та виховна робота, спрямована на різносторонню фізичну підготовку та зміцнення здоров'я дітей [21]. Крім того, така робота у загальноосвітніх закладах слугуватиме не лише засобом оздоровлення дітей, а й виконуватиме функцію соціального контролю. Займатиме вільний час учнів, відволікатиме від непотрібних роздумів і сумнівів.

Заняття для ЕГ проходили у порівнянні з іншими оздоровчими заходами більш щільно, пульсова крива учнів правильно і безупинно наростала і в другій половині основної частини дорівнювала приблизно 140 ударів на хвилину. Заняття з фізичного виховання із застосуванням розроблених рухливих ігор були емоційно насичені і викликали в учнів ЕГ інтерес і прагнення займатися руховою активністю в позаурочний час [73].

Виходячи з вище зазначеного, коротко викладемо особливості проведення оздоровчого заняття з використанням рухливих ігор з елементарними формами боротьби. Вправи у підготовчій частині заняття для учнів ЕГ проводили на маленьких килимах або на гімнастичних матах, причому у цьому випадку виконуються лише спеціальні вправи для борців у партері. Елементи боротьби у стійці вивчали без опору партнера, і потім їх удосконалювали в ігровій формі.

При плануванні фізичних навантажень на занятті враховували оптимальних індивідуальні норми, які забезпечували б різносторонній, гармонійний розвиток дитини. Оптимальний об'єм фізичних вправ на заняттях повинен обов'язково був сприятливо впливати на розвиток кісткового апарату [2].

Учням ЕГ рекомендували виконувати вправи з масою, рівним біля 20% їх власної маси, а вправи швидкісно-силового характеру рекомендовано виконувати не великими дозами (по 5-8 хв.), з чергуванням проміжків активного відпочинку. Під час добору рухливих ігор з елементарними формами боротьби звертали увагу на такі ігри в процесі використання яких учні

розучували наступні елементарні технічні дії борця-початківця (рис. 3.3.). Під час навчання використовували загально-методичні принципи – метод вправ ігровий та змагальний, а пояснення було наочним та доступним.



Рис. 3.3. Основні технічні дії під час навчання учнів ЕГ

З метою розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухів в учнів експериментальної групи застосовували саме ті вправи та подібні до них за координацією.

Таблиця 3.3.

Засоби розвитку швидкості рухів у учнів молодших класів на позакласних заняттях

Вправи	Методичні рекомендації
рухливі і спортивні ігри на майданчиках	менших, ніж стандартні, естафети
імітації рухів руками, ногами циклічних рухових дій з максимальною і варіативною частотою	у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи) та у повній координації з максимальною і варіативною частотою
виконання циклічних рухових дій з прискоренням	з ходу 2-4 с з максимальною швидкістю
виконання циклічних вправ зі старту, без команди і за командою	варіативна швидкість виконання в межах 70 % від інд.максимуму.

Продовження таблиці 3.3.	
виконання циклічних вправ	по рельєфній хвилеподібній поверхні
вправи з миттєвою зміною темпу довжини кроку та напрямку пересування	за командою і самостійно
швидкісні вправи в полегшених і ускладнених умовах	які не призводять до порушень структури рухової дії
Швидкісно-силові вправи: «стрибки з ноги на ногу, через набивні м'ячі	

Комплекс вправ №1 на розвиток швидкості.

Виконання циклічних вправ з певною миттєвою зміною і темпу, і напрямку, і виду руху в програмі тренувальних занять для учнів ЕГ ми пропонували використовувати наступні засоби (табл.. 3.3.):

Використовуючи спеціальні вправи з метою вдосконалення всіх видів реагувань, дотримувались таких правил та режимів, які зображено у вигляді структури на рисунку 3.4.

Ігровий метод використовувався для комплексного удосконалення рухів, а рухливі ігри з елементарними формами одноборств – в якості засобу фізичного виховання. В рухливих іграх для ЕГ розрізняли по їх руховому змісту: ігри з бігом, стрибками, метанням і ін.

За ступенем фізичного навантаження для учнів ЕГ розрізняли ігри великої, середньої і малої рухливості. До ігор великої рухливості відносились ігри в яких одночасно брали участь всі учні ЕГ і побудовані вони в основному на рухових діях з елементарними формами одноборств, які містять в собі елементи протиборства.

Умовно ігри і ігрові вправи можна розділити на три групи: «1) ігри-вправи з елементами єдиноборства; 2) розвиваючі ігрові вправи; 3) ігри з елементами техніки і тактики» [21].



Рис. 3.4. Правила та режими виконання вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів ЕГ

Ігри середньої рухливості, називають такі, в яких теж активно бере участь вся група, але характер рухів грають відносно спокійний, (ходьба, передача предметів) або рух виконується підгрупами. В іграх малої рухливості, рухи виконуються в повільному темпі, до того ж інтенсивність їх незначна.

Рекомендується наступна схема розподілу загального часу на заняттях з ЕГ учнів:

- обов'язковий комплекс загальнорозвиваючих вправ – 5 хв (у розминці);
- елементи акробатики з включенням вправ у самострахуванні 6- 10 хв;
- ігри в торкання 4-5 хв;
- засвоєння захоплень 4-5 хв;
- гри у тиснення 2-4 хв;
- вправи на мосту 2-4 хв.

Для підготовки опорно-рухового апарату учнів до майбутніх ігор з елементарними формами одноборств необхідно ввести декілька серій спеціальних вправ, які діти могли використовувати під контролем вчителя он-лайн режимі (рис.3.5.)

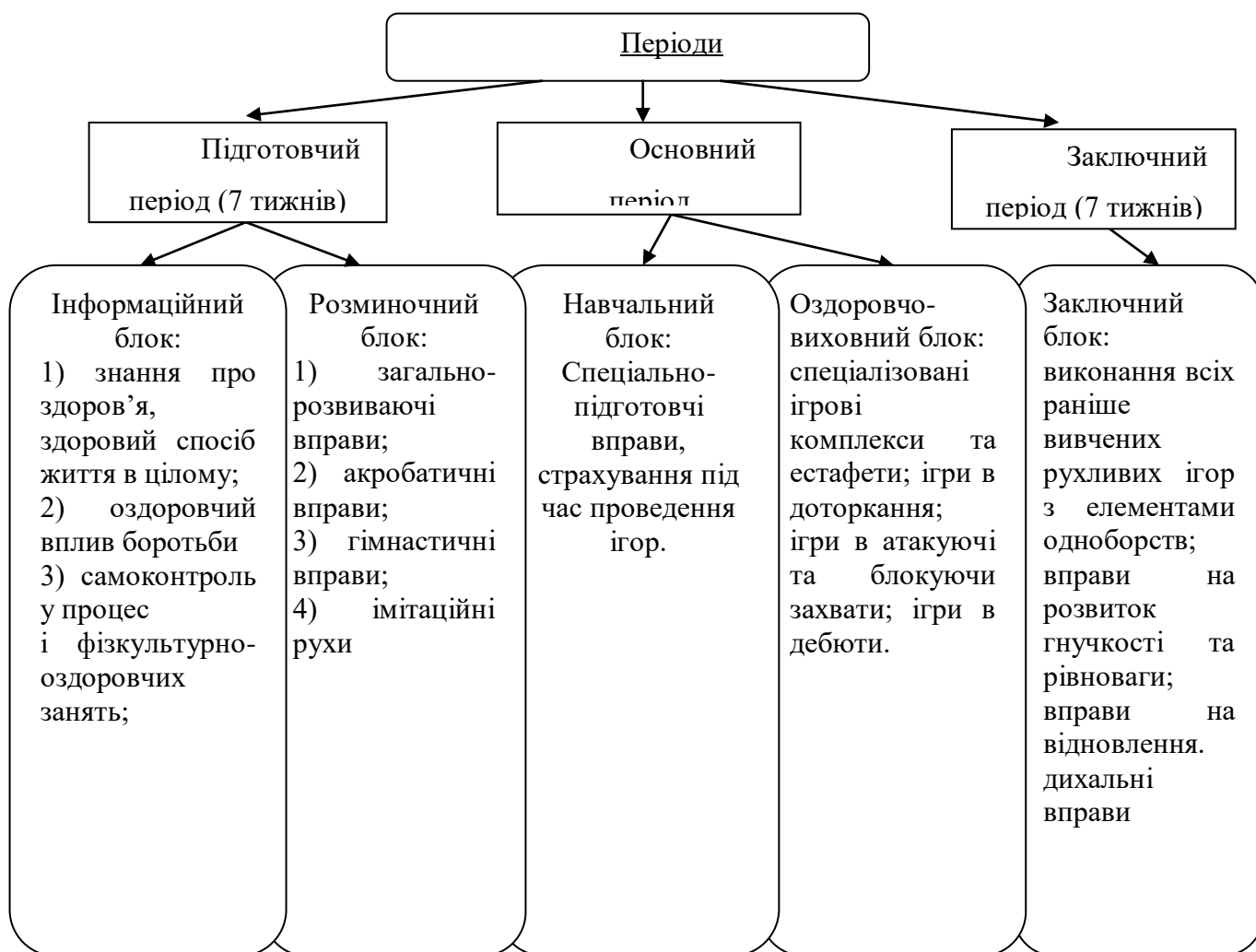
Принципова різниця у змісті занять для учнів ЕГ групи порівняно з контрольною групою визначається у співвідношенні засобів, а також інтенсивність, обсяг і спрямованість навантаження під час використання ігор з елементарними формами одноборств.



Рис.3.5. Спеціальні вправи для розвитку спеціальних рухових якостей борців-початківців.

Контрольна група під час занять в групі продовженого дня виконувала одноманітні фізичні навантаження, а саме рухливі ігри без відповідного контролю за кількістю повторень даних ігор та їх інтенсивністю. Після опанування вправ, які представлено на малюнку 3.6. учні ЕГ безпосередньо переходили до розучування вправ поданих в Додатку А, і під час їх виконання дотримувались розроблених практичних рекомендацій.

Навчальний рік було розділено на періоди : підготовчий, основний, заключний (рис 3.6).



3.3. Результати впливу рухливих ігор з елементарними формами одноборств на фізичну підготовленість учнів початкових класів

На нашу думку, традиційні засоби і організація процесу фізичного виховання в закладах освіти, тим паче в початковій ланці не дозволяють повною мірою оптимізувати навчально-виховний процес. Істотним недоліком традиційних методик є суворе регламентація процесу навчання, що не дозволяє в достатній мірі індивідуалізувати фізичне виховання школярів і виховати варіативність рухових навичок. Для обґрунтування доцільності добору рухливих ігор з елементарними формами боротьби та ефективності їх застосування в процесі фізичного виховання провели порівняння динаміки розвитку фізичних якостей школярів ЕГ і КГ. Вивчаючи різницю між двома

групами учнів було підтверджено суттєву зміну результатів в тесті «Стрибок в довжину з місця, см», так в ЕГ учнів цей показник мав приріст – 13,8%, тоді як в КГ учнів цей результат підвищився на 3,4% відповідно (рис.3.7).

Результати проведених досліджень засвідчили, що у учні ЕГ порівняно з КГ приріст показників, які характеризують фізичну підготовленість учнів, і тим самим показують динаміку розвитку їх фізичних якостей достовірно більший за період експерименту (табл. 3.5, 3.6, рис. 3.8., 3.9).

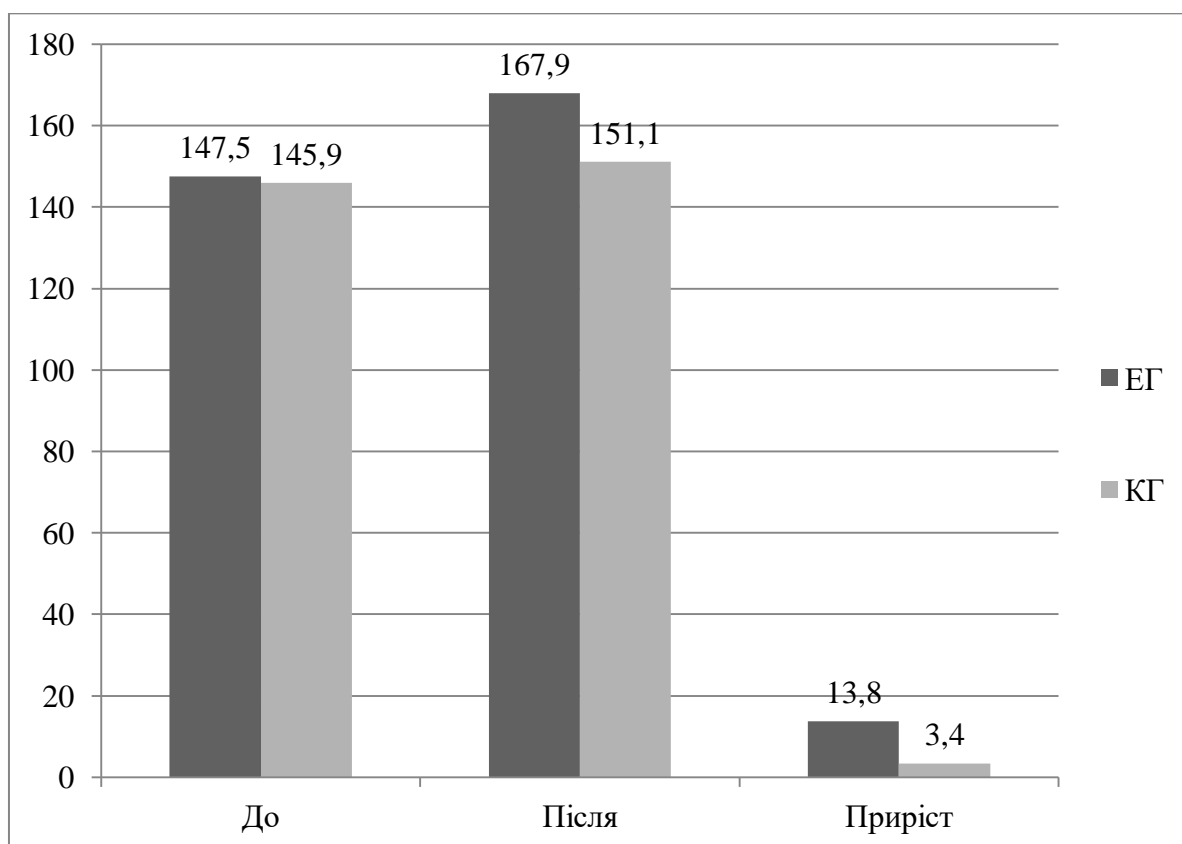


Рис. 3.7. Динаміка змін швидкісно-силових здібностей учнів ЕГ та КГ після педагогічного експерименту.

Проте, після проведення експериментального дослідження ми зафіксували суттєвий приріст у показниках координаційних здібностей учнів ЕГ на 6,9%, у КГ учнів 1,6% відповідно. У вправах, що характеризують швидкісні здібності, зафіксовано достовірну різницю у прирості показників учнів ЕГ у з учнями КГ, яка склала 6,2 %. Так, показники середніх результатів свідчать, що ЕГ покращили результати бігу на 30 метрів за період експерименту з $6,5 \pm 0,11$ с. до

6,0±0,10 с. З таблиці 3.1 бачимо, що у КГ результат становив до експерименту 6,6±0,13, після експерименту – 6,5±0,12 см. Після застосування рухливих ігор з елементами одноборств у учнів ЕГ відзначається найбільша тенденція до покращення показника рухливості в суглобах майже на 50%.

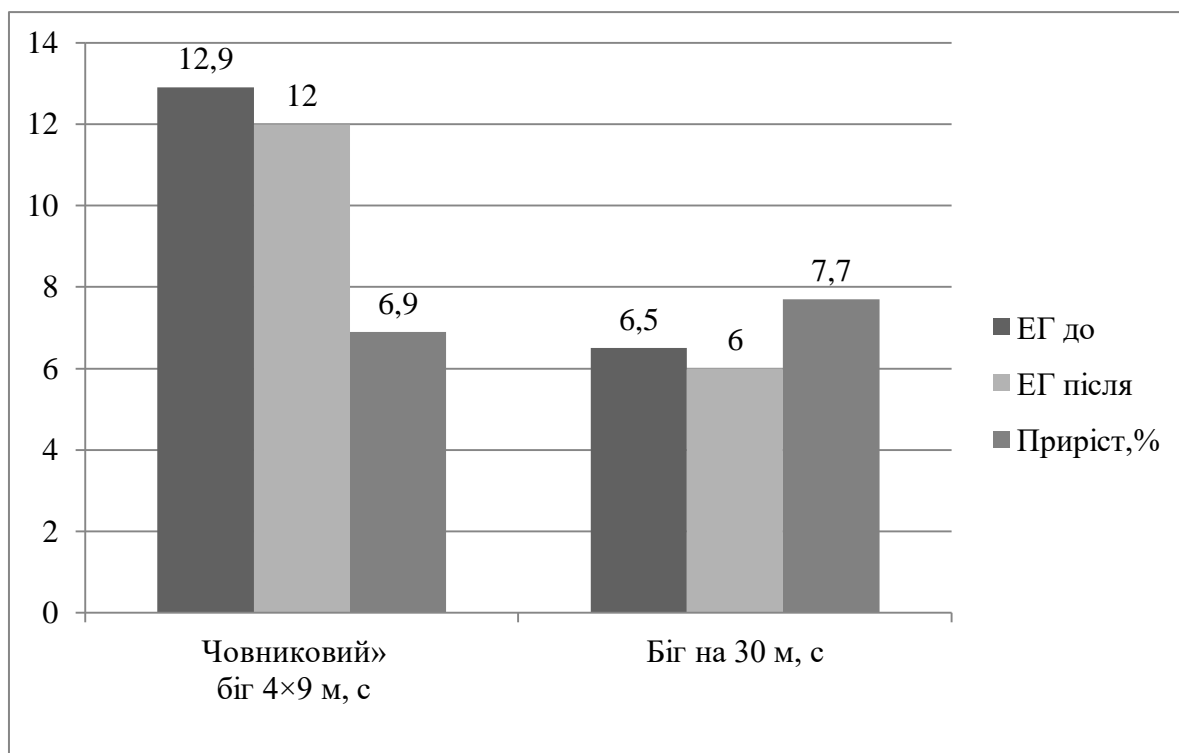


Рис. .3.8. Динаміка змін показників швидкісно-силових здібностей учнів ЕГ

Таблиця 3.5

Динаміка розвитку фізичних якостей школярів ЕГ та КГ до та після педагогічного експерименту

Група	«Човниковий» біг 4×9 м, с		Стрибок у довжину з місця, см		Біг на 30 м, с	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
До	12,9±0,13	12,8±0,14	147,5±1,8	145,9±1,4	6,5±0,11	6, 6±0,13
після	12,0±0,13	12,6±0,11	167,9±1,8	151,1±1,4	6,0±0,10	6,5±0,12

Приріст, %	6,9	1,6	13,8	3,4	7,7	1,5
------------	-----	-----	------	-----	-----	-----

На початку експериментального дослідження у КГ порівняно з ЕГ середній показник у виконанні вправи нахил тулубу з положення сидячи не відрізнявся суттєво від учнів КГ, а в кінці експерименту різниця складає 1 см. За період експерименту КГ покращили результат з $4,1 \pm 0,7$ до $5,1 \pm 0,6$ см, у ЕГ спостерігаються більші зміни – 2 см, що вказує на статистично достовірну різницю між показниками ЕГ і КГ після проведення експерименту ($t=-2,24$; $p<0,05$), що представлено в таблиці 3.5, 3.6.

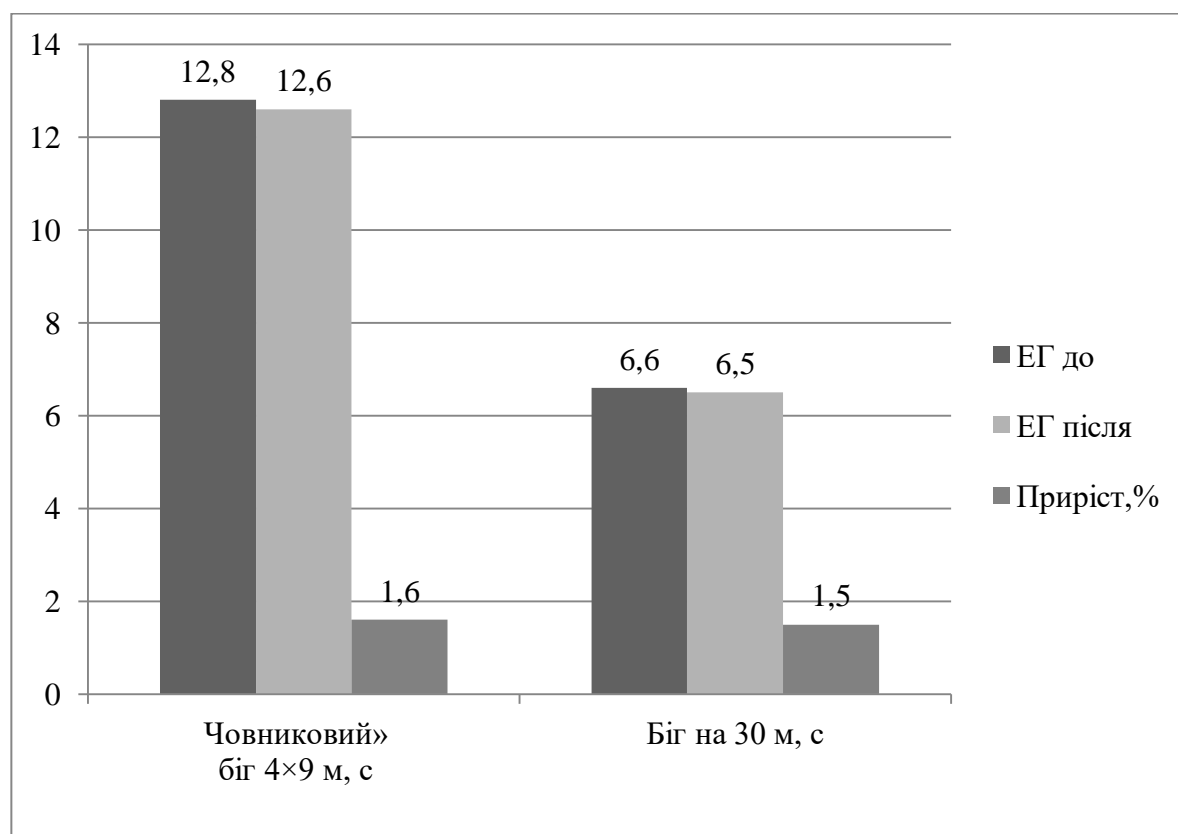


Рис. 3.9. Динаміка змін показників швидкісно-силових здібностей учнів КГ до та після педагогічного експерименту.

Як засвідчують результати тестування в учнів ЕГ та КГ відбулись позитивні зміни силових здібностей, однак якісні показники цих змін різні, як у учнів КГ, так і у школярів ЕГ. Так, у КГ приріст силових здібностей за період експерименту складав лише 4,35 %, а в експериментальній групі – 24,6 %. За

час експерименту у ЕГ цей показник достовірно поліпшився на 44,9% кількість і якість виконання контрольної вправи зроста з $12,9 \pm 0,81$ с до $18,7 \pm 0,95$ разів, що на 3 рази більше, ніж учні КГ (рис. 3.10).

Таблиця 3.5

Динаміка фізичних якостей школярів ЕГ та КГ до та після педагогічного експерименту

Група	Нахил тулубу вперед із положення сидячи, см		Піднімання тулуба в сід із положення лежачи протягом 60 с, разів		Згинання, розгинання рук, разів	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
До	$4,1 \pm 0,8$	$4,1 \pm 0,7$	$21,8 \pm 1,1$	$21,9 \pm 0,9$	$12,9 \pm 0,81$	$12,6 \pm 1,0$
після	$6,1 \pm 0,8$	$5,1 \pm 0,6$	$30,4 \pm 1,3$	$27,1 \pm 1,2$	$18,7 \pm 0,95$	$15,7 \pm 0,91$
Приріст %	48,8	24,4	39,4	23,7	44,9	24,6

В результаті визначення силової витривалості за тестом Піднімання тулуба в сід із положення лежачи протягом 60 с, разів в учнів ЕГ показник суттєво покращився в порівнянні з показником КГ, але за результатами всіх тестів позитивні зміни відбулися в обох групах учнів, що пов'язано з чутливим періодом розвитку рухових здібностей в молодшому шкільному віці.

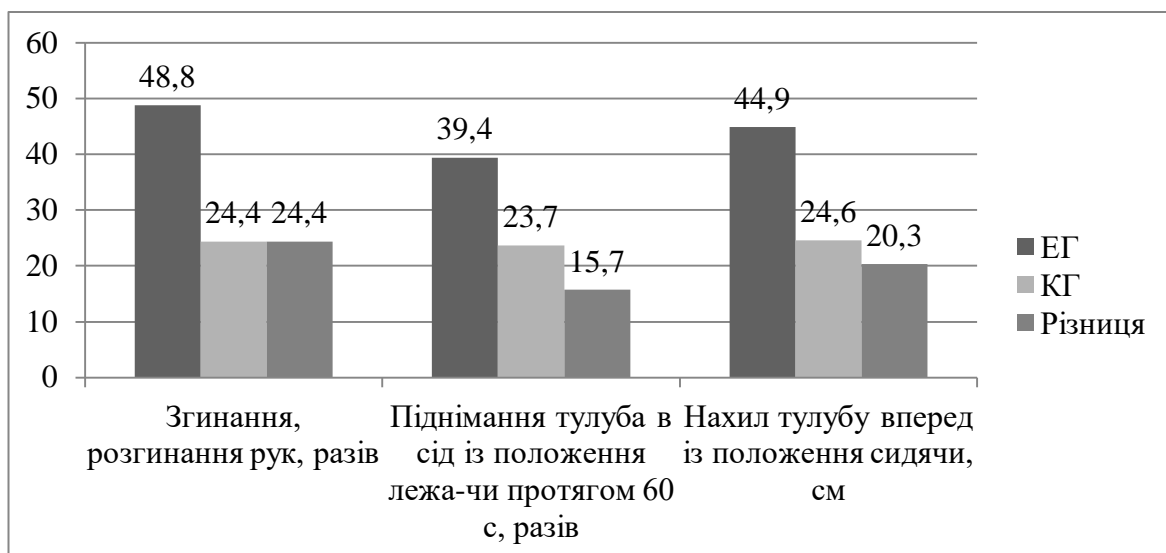


Рис. 3.10. Приріст показників розвитку рухових якостей у молодших школярів EG та KG після експерименту:

Також в констатувальному експерименті проведено дослідження рівня фізичної підготовленості (РФП). За даними рисунку кількість учнів з достатнім РФП до експерименту в досліджуваних групах школярів дорівнювала близько 3-4%. Після експерименту, спостерігається приріст учнів з достатнім рівнем фізичної підготовленості у школярів EG на 13,5%. У KG кількість учнів з достатнім РФП не підвищилась У EG після закінчення експерименту виявлено зменшення учнів з низьким РФП на 35,2%, а у KG – лише на 9,2% (рис.3.11.).

Так, учні EG у процесі занять зміцнили та розвинули фізичні якості, що сприяло покращенню їх РФП, після експерименту кількість учнів EG з низьким рівнем фізичної підготовки дорівнювало 24,0% суттєво менше ніж до початку – 62,2%. В контрольній групі учні також мали позитивні зміни до початку експерименту показник з низьким рівнем фізичної підготовленості мали 47,8% після закінчення педагогічного експерименту і занять в групах загальної фізичної підготовленості цей відсоток знизився до 37,0% учнів (рис.3.11, 3.12).

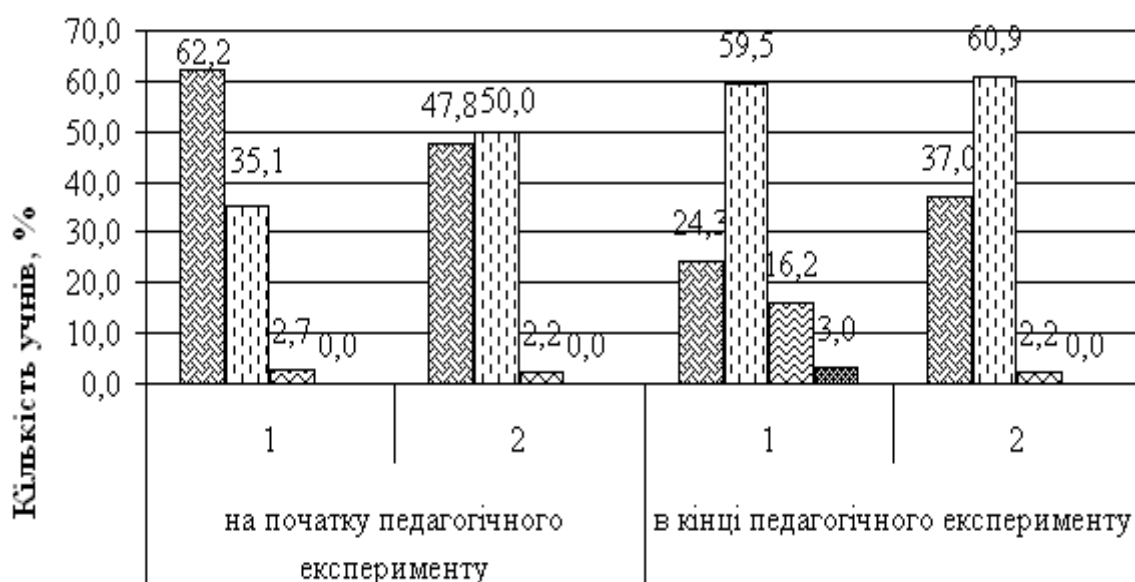


Рис. 3.11. Динаміка рівня фізичної підготовленості школярів ЕГ та КГ до та після формуючого експерименту:

- ▨ – низький РФП;
- ▤ – середній РФП;
- ▧ – достатній РФП;
- – високий РФП;
- 1 – Експериментальна група;
- 2 – Контрольна група.

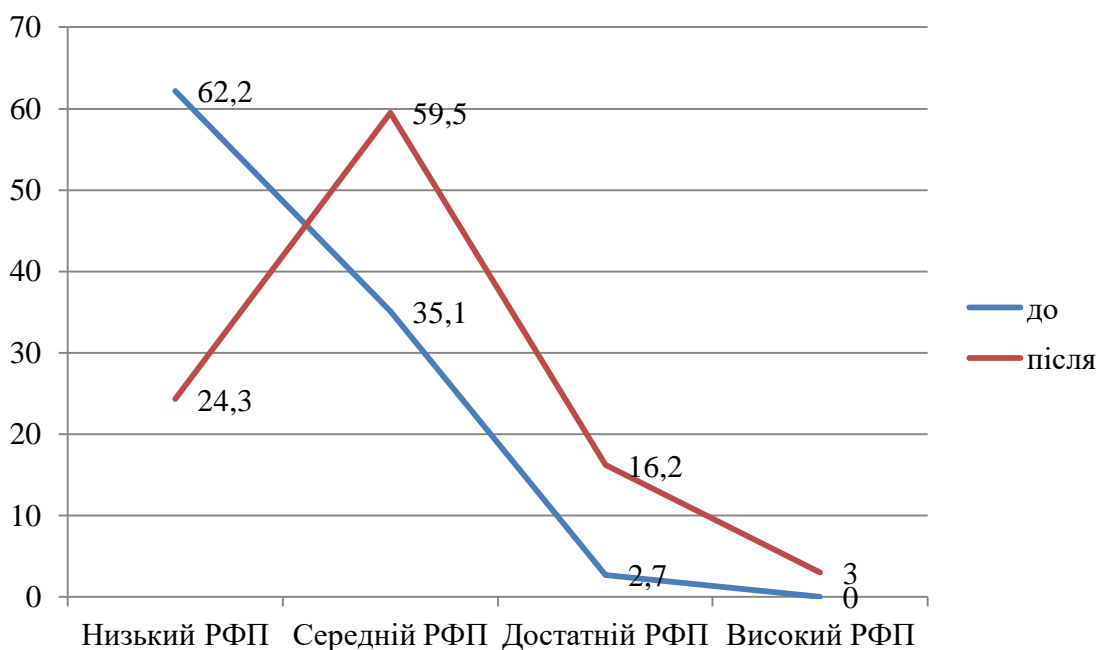


Рис. 3.12. Динаміка рівня фізичної підготовленості школярів ЕГ до та після формуючого експерименту:

Висновки до розділу 3.

За рекомендаціями фахівців новітнім засобом рухової активності в позакласний час є ігри з елементами єдиноборств. Головна їх мета це розвиток м'язової сили учнів, що є однією з фізичних здібностей яка визначає здатність долати опір супротивника або її протидію за допомогою м'язових зусиль.

1. В результаті проведення констатувального експерименту визначено, що рівень фізичної підготовки молодших школярів відповідає низьким та нижче за середні показники згідно нормативних вимог програми фізичного виховання для учнів 1-4 класів, що підвередило актуальність розробки та запровадження практичних рекомендацій і рухливих ігор з елементарними формами боротьби в процес фізичного виховання учнів молодшої школи.

2. Здійснено добір рухливих ігор з елементарними формами одноборств, а також розроблено комплекс спеціальних вправ вивчення яких було як основною вимогою застосування та проведення ігор-борця в процесі фізичного виховання молодших школярів.

3. У процесі занять учні ЕГ зміцнили та розвинули фізичні якості, що сприяло покращенню їх РФП, після експерименту кількість учнів ЕГ з низьким рівнем фізичної підготовки дорівнювало 24,0% суттєво менше ніж до початку – 62,2%.

Результати проведених досліджень засвідчили, що у учні ЕГ порівняно з КГ приріст показників, які характеризують фізичну підготовленість учнів, і тим самим показують динаміку розвитку їх фізичних якостей достовірно більший за період експерименту.

ВИСНОВКИ

1. Впроваджено розроблений зміст фізкультурно-оздоровчих занять з застосування рухливих ігор-борця, що дозволило достовірно покращити рівень розвитку фізичних якостей, а результати проведеного комплексного дослідження використовувались в процесі фізичного виховання учнів молодших класів, а також в подальших наукових розробках для організації навчально-виховного процесу у шкільній практиці. Зроблено добір рухливих ігор-борця і впроваджено в процес фізичного виховання сприяло підвищенню інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

2. Ігровий метод використовувався для комплексного удосконалення рухів, а рухливі ігри – в якості засобу фізичного виховання. В рухливих іграх для ЕГ розрізняли по їх руховому змісту: ігри з бігом, стрибками, метанням і ін. За ступенем фізичного навантаження для учнів ЕГ розрізняли ігри великої, середньої і малої рухливості. Для підготовки опорно-рухового апарату учнів до майбутніх ігор з елементарними формами одноборств розроблено комплекс спеціальних вправ, який використовувався під контролем вчителя он-лайн режимі.

Після застосування рухливих ігор з елементами одноборств у учнів ЕГ відзначається найбільша тенденція до покращення показника рухливості в суглобах майже на 50%. На початку експериментального дослідження у КГ порівняно з ЕГ середній показник у виконанні вправи нахил тулубу з положення сидячи не відрізнявся суттєво від учнів КГ, а в кінці експерименту різниця складає 1 см. За період експерименту КГ покращили результат з $4,1 \pm 0,7$ до $5,1 \pm 0,6$ см, у ЕГ спостерігаються більші зміни – 2 см, що вказує на статистично достовірну різницю між показниками ЕГ і КГ після проведення експерименту. У КГ приріст силових здібностей за період експерименту складав лише 4,35 %, а в експериментальній групі – 24,6 %. За час

експерименту у ЕГ цей показник достовірно поліпшився на 44,9% кількість і якість виконання контрольної вправи зросла з $12,9 \pm 0,81$ с до $18,7 \pm 0,95$ разів, що на 3 рази більше, ніж учні КГ. Після експерименту, спостерігається приріст учнів з достатнім рівнем фізичної підготовленості у школярів ЕГ на 13,5%. У КГ кількість учнів з достатнім РФП не підвищилась У ЕГ після закінчення експерименту виявлено зменшення учнів з низьким РФП на 35,2%, а у КГ – лише на 9,2%.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Адашевський В. М. Метрологія у спорті: навч. метод. посібник
Харьків : НТУ «ХП». 2009. 76 с.

2. Ажиппо О. Ю. Бутенко К. В. , Лукін Б. П. Розвиток системи фізичного виховання в умовах безперервної освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. Х., 2009. № 9. С. 3–7.

3. Альошина А. І. І. Бичук, О. Гайдук Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. Луцьк, 2013. Вип. 11. С. 41–48.

4. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів : методичний посібник. *Тернопіль : «Підручники і посібники»*, 1998. 112 с.

5. Арєф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : Підручник. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.

6. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Зб. наук. Праць*. За ред. Г.М. Арзютова. К. : 2010. Випуск 6. С. 11–15.

7. Арзютов Г. М. Агеєв П. М. , Саєнко С. В. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 12. С. 3–8

8. Бакіко І. Панасюк О. Порівняльний аналіз орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою Фізичне виховання, спорт і здоров'я суспільства : Збірник наук. праць. 2008. Т. 2 С. 9–12.

9. Гнітецька Т. В. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. *Здоров'язберезувальні технології проектування розвитку обдарованості в контексті інтеграції України до європейського освітнього простору : матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Луцьк, 2010. С. 74–84.

10. Ганонг В. Фізіологія людини : пер. з англ. : підручник. Л. : БаК, 2002. 784 с

11. Гонтюк Р. В. Коваленко І. М. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами боротьби дзюдо» (для учнів 1–4 класів). Суми, 2013. 41 с.

12. Дмитрук В. С. Морфофункціональний та особистісний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Оздоровча фізична культура та фізична реабілітація*. 2010. С. 70-74

13. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : за станом на 19.10.2010. Верховна Рада України. Офіц. вид. К. : Парламент. вид-во, 2011. №11. 69 с.

14. Завгородня Р. В., Солонцова А. І., Свечкар'єв І. С., Станішевська Т.І. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* № 5 / 2010. С. 64-68.

15. Коваленко І. М. Ратов А. М. Виховання швидкісно-силових здібностей молодших школярів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 86*. Чернігів : ЧДПУ, 2011. № 86. – С. 87–90.

16. Кучер В.О., Григус І.М Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів. *Педагогіка та психологія та медико-біологічні проблеми*

фізичного виховання і спорту №1. 2013. С.39-43.

<https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-01/13kvoebs.pdf>.

17. Круцевич Т. Ю. Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. К. : Олімп. література, 2011. 224 с.

18. Лісневська Н.В., Скрипка І.М. Сучасні технології здоров'язбереження в дошкільній освіті та діагностичні методики фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навчальний посібник. Суми, 2021. 180 с.

19. Максименко Л.М., Скрипка І.М. Торетико-методичні основи техніки навчання флорболу дітей 8-10 років. СумДПУ імені А.С. Макаренка., Суми. 49 с.

20. Мороз Ю. М. Значення оздоровчого виховання в молодшій школі. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Л. : ЛДУФК, 2010. Т.2. С. 172-175.

21. Москаленко Н. В. Спрямованість фізичних навантажень на фізкультурно-оздоровчих заняттях з дітьми 6 –10 років. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-теоретичний журнал*. 2007. № 2–3. С. 57–62.

22. Маруненко М. І. Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій. К. : Професіонал, 2004. – 480 с

23. Науменко Є., Скрипка І., Чередніченко С. Характеристика фізичного стану учнів 7-10 років, які займаються та не займаються спортом. *Педагогічні науки*. Суми 2021. С.34-37.

24. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для навчальних закладів системи загальноосвітніх навчальних закладів 1–11 класи. К. : Початкова школа, 2001. 111 с

25. Огніста К.М., Огністий А.В. Рухливі ігри у фізичному виховання модних школярів. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 40 с

26. Павленко І.О., Чхайло М.Б., Скачедуб Н.М. Науково методичні засади застосування електронних навчально-методичних посібників із видів спорту у

професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Випуск 3(К) 147. 2022. С. 310-316

27. Пилипчук О.П., Скрипка І.М. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для дітей з особливими освітніми потребами . *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (1(129)), 83-87. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).18)

28. Постанова Кабінету Міністрів України № 1594 від 15 листопада 2006 року «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1594-2006-%EF>.

29. Постанова Кабінету Міністрів України N 828-р від 31 серпня 2011 року «Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80>

30. Постанова Кабінету Міністрів України № 1121 від 5 жовтня 2009 року «Про затвердження положення про групу продовженого дня загальноосвітнього навчального закладу» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1121-2009-%D0%BF>

31. Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту : указ Президента України від 2 серпня 2006 року № 667/2006 // [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/4792.html?PrintVersion>.

32. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : указ Президента України від 28 вересня 2004 р., № 1148 // Урядовий кур'єр. – 2004. – 6 жовтня – С. 5–7.

33. Рішення X сесії V скликання Сумської обласної ради від 23 лютого 2007 року «Про обласну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.oblrada.sumy.ua/dokumenty-oblrady/5-sklykannja/category/16-rishennja-10-sesiji.html>.

34. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : методична розробка / Н.М. Ковальчук., В. І. Санюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 92 с. режим доступу repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20962/1/Active_games.pdf

35. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : «Олімпійська л-ра». 2001. 439 с.

36. Чернобай Т. В., Колоскова І. В., Боровик В. Д. Оздоровчі рухливі ігри як засіб оптимізації процесу фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи Ел. джерело: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1638/Chernobaj%20.pdf?sequence=1>

Практичні рекомендації

Для засвоєння ігрового матеріалу на різних етапах навчання необхідно дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

1. розміри ігрових майданчиків слід поступово зменшувати: не обмежувати ігрову площу; поступово обмежити діаметр кола до 6-4 м; довести діаметр до 2-3 м;

2. правила проведення змагань з ігор можуть уточнюватися, доповнюватися. Так, наприклад, можна поставити умови: маневрувати, повертатися – можна; блокувати і відступати – не можна і тому подібне; 3. в ході поєдинку можна оцінювати як факт перемоги наймінімальніші переваги одного суперника над іншим (на розсуд викладача);

4. якщо жоден з борців не використав час, відведений на мініпоєдинок, то обом зараховується поразка;

5. для визначення переможця в поєдинку повинна бути непарна кількість спроб (1, 3, 5); вона встановлюється викладачем залежно від віку, кількості учасників змагань, інтересу тощо;

6. вибір ігор краще всього визначати шляхом жеребкування;

7. змагання з використанням акробатичних вправ з пересуваннями можна проводити як по ширині, так і в довжину залу залежно від поставленого завдання і підготовленості учнів;

8. зміст ігор можна спрощувати або ускладнювати, але рівно настільки, щоб викладач міг чітко організувати урок, насичений елементами єдиноборства, не побоюючись травматизму;

9. бажано, щоб ігровий матеріал в таблицях, схемах і тому подібне знаходився в залі на видному місці, доступному для ознайомлення.

Рекомендації щодо оптимальних параметрів рухового режиму молодших школярів на фізкультурно-оздоровчих заняттях з елементами дзюдо.

Кратність занять оздоровчої спрямованості, оскільки їх зміст, в значній мірі залежить від мети занять. На занятті з пріоритетним використанням елементів дзюдо обсяг навантаження визначається сумарним часом рухової активності, тому для регулювання навантажень рекомендуємо використовувати розрахунок загальної та моторної щільності фізкультурних занять. Загальна щільність заняття – це відношення педагогічно виправданого часу до тривалості всього заняття.

Моторна щільність розглядається як відношення часу, проведеного дітьми у русі, до тривалості заняття. Орієнтовні вікові норми: для дітей 7-років – 70–75 (до 80%), для дітей 8-років та старше слід прагнути до 90–95% моторної щільності на занятті. При виборі шляхів регулювання моторної щільності на фізкультурно-оздоровчих заняттях рекомендуємо враховувати вибір способів організації дітей для виконання рухів та доцільне поєднання різних способів організації впродовж заняття.

На етапі первинного розучування руху проводити заняття рекомендується фронтальним способом, при якому всі діти одночасно виконують однакові завдання. Груповий спосіб організації дітей молодшого шкільного віку на заняттях з елементами дзюдо слід використовувати для поглибленого вивчення руху однієї підгрупою, в цей час інші підгрупи виконують раніше вивчені рухи для їх закріплення. Коловий спосіб рекомендуємо використовувати для розвитку рухових якостей учнів. При цьому слід урахувати, що фронтальний спосіб організації забезпечує моторну щільність на рівні 75–88%, груповий – 66–75%, потоковий – 62–70%, змінний – 58–66%, спосіб колового тренування – 72–84%, індивідуальний – 18–24%.

Характеристики фізичних навантажень під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо слід уточнювати за показниками частоти пульсу та за об'єктивними характеристиками: колір обличчя, шкіри, ритмічність дихання та ін. Проводячи пульсометрію у дітей, слід враховувати таку орієнтовну динаміку зміни частоти пульсу порівняно зі станом спокою: упродовж вступної частини заняття вона зростає на 10–15%, підготовчої – на

20–25%, під кінець основної – на 60–80%, у заключній частині знижується приблизно до рівня вступної, а повертається до норми через 3–5 хвилин після завершення заняття. Вимірювати ЧСС необхідно під час вправи або в перші 6–10 хвилин після неї. При організації занять з елементами дзюдо для визначення ефективного рівня ЧСС для окремого школяра залежно від віку та ЧСС у спокої використовували наступну систему:

$$220 - \text{Вік} = \text{ЧСС макс};$$

$$(\text{ЧСС макс} - \text{ЧСС пок}) \times 0,85 + \text{ЧСС пок} = \text{ЧСС в} \text{ (верхня межа)};$$

$$(\text{ЧСС макс} - \text{ЧСС пок}) \times 0,65 + \text{ЧСС пок} = \text{ЧСС н} \text{ (нижня межа)};$$

Ефективний рівень ЧСС знаходиться між ЧССв та ЧССн. Рекомендована для учнів з низьким РСЗ інтенсивність фізичного навантаження при виконанні фізичних вправ при ЧСС 125-135 уд·хв⁻¹, для учнів з нижче за середній РСЗ – 136–145 уд·хв⁻¹, для середнього РСЗ – 146–155 уд·хв⁻¹, для учнів з вище за середній та високому РСЗ – 156–160 уд·хв⁻¹. Для дітей молодшого шкільного з нижче за безпечний рівень соматичного здоров'я рекомендовано виконання вправ в аеробному режимі (більше 5–8 хв, ЧСС 125–145 уд·хв⁻¹); для учнів з середнім рівнем здоров'я у аеробно/швидкісно-силовому режимі (більше 5 хв, ЧСС 146–155 уд·хв⁻¹).

Додатки

Рухливі та спортивні ігри для виховання рухових здібностей

"Між двох вогнів". Гра проводиться на волейбольному майданчику (без сітки). Капітани стають за лицьовими лініями майданчики, а гравці їх команд - на протилежному її половині. Таким чином, кожна команда знаходиться ніби між двох вогнів. За жеребкуванням один із капітанів вводить м'яч (волейбольний) в гру, передаючи його гравцям своєї команди. Вони повинні вибрати вдалий момент і засалити м'ячем гравця команди суперника так, щоб він не спіймав м'яч. Гравець, у якого влучили м'ячем, залишає майданчик, але продовжує грати поруч зі своїм капітаном за лицьовою лінією. Він, як і капітан, має право ловити м'яч, передавати його, вибивати суперника. Завдання володіють м'ячем - засалити їм гравців команди суперника. Інші учасники повинні ухилитися від м'ячі і зловити його, щоб передати своїй команді. Гра триває встановлений час. Виграє команда, осаливши більше число гравців команди суперника.

"Зустрічна естафета". Кожна команда поділена на дві підгрупи, вишикувані в колону по одному на відстані 10-30 м (залежно від віку учасників і розмірів майданчика). В руках у напрямних естафетна паличка. За сигналом перший учасник біжить на протилежний бік майданчика, оббігає другу підгрупу і передає естафету їй напрямного, після чого стає в кінець колони. Те ж повторює другий учасник, оббігає першу підгрупу і стає на її лівому фланзі і т. д. Естафета вважається закінченою, коли останній учасник лідируючої команди, оббігши протилежну колону, стає вже попереду і піднімає вгору естафетну паличку.

"Естафета з м'ячем". Команди побудовані в колону по одному, в руках направляючих великі м'ячі (баскетбольні, футбольні, волейбольні). За сигналом учасники виконують по черзі серію завдань, пробігаючи з м'ячем вказану відстань (5-10 м) вперед і назад. Способи пересування з м'ячем: тримаючи м'яч на долоні; ударяючи ним об підлогу і ловлячи двома руками; підкидаючи м'яч

вгору і ловлячи (зумовлену кількість разів); ведучи м'яч однією рукою; ведучи м'яч ногами.

"Тунель". Команди побудовані в колону по два, дистанція та інтервал між учасниками - два кроки. Кожна пара тримає між собою обруч, який разом з іншими утворює "тунель". За сигналом учасники однієї з колон відпускають обручі і слідом за напрямних швидко пробігають "тоннелю" і повертаються на свої місця. Як тільки гравці цієї колони підхоплюють свої обручі, рух починає друга колона, повторюючи те ж завдання. Перемагає команда, першою виконала завдання.

"Гонка обручів". Гравці будуються в шеренги в двох кроках один від одного. У правофлангового кожної команди по 10 обручів. За сигналом учасники переправляють їх у протилежний кінець шеренги. Перш ніж передати сусідові обруч, необхідно надіти його на себе (зверху вниз або знизу вгору). Надягати відразу кілька обручів не дозволяється. Останній в грі одягає на себе всі обручі.

"Утримай рівновагу". Гравці стають на колоду (бум) обличчям один до одного на відстані витягнутих рук. Кожен намагається порушити рівновагу суперника ударом по долонях або плеча. Програє той, хто зістрибне раніше з колоди.

"Естафета Тачка". Команди вишикувані в колони по одному, напрямний і другий у вихідному положенні: перший - в упорі лежачи ноги нарізно, які тримає другий. За сигналом перша пара швидко пересувається до фінішної риси (4-10 м). Пройшовши її, перший залишається на протилежній стороні майданчика. Другий біжить назад, приймає положення упору лежачи, а його ноги підтримує третій і т. д.

"Бій півнів". Двоє суперників стають один проти одного - кожен на одній нозі (іншу підтримує рукою за гомілку ззаду). За сигналом вони починають стрибати і штовхати один одного плечем, змушуючи стати на обидві ноги або вийти з кола. Програє той, хто торкнеться підлоги обома ногами або опиниться за колом.

"Виштовхни з кола". Поєдинок проводиться в колі діаметром 4-5 м. Двоє граючих, стоячи в колі, беруться з обох сторін за триметрову палицю (жердина). По сигналу кожен намагається виштовхнути суперника з кола. Програє той, у кого ноги опиняться за колом або хто випустить жердину з рук. Гравцям не можна торкатися один одного.

Для навчання умінням і навичкам в орієнтуванні на місцевості, користуванні картою і компасом, для виховання спостережливості, витривалості, винахідливості, ініціативності, сміливості використовували ігри: "Компас", "Хто наблюдательнее", "По азимутах", "Визначити відстань", "По карті, слідами і прикметами", "Вивчити слід", "Пошук зниклої групи", "невідомим маршрутом", "Зустрічний бій", "Прорив оборони і бій в глибині", "Виявити міни", "Затримати порушника", "По гриби", "Запам'ятати пози", "Орлятко", "Зірниця". Ігри на виховання спостережливості і пам'яті допомагають розвинути глибоке мислення

"Компас". На землі малюють коло діаметром 2-3 м. На відстані приблизно 3 м від кола пишуть, згідно напрямом сторін горизонту, букви З, Ю, З, Ст. Граючі стають спиною до центру кола. По команді керівника "Північ!" усі повинні повернутися в бік півночі. Той, хто помилився, отримує штрафний бал. Перемагає набрав найменшу кількість балів.

"Хто уважніше". Хлопці отримують завдання на певний відрізок шляху йти мовчки, уважно дивитися по сторонам, намагаючись все побачити і запам'ятати. Перемагає той, кому вдалося запам'ятати найбільше деталей, подробиць, орієнтирів.

"Визначити відстань". Граючим пропонується визначити відстань до видимого орієнтиру: дерева, будинки, стовпа. Потім відстань вимірюється. Перемагає той, хто точніше вказав величину.

"Пошуки зниклої групи". Гра проводиться на лісистій пересіченій місцевості розміром приблизно 2X1,5 км. Гравці діляться на три групи. Учасники однієї групи заздалегідь ховаються в найбільш зручному місці

(ховаючись, маскуючись як на землі, так і на деревах) на ділянці не більше 100 м².

У 1,5-2 км від місця укриття вибирається місце старту. Керівник готує два маршрути по азимуту від місця старту до місця укриття минулої групи. Маршрути повинні бути різними за характером, але однаковими за протяжності і складності. Через 20-30 хв. після виходу першої групи керівник вручає пакети із завданнями з пошуку зниклих". Кожна група, маючи компас, маршрут з азимутами і вказівками відстані в метрах (для кожного напрямку), відправляється на пошуки.

Перемагає група, швидше виявила сховалися. Якщо протягом встановленого часу (40-60 хв.) першу групу виявити не вдається, вона перемагає.

Необхідні в туристському поході вміння і навички по установці біваку, розпалювання багаття, подолання рову, надання першої медичної допомоги освоюються в іграх: "Смуга перешкод", "Підготовка до походу", "Не попадися часовим", "Вудка", "Естафета зі стрибками в довжину", "З купини на купину", "Транспортування потерпілого", "Знавці медицини", "Кільцева туристська естафета".

"Смуга перешкод". Команди вишикувані в колони по одному за лінією старту. За сигналом перші номери пробігають встановлену дистанцію, долаючи на шляху природні або штучні перешкоди: канаву (стрибком), "водну перешкоду" (за колоди, навісній переправі), бар'єри, паркани, схили різної крутизни.

На перших порах гру можна проводити у вигляді спрощеної естафети, де учасники, розподілившись по дистанції, долають лише одна перешкода.

"З купини на купину". Команди побудовані за 1-2 м перед стартовою лінією, за якою позначено "болото" - смуга шириною 6-10 м, на якій намальовані (викладені шишками або піском) кола діаметром до 40 см - "купини", розташовані від берега до берега" в шаховому порядку. Відстань між купинами" 80-120 см, в залежності від віку учасників. По сигналу кожен

учасник по черзі долає "болото" стрибки по "купинах" 2 рази і стає в кінець своєї колони. Виграє команда, яка першою з найменшою числом заступов виконала завдання.

"Підготовка до походу". Команди побудовані за стартовою лінією, в руках направляючих, капітанів команд, рюкзаки. На протилежному боці майданчика складені речі для походу: спальник, куртка, штормовка, спортивні штани, светр, миска, кружка, ложка, туалетні приналежності, запасне взуття (кеди або кросівки). За сигналом перший учасник разом з капітаном укладає в рюкзак один з принесених предметів. Потім саме робить другий, третій і т. д. Виграє команда, яка першою підготувала рюкзак капітана в похід. Для ускладнення завдань можна встановити декілька перешкод на шляху учасників (пройти по колоді, перестрибнути канаву тощо).

"Транспортування потерпілого". Команда побудована в колону по два перед стартовою лінією за своїми напрямними, які стоять окремо перед строем. За сигналом перша пара бере свого направляючого і переносить обумовленим способом на протилежну бік майданчика. Два учасника ("потерпілий" і один з носильників) залишаються за межею, а третій бігом повертається до команди, переносючи та засоби транспортування. Потім те ж повторює друга пара транспортуючи повернувся, і т. д. Виграє команда, яка першою з найменшою числом порушень виконала завдання.

Способи перенесення "потерпілого": на руках:

а) підтримуючи плечі і ноги,

б) зчепивши руки в замок і посадивши на них "потерпілого"; з допомогою жердин і штормовок (як на ношах); з допомогою рюкзака; з допомогою мотузки.

При ігровому методі сильне збудження зони рухових центрів кори головного мозку веде до поглиблення гальмування в стомлених навчальною роботою ділянках нервових клітин і швидшому їх відновленню.