



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 11 (93) 17

1. Анципенко Л. В. ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	5
2. Афанасьев С. М., Майкова Т. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОПЕРЕКОВО-КРИКОВОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ, ПОБУДОВАНОЇ НА ПІДҐРУНТІ ОСТЕОГЕННОЇ КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ ЗАХВОРЮВАННЯ.....	8
3. Бата Т. М., Костюк А. В. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 5–6-ТИ РОКІВ.....	13
4. Березкіна О. О., Височина О. А. МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВУЗУ.....	17
5. Босыко В. М. ДИНАМІКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ ТА НА СПИНІ ДІТЕЙ З НАСЛІДКАМИ ДЦП ПІД ВПЛИВОМ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ.....	21
6. Виласняк І. П., Шанковський А. З. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ З НОРМАЛЬНОЮ ПОСТАВОЮ ТА РІЗНИМ РІВНЕМ СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	24
7. Гогоць В. Д., Власенко Н. В. ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	28
8. Градусов В. О., Кузьминчук А. П. ДОСЛІДЖЕННЯ МІРИ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	31
9. Градусова Н. В., Кузьменко Н. В. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	35
10. Гриб А. І., Коритко З. І. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ.....	38
11. Дуборова Л. Ю., Волошина О. В. ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ.....	42
12. Иванюта Н. В. ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	46
13. Кожанова О. С., Чекмарьова В. В., Цикоза Є. В. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЕРЕСУВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШИХ КЛАСІВ.....	49
14. Корюкаєв М. М., Масалкін М. Г. ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ.....	52
15. Крипов А. Г. ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ 14-15 РОКІВ.....	55
16. Лупало О. В., Сосненко Є. П. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК УЧБОВА ДИСЦИПЛІНА: СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ.....	57
17. Майструк М. І. ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНЕ ОБСТРУКТИВНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ.....	62
18. Мартинов Ю. О. ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ З БОРТЬБИ САМБО НА ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ.....	67
19. Масалкін М. Г., Корюкаєв М. М. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БОРЦІВ-ДЗЮДОЇСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	70
20. Остапова О. О., Остапов А. В., Гордієнко О. В. СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВИПУСКНИКА ТЕХНІЧНОГО ВУЗУ ЯК ПРЕДМЕТ ТЕОРЕТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	73
21. Присяжнюк С. І., Канишевський С. М., Краснов В. П. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ.....	77
22. Приймаков А. А., Ежи Ейдер Мазурок Н. С., Колєнков А. В. АКТИВНОСТЬ И ВЗАИМОСВЯЗИ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ УПРАВЛЕНИИ ЦИКЛИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЕМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ.....	83
23. Пруднікова М. С. АСПЕКТИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	87
24. Радченко Л. О. КУЛЬТУРНО-ОСВІТНЯ СКЛАДОВА СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ: ЗМІСТ ТА НАПОВНЕНІСТЬ.....	91
25. Рідковець Т. Г., Білий В. В. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЕСЕНЦІАЛЬНІЙ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІЇ.....	93
26. Ріпак М. О. СТАВЛЕННЯ ДОРОСЛИХ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	98
27. Саврун С. Т., Корнієнко С. М. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ.....	102
28. Сиротинская Е. К., Соколенко А. И. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ... ..	106
29. Соколенко А. И., Сиротинская Е. К. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ ДЗЮДО.....	109
30. Стадник В. В., Череповська О. А., Заліско О. К., Бражник О. Є. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ У ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ.....	112

Кожанова О.С., Чекмарьова В.В., Цикоза Є.В.
Київський університет імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЕРЕСУВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

В статті розглядається проблема становлення навичок пересування, їх удосконалення та автоматизація в учнів початкових класів. Серед нормативних вимог школи пересувань у початкових класах входять вивчення та вдосконалення основних способів виконання ходьби, бігу, танцювальних кроків, лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання. Протягом 2 місяців ми впроваджували в навчальний процес учнів 4 класу у складі 10 школярів (основна група) програму вдосконалення навичок основних видів пересувань (біг, ходьба, танцювальні кроки, лазіння та перелізання) згідно навчальної програми, що мала позитивний вплив за показниками рівня досягнень учнів у виконуваних тестах. Серед учнів, які прийняли участь у експерименті за результатами 4 рухових завдань 62,5 % досліджуваних мали високий рівень досягнень, а 37, 5 % – середній рівень.

Ключові слова: учні початкових класів, школа пересувань, ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, навичка

Кожанова О.С., Чекмарева В.В., Цикоза Е.В. Особенности методики формирования навыков передвижения детей младших классов. В статье рассматривается проблема формирования навыков передвижений, их совершенствование и автоматизация у учеников начальных классов. Среди нормативных требований школы передвижений в начальных классах входят изучение и совершенствование основных способов выполнения ходьбы, бега, танцевальных шагов, лазанья и перелизания, передвижение на лыжах и коньках, плавание. В течение 2 месяцев мы внедряли в учебный процесс учащихся 4 класса в составе 10 школьников (основная группа) программу совершенствования навыков основных видов передвижений (бег, ходьба, танцевальные шаги, лазанья и перелизание) по учебной программе, которая имела положительное влияние по показателям уровня достижений учеников в выполняемых тестах. Среди учеников, которые приняли участие в эксперименте по результатам 4 двигательных заданий 62,5% исследуемых имели высокий уровень достижений, а 37, 5% - средний уровень.

Ключевые слова: ученики начальных классов, школа передвижений, ходьба, бег, танцевальные шаги, лазанья и перелизание, навык

Kozhanova O.S., Chekmareva V.V., Tsikoza E.V. Features of the formation method of movement skills of primary school pupils. Primary school pupils are formed by basic vital actions. Therefore, an important feature of the content of the curriculum on physical culture is the availability of a school of movements, which includes studying and improving the basic ways of walking, running, dancing steps, climbing, skiing, skating and swimming.

The main tasks of the learning process are: the acquisition of special knowledge; mastering technique of different ways of moving; developing the ability to use it in different conditions; the formation of motor skills. The training will be successful in the context of the joint activities of the teacher and pupil, with the leadership role of the teacher and the consciousness and activity of pupils in the class.

Therefore, the purpose of our study was to improve the teaching methods for the main types of movements for children at a junior school age.

As a result of pedagogical testing results of pupil's achievements ($n = 20$) in skills of movement in four motor tasks were received. The group received the highest result for the performance of the shuttle run, the lowest for playing dance steps and combinations. In general, 30% of the pupils who took part in the test had a low level of achievement, 50% had an average and 20% had a high achievement.

In the course of 2 months, we introduced a program with the goal of improving the skills of the main types of movement (running, walking, dancing steps, climbing) in the 4th grade of the 10 pupils (main group) according to the curriculum.

As a result, it was found that the main group of pupils ($n = 10$) had high levels of achievement. Thus, 62,5% of the subjects received a high level of achievement and 37, 5% received an average level. The result of the lowest level was not received by any pupil. This fact testified that the applied program of improving the skills of movement improved the results of students' compliance with standards. Therefore, the proposed program is effective and can be used by teachers at physical education lessons when studying the section "School of Movement".

Keywords: primary school pupils, school of movement, walking, running, dance steps, climbing, skill

Постановка проблеми. Основною метою фізичного виховання в початковій школі є формування у школярів стійких мотивів і потреб відносно свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, комплексного розвитку здібностей і психічних якостей від народження, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [3, 7, 9].

Специфіка виховання молодших школярів зумовлена їх анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями. У молодшому шкільному віці провідний вид діяльності - це гра. У зв'язку з цим уроки з фізичного виховання необхідно планувати з урахуванням цієї дуже важливої особливості. З учнями доцільно проводити ігри з виконанням різноманітних вправ. Тобто ігри з бігом, зі стрибками, з лазіння, ігри з метанням і ловлею та ін. Щоденне проведення таких ігор дозволяє успішно вирішувати проблеми перевантаження учнів, раціональної організації фізичного і трудового виховання, активного повсякденного відпочинку, такого необхідного для гармонійного розвитку дітей [1, 2, 6].

Виходячи із сучасних вимог до фізичного виховання учнів і вимог до навчальних програм, у 2012 році була здійснена спроба відійти від традиційної структури її побудови і запровадити новий підхід — розподіл навчального матеріалу

за «школами», до кожної з яких увійшли вправи, споріднені за способом рухової діяльності. До «школи пересувань» увійшли життєбезпечуючі способи пересувань: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання [4, 5]. Однак проблема становлення цих навичок, їх удосконалення та автоматизація ще вивчена недостатньо, що й обумовило актуальність обраної теми.

Мета та завдання дослідження. Метою нашого дослідження було вдосконалення методики навчання основним видам пересувань у дітей молодшого шкільного віку, яка досягалася за допомогою вирішення наступних завдань:

1. Узагальнити теоретико-методичні передумови вдосконалення методики формування навичок пересувань у дітей молодшого шкільного віку.
2. Провести моніторинг ефективності використання засобів фізичного виховання, що сприяють покращенню навичок основних способів пересувань у школярів молодших класів.
3. Розробити програму вдосконалення навичок основних способів пересувань з учнями молодших класів та довести її ефективність.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження. Анкетування проводилось з метою збору інформації про рухову активність та відношення дітей початкових класів до фізичної культури в школі. Також визначалася значущість та ефективність засобів фізичного виховання, що застосовуються в розділі «школа пересувань» на думку респондентів (учнів початкових класів).

До анкетного опитування були залучені учні молодших класів ліцею №171 «Лідер» м. Києва.

В анкетному опитуванні приймали участь 32 школяра з другого та четвертого класів. З них з другого класу – 16 учнів (8 хлопчиків і 8 дівчаток), з четвертого – також 16 учнів (6 хлопчиків і 10 дівчаток).

Аналізуючи відповіді учнів на запитання про те, чи подобається їм якість проведення вчителем уроку фізичної культури переважна більшість (96 %) відповіли ствердно. Дане положення свідчить про те, що майже всім учням цікаво займатися на уроці фізичної культури.

Стосовно вподобань респондентів у виборі вправ, що виконуються на уроках фізичної культури було встановлено, що найбільш популярними є рухливі ігри та естафети, біг, катання на ковзанах та лижах, гімнастичні та танцювальні вправи.

Серед учнів, які прийняли участь в анкетуванні, 79 % займаються в спортивних секціях. З них займаються плаванням - 20 %, танцями - 19 %, дзюдо - 7 %, бігом - 6 %, карате - 5%, айкідо - 4 %, роликами - 11%, футболом - 13%, велоспортом - 4 %, гімнастикою - 11 %. 29 % опитуваних жодної спортивної секції не відвідують.

Відносно ступеня зацікавленості респондентів щодо виконання вправ на пересування, які визначені навчальною програмою для початкових класів, було встановлено, що він склав 85 %. Цей факт є позитивним, бо активність та свідомість учнів при виконання цих вправ буде сприяти кращому засвоєнню та вдосконаленню рухової навички.

Було встановлено, що всім учням, які прийняли участь в анкетному опитуванні подобається займатися рухливими іграми.

Вчителі не завжди використовують рухливі ігри на уроках фізичної культури, так як позитивно відповіли 15 % учнів, 56 % стверджують, що не завжди, а 29 % відповіли, що дуже рідко. На питання стосовно використання індивідуального підходу з боку вчителя до учнів при виконанні вправ, було встановлено, що в 79 % випадків неправильна техніка виконання ними вправ залишається непоміченою педагогом. Це свідчить про ймовірність неправильного вивчення вправ учнями, що в подальшому буде мати негативні наслідки.

Наступним етапом в нашій роботі було проведення педагогічного тестування з метою оцінки ступеня засвоєння основних способів пересувань учнями початкових класів, які входять до державних вимог щодо їх рівня підготовки. Використовували 4 рухових завдання.

В дослідженні прийняли участь 20 школярів 4- Б класу ліцею №171 «Лідер» м. Києва, які відносилися за станом здоров'я до основної медичної групи.

В результаті констатуючого експерименту ми отримали результати досягнень учнів в навичках пересувань. Найвищі показники група отримала за результати виконання човникового бігу, найнижчі - за відтворення танцювальних кроків та комбінацій.

Протягом 2 місяців ми впроваджували в навчальний процес учнів 4 класу у складі 10 школярів (основна група) програму вдосконалення навичок основних видів пересувань (біг, ходьба, танцювальні кроки, лазіння та перелізання) згідно навчальній програмі.

При формуванні навички ходьби нами застосовувалися на уроках в підготовчій та основній частинах такі види вправ: ходьба із зміною темпу й напрямку («змійкою»), ходьба приставним кроком (лівим і правим боком), спиною вперед, схресним кроком, у напівприсіді, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми та ін.), ходьба з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), які поставлено на підлозі (землі) на відстані 30—40 см один від одного; чергування ходьби з бігом та ін. При формуванні навички бігу застосовувалися на уроках в підготовчій та основній частинах такі види вправ: біг: з високим підніманням стегна; з виносом прямих ніг уперед; на носках; із закиданням гомілки; рівномірний біг; біг на швидкість; біг з утриманням правильної постави; зі зміною напрямку; з подоланням перешкод; «гімнастичний» м'який біг на носках; біг зі зміною довжини і частоти кроків та напрямку руху; «змійкою»; по діагоналі; з подоланням перешкод; біг зі стрибками через набивні м'ячі, покладені через 3- 4 кроки; біг на швидкість до 40 м; біг в чергуванні з ходьбою до 200 м.

При формуванні навички лазіння та перелізання застосовували на уроках в основній частині такі види вправ: лазіння та перелізання на різних приладах – похило поставленій лаві, драбинці, вертикально поставленій драбинці і гімнастичній стінці різними способами.

При формуванні навички виконувати танцювальні кроки та комбінації ефективно застосовували на уроках в основній частині елементи класичної хореографії та українського народного танцю (бігунець, бічна доріжка, вихиласник, вірвочка, тинок); використовували музичний супровід, ритмічні вправи, музичні ігри; розучували танцювальні комбінації.

У молодших класах рухливі ігри займають провідне місце. Такі дії, як біг, лазіння, перелізання, ритмічна ходьба, стрибки, діти краще засвоюють в іграх. Широко застосовувалися ігри – естафети з використаннями різноманітного інвентарю (обручі, м'ячі, скакалки, мішочки та ін.). В основній частині, для розвитку швидкості і спритності, використовували ігри перебігання («Жовтентя», «Два мороза», «Вовк у рові»). В уроці використовували 2-3 рухливі гри.

Після застосування вище перерахованих засобів вдосконалення навичок пересувань з основною групою досліджуваних проводилося повторне педагогічне тестування (4 рухових завдання) (рис. 1). Його метою було визначення динаміки змін в результатах навичок пересувань дітей молодшого шкільного віку та ступеня ефективності застосування розробленої програми вдосконалення даних рухових дій.



Рис. 1. Рівень засвоєння навичок пересувань за результатами 4 рухових завдань (основна група ($n = 10$): 1 - «Човниковий біг» 4х9м (с); 2 - біг 30 м; 3 - чергування ходьби та бігу до 1200 м; 4 – танцювальні кроки

Було встановлено, що апробована програма мала позитивний вплив за показниками рівня досягнень учнів у виконуваних тестах. Серед учнів, які прийняли участь у формуючому експерименті ($n = 10$) за результатами 4 рухових завдань 62,5 % досліджуваних мали високий рівень досягнень, 37,5 % – середній рівень. Результат, який би відповідав початковому рівню, не отримав жоден учень. Цей факт свідчив про те, що застосована програма вдосконалення навичок пересування покращила результат виконання учнями нормативів з основних його видів та може використовуватися вчителями на уроках фізичної культури в початкових класах.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В результаті анкетування було встановлено, що уроки фізичної культури подобаються школярам молодших класів. Найбільш популярними серед опитуваних були рухливі ігри, естафети, біг, катання на лижах, гімнастичні та танцювальні вправи на уроках. 79 % школярів поза межами школи відвідують секції. У виборі видів спорту переваги мали плавання, футбол, танці, гімнастика, дзюдо. Лише 38 % опитуваних виконують ранкову зарядку. 85% школярів позитивно відносяться до виконання вправ з основних видів пересувань (біг, ходьба, біг, лазіння, танцювальні кроки, пересування на лижах, плавання). Вчителі фізичної культури не завжди використовують індивідуальний підхід при навчанні руховим діям, що робить якість засвоєння матеріалу менш ефективним.

В результаті констатуючого експерименту (педагогічне тестування) ми отримали результати досягнень учнів ($n = 20$) в навичках пересування. Найвищі показники група отримала за результати виконання човникового бігу, найнижчі – за відтворення танцювальних кроків та комбінацій. В цілому 30 % учнів, які прийняли участь в тестуванні, мали початковий рівень досягнень, 50 % – середній та 20 % – високий.

В результаті формуючого експерименту, було встановлено, що основна група учнів ($n = 10$) мала високі показники рівня досягнень. Так, 62,5 % досліджуваних отримали високий рівень досягнень, 37,5 % – середній рівень. Результат, який би відповідав початковому рівню, не отримав жоден учень. Цей факт свідчив про те, що застосована програма вдосконалення навичок пересування покращила результат виконання учнями нормативів з основних їх видів. Запропонована програма є ефективною та може використовуватися вчителями на уроках фізичної культури при вивченні розділу «школа пересувань».

Подальші дослідження будуть пов'язані з розширенням методів використання засобів для покращення ефективності оволодіння основними способами пересувань з учнями початкових класів.

Література

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н.В. Андрощук, А.Д. Лесів, С.О. Механошин. - Тернопіль: Підручники та посібники, 1998. — 112 с.
2. Борисова З.Н. Виховання молодших школярів / З.Н. Борисова. - К.: Освіта, 2002. - 96с.
3. Зубалій М.Д. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В.

Волков, М. В. Тимчик. - К.: 2012. - 209 с.

4. Огніста К.П. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). / К.П. Огніста. – Тернопіль, 2003. – 161 с.

5. Фізична культура: програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи / [Круцевич Т.Ю., Єрмолова В.М., Іванова В.І. та ін.] – К.: Навчальні програми, 2012. – 385 с.

6. Bailey R. Physical education for learning / R. Bailey.- Continium International Publishing Group, 2010. – 259 p.

7. Donald Siegel. Relating Physical Education and Activity Levels to Academic Achievement in Children / Donald Siegel // Journal of Sports Sciences.- issue 7, 2013.- P. 134-140.

8. Greet M. Cordon . Physical Education and Physical Activity in Elementary Schools in Flanders / Greet M. Cordon // European Journal of Physical education. - Issue 1, 2002. – P. 5 – 18.

9. Luis Lopes. Objectively measured sedentary time and academic achievement in schoolchildren /Luis Lopes Rute Santos,Jorge Mota,Beatriz Pereira &Vitor Lopes// Journal of Sports Sciences.- Issue 5 2017.- P. 463- 469.

10. Vitor P. Lopes. Effectiveness of physical education to promote motor competence in primary school children / Vitor P. Lopes, David F. Stodden , Luis P. Rodrigues // Physical Education and Sport Pedagogy. – Issue 3, 2017. - P. 589-602.

Корюкаєв М. М., Масалкін М. Г.

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ

В даній статті вплив навчально-тренувальних занять спортивною боротьбою на кардіореспіраторну систему дзюдоїстів. Зокрема, детально описані показники фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму спортсменів-дзюдоїстів 10–11 та 11–12 років торакального, м'язового та дигестивного соматотипів. Відмічено, що функція системи зовнішнього дихання, дослідженої за показниками спірографії, у юних дзюдоїстів перебуває в межах вікової норми і має окремі соматотипологічні відмінності.

Ключові слова: функціональні можливості, дзюдоїсти, спортсмени, соматотипи.

Корюкаєв Н. Н., Масалкин М. Г. Характеристика функциональных возможностей спортсменов-дзюдоистов. В данной статье влияние учебно-тренировочных занятий спортивной борьбой на кардиореспираторную систему дзюдоистов. В частности, подробно описаны показатели физической работоспособности и аэробной производительности организма спортсменов-дзюдоистов 10-11 и 11-12 лет торакального, мышечного и дигестивного соматотипа. Отмечено, что функция системы внешнего дыхания, исследованной по показателям спирографии, у юных дзюдоистов находится в пределах возрастной нормы и имеет отдельные соматотипологические различия.

Ключевые слова: функциональные возможности, дзюдоисты, спортсмены, соматотип.

Koryukayev M. M., Masalkyn M. H. Characteristics of the functional capabilities of athletes-judoists. In this article, the influence of training sessions on sporting struggle on the cardiorespiratory system of judoists. In particular, the indicators of physical working capacity and aerobic performance of the body of judo athletes 10-11 and 11-12 years of the thoracic, muscular and digestive somatotype are described in detail. It is noted that the function of the system of external respiration, investigated by the indicators of spirography, of young judoists is within the age range and has separate somatotypological differences.

The popularity of judo struggle among young people causes a significant increase in the number of children of junior school age who wish to engage in this sport. Every year the sports struggle becomes more dynamic and intensive, which results in increased requirements for the functional capabilities of young judoists.

Functional possibilities are characterized by a certain degree of development and functioning of vegetative systems that provide training and work of the body of the athlete during physical activity. It is a system of blood, respiratory and cardiovascular systems, which determine the development of aerobic and anaerobic performance of the organism. In wrestlers, simultaneously with the development of anaerobic possibilities of the body, the increase of aerobic capacity, which characterizes the amount of maximum oxygen consumption ($Vo_2 \max$), is of great importance for maintaining a high level of special efficiency. The indicator of maximum oxygen consumption serves as one of the criteria for the general functional state and adaptation to the training and competitive loads at different stages of the annual macrocycle; therefore, during the training and training activities, one must possess knowledge about the functional capabilities of the body of judoists, in order to effectively organize training.

Indicators of the external breathing apparatus of athletes at different stages of their individual development and athletic training vary ambiguously and versatily.

Key words: functional capabilities, judoists, athletes, somatotype.

Постановка проблеми. Популярність боротьби дзюдо серед молоді зумовлює суттєве збільшення кількості дітей молодшого шкільного віку, які бажають займатись цим видом спорту. З кожним роком спортивна боротьба стає більш динамічною й інтенсивною, це зумовлює підвищення вимог до функціональних можливостей юних дзюдоїстів.

Низка вчених (Б.А. Нікітюк, Н.А. Корнетов, Н.А. Горст, А.М. Голубев) вважають, що індивідуальні особливості людини визначають специфічність реакції всього організму на дію середовища, тобто конституція забезпечує функціональну єдність усіх фізичних і фізіологічних властивостей людської індивідуальності. Фахівці утотожують конституцію з поняттям «тип статури», «соматотип» [3].