// Теорія і методика фізичного виховання і спорту – № 2, – 2015. – С. 72-80.

2. Учебна програма по физическо възпитание и спорт за I клас. – София, 2000. – 9 с.

3. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: Літера ЛТД, 2013. – 352 с.

4. Bodziak B. Program – wychowanie fizyczne i zdrowotne. Szkola podstawowa / B. Bodziak // Lider, 2006. – nr. 10. – S. 4 – 6

5. European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. Physical Education and Sport at School in Europe / Eurydice Report. – Luxembourg : Publications Office of the European Union. – 76 p.

6. Hardman K. The Situation of Physical Education in Scools : A Europen Perspective / Ken Hardman // Human Movement. – Vol. 9 (1). – P. 5-18

7. International Comparison of Physical Education: Concepts, Problems, Prospects / Ed. by Uwe Pühse, Markus Gerber. – Oxford : Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2005. – 719 с.

8. The Framework Education Programme for Elementary Education (FEP EE). – Research Institute of Education (VÚP) in Prague, 2007. – 131 p.

УДК 371.671:796/799:167

О. І. Остапенко
Інститут проблем виховання НАПН України
І. В. Косата
Гімназія «Київська Русь» м. Київ

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. *У статті обґрунтована необхідність формування стійкого інтересу та звички учнів початкових класів до систематичних занять фізичними вправами. Розкрито сучасні технології формування звички до рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання та доведено їх ефективність.*

Ключові слова: *молодші школярі, рухова активність, звичка до занять фізичними вправами, фізичне виховання.*

Аннотация. Остапенко А.И., Косата И.В. В статье обоснована необходимость формирования устойчивого интереса и привычки учеников начальных классов к систематическим занятиям физическими упражнениями. *Раскрыты современные технологии формирования привычки к двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания и доказана их эффективность.*

Ключевые слова: *младшие школьники, двигательная активность, привычка к занятиям физическими упражнениями, физическое воспитание.*

Annotation. Ostapenko O.I., Kosata I.V. The meaning of strength and precision of movements for competitive activity in different kinds of sport. *The precision of movements has a great meaning in mostly kinds of sport which manifests in the connection with different physical qualities. In fact, the main conditional of successful sportsmen's activity is the ability at one time doing technical tricks and playing actions during the competitions quickly and precisely. Although, in some kinds of sport e.g. sport games and Marital Arts the result is not only in a connection of speed and precision of movements but also in the ending result (kicks the ball on goal in football, playground in volleyball or tennis, throws the ball on goals in handball or puck in hockey, punches a rival in boxing, kickboxing etc.) which depends not so from ability of evaluate the area and time quantity and precisely adjust the force but from speed – and – force ability in connection with precision of movements to wit the ability at the same time as precisely as possible to get e.g. the ball into the goal and strongly hit the ball with maximum speed to reach the aim.*

Along the existence in theories of sport there are such terms as preciseness, congestion, area – and – time preciseness, strength preciseness etc. in our opinion it's appropriate to use such term as "maximum strength preciseness". The term "maximum strength preciseness" should be understood as a purposeful human's action that has fixed trajectory and fixed ultimate goal which is done in maximum possibility of muscular effort.

Studies have shown that in the development only precision of movements or strength qualities there is a one solution e.g. precisely making the motor action and reproduce the maximum force. Concerning the maximum strength preciseness you need to solve two problems at once particularly at one time in one hand there is a maximum strength and in the other hand as accurate as possible perfom motor action.

Вступ. Вивчення науково-методичної літератури з фізичної культури як сфери прояву людської активності засвідчує, що дана проблема досліджувалася з загальних позицій ученими за такими напрямами: фізіологічні механізми підвищення рухової активності молоді [2, с.9-13]; рухова активність людини [9, с. 202]; мотиваційні основи спортивної діяльності [12, с.288]; формування індивідуальних рухових здібностей [10, с.95]; формування ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності [4, с.374]; стимулювання активності до фізкультурної діяльності [13, с.33-35]; фізична культура і формування здорового способу життя [3, с.167] та ін.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних технологій формування звички до рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання.

Виклад основного тексту. Аналіз виконаних досліджень з названих вище напрямів засвідчує, що в них достатньою мірою не вирішується проблема формування звички до рухової активності молодших школярів учнів в процесі фізичного виховання. Проте в останні роки значна частина вчених і фахівців цієї галузі [1; 9; 13] почали розглядати фізичну культуру як ціннісну систему особистості. Зокрема, вони підкреслюють, що фізична культура є органічною частиною гуманітарної освіти, яка в свою чергу виступає важливим інтегративним компонентом, що надає професійним знанням і умінням „людську значущість".

Фізична культура, зазначає Р. Бернс, виступаючи органічною частиною загальнолюдської культури, разом з тим є самостійною галуззю людської діяльності, суттєвою особливістю якої є спрямованість на формування різнобічної, творчої особистості, здатної досягти гармонії духовного й фізичного, яка розвивається у єдності з культурою і соціумом. Тобто, на думку автора, сучасні уявлення про фізичну культуру особистості не обмежуються поняттями фізична підготовленість, фізичне здоров'я, розвиток фізичних якостей, функціональні можливості організму, рухові уміння і навички. Найважливішими складовими формування й розвитку фізичної культури у персоніфікованій формі є світогляд, система цінностей, потребнісно-мотиваційна сфера особистості, гармонія духовного і фізичного, ґрунтовність і глибина знань, здатність реалізовувати у професійній діяльності цінності фізичної культури.

Проведення в молодших класах гімназії «Київська Русь» м. Києва таких заходів з участю родин забезпечувало формування у батьків активної мотивації для досягнення фізичної досконалості дитини на кожному віковому етапі її розвитку, а у дітей - почуття відповідальності за результати своєї фізичної підготовленості. За цих умов систематичні заняття дітей фізичною культурою і масовими видами спорту ставали бажаними й схвалювались родинами.

Результати дослідження засвідчують, що дитячі спортивні змагання «Старти здоров'я» у зв'язку зі своєю доступністю, спортивно-ігровим характером, а та¬кож комплексним впливом на фізичне, інтелектуальне, естетичне і моральне виховання молодших школярів, користуються серед них великою популярністю, що під¬тверджується участю у них змаганнях усіх учнів класу. В процесі підготовки до цих змагань в них створюються сприятливі умови щодо формування ділових взаємостосунків у системі «родина-вчитель-учень» з метою зміцнення здоров'я дітей. Крім того, активна участь батьків не лише в оцінюванні фізичних потреб і можливостей своїх дітей, але й у конкретній цілеспрямованій корекції стану їхнього організму за¬собами фізичної культури сприяли зближенню дітей з батьками в процесі активної рухової діяльності.

В експериментальній школі наприкінці навчального року такі підсумкові змаган¬ня проводилися у вигляді матчевих зустрічей відповідно до розробленої програми. Вона включала: мету, місце проведення заходу, кількість учасників змагань, положення про змагання, де передбачалося урочисте відкриття свята, проведення різноманітних спортивних конкурсів, спрямованих на формування у мо¬лодших школярів свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я. У зв'язку з тим, що у конкурсах «Ранкова гімнастика» і «Фізкультхвилинка» брали участь під керівництвом учителів усі учні початкових класів, для них були підібрані прості й загальнодоступні фізичні вправи. Для виконання конкурсних завдань підвищеної складності, наприклад, «Рухових тестів», «Спор¬тивної вікторини», залучалися учнів з вищим рівнем підготовленості, які проявили позити¬вно-активне ставлення до масових змагань та володіли необхідним досвідом участі в цих заходах. Менш активні школярі, в яких був невеликий попередній до¬свід участі у спортивно-оздоровчих заходах, недостатні здібності до даного ви¬ду рухової діяльності, й сформоване свідоме ста¬влення до свого здоров'я, брали участь у конкурсах і естафетах з полегшеними завданнями – «Зустрічна естафета», «Естафета з м'ячем» тощо.

Специфічною особливістю розробленої нами програми «Стартів здо-ров'я» було включення в систему традиційних учнівських змагань серії еста-фет «Моя спортивна родина». Їх суть полягала в тому, що, змагаючись родина¬ми, діти отримували велике емоційне задоволення від співучасті у цих змаганнях найавторитетніших і душевно близьких їм людей, – членів родини. Зі свого боку вони активно долучились до шкільної фізкультурно-оздоровчої роботи, бачили фізичний стан своїх дітей, порівнювали їх з однолітка¬ми, й робили для себе необхідні висновки. Це сприяло залученню членів родини учнів до участі в організації і проведення спортивно-оздоровчої роботи з дітьми в школі, підвищенню емоційності проведення таких змагань, що в свою чергу ініціювало активну участь у «Стартах здоров'я» дітей з різними рівнями усвідомленого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Важливою формою експериментальної методики підвищення активності учнів початкових класів до занять фізичною культурою була гра-змагання „Долаємо кілометри шляхами козацької слави своїх земляків». Її суть полягала в подоланні учнями певної кількості кілометрів уздовж маршрутів козацьких походів, а саме: у 1-му класі учні долали кілометри від «Вишнівця до Запоріжжя». Це шлях чернігівчанина Байди Вишневецького – засновника Запорозької Січі; у 2-му – учні крокували шляхами битв козаків з турками під проводом Северина Нали¬вайка, вихідця з теренів Тернопільської області, за маршрутом «Гусятин – Біла Церква», у 3 і 4-му класах – дорогою війни запорозьких козаків з турками на чолі з прославленим гетьманом Петром Сагайдачним за маршрутом «Запоріжжя – Крим (Кафа)». При цьому необхідно відмітити, що до місць подолання запропонованих маршрутів учні добирались організовано під керівництвом учителя початкових класів разом з одним із членів своєї родини.

У класі на карті України позначено всі маршрути і їх умовну довжину в кілометрах, які, у свою чергу, для зручності підведення підсумків поділяли на етапи для кожного навчального семестру. Стартував клас щорічно в День фізичної культури і спорту України - свята всіх, хто розуміє, що здо¬ров'я людини всьому голова, і що здорові люди - це здорова держава. Фінішу¬вали учасники гри-змагання в День незалежності України. Під час підведення підсумків наголошувалося, що козацька доба є симво¬лом волі, свободи, сміливості, витривалості, гордості.

Щоденно тренуючись, тобто долаючи умовні кілометри шляхами коза-цької слави, учням експериментального класу гімназії «Київська Русь» м. Києва доводилося добре працювати над фізичним самовдоскона¬ленням, щоб, по-перше, добитися високого особистісного «місцеперебування» на марш-руті, яке досягалося за рахунок покращення рівня

фізичної підготовленості, а по-друге, тим самим набрати якомога більше додаткових балів для перемоги серед учнів свого класу на фініші. З цією метою школярам – учасникам гри – змагання був запропонований добовий руховий режим, розрахований на 3-4 – годинну рухову активність де певна тривалість занять дорівнює одному умовному кілометру.

При підборі фізичних вправ для домашніх завдань та їх перевірці використовувались різноманітні методи і засоби, які сприяли забезпеченню взаємозв'язку навчального матеріалу із самостійними завданнями і врахуванню рівнів фізичної підготовленості учнів. При цьому всі засоби, що рекомендувались для занять, підбиралися з урахуванням функціонального стану і рухової підготовленості кожного учня. Це забезпечувало випере-джуючий розвиток фізичних якостей для засвоєння запланованого навчального матеріалу з фізичної культури. Перспективне планування сприяло регулярному повторенню і закріпленню попередньо вивченого матеріалу, вдосконаленню рухових умінь і навичок, планомірному підвищенню фізичної підготовленості учнів відповідно до рівня їхнього фізичного стану та рухового потенціалу.

При визначенні домашніх завдань з фізичної культури в експериментальному класі надзвичайне важливе значення надавалося нормування фізичного навантаження з урахуванням фізичного розвитку кожного учня. Для цього, виходячи з вимог сьогодення фізичні навантаження нормували, враховуючи не паспортний, а біологічний вік школярів. Такий підхід давав можливість правильно враховувати рівень розвитку в них фізичних якостей не лише той, що досягнутий на конкретно-му етапі, але й передбачати «зону наближеного розвитку» в учнів цих якостей. Це приносило певні успіхи в фізичному вихованні й позитивно впливало на стан здоров'я школярів, яке значної мірою залежало від того, наскільки була адекватна біологічним можливостям організму експериментальна програма за якою пропрацювали експериментальні класи і наскільки зацікавлено вона реалізовувалася учнями. Розв'язання цієї проблеми відбувалося у площині педагогічного експерименту. Тому для стимулювання учнів займатись фізичними вправами в домашніх умовах ми використовували систему нарахування балів. Наприклад, кожний школяр, долаючи кілометри «Шляхами козацької слави», повинен намагатись не менше двох годин на день виділяти на різноманітні оздоровчі заняття. Це могло бути виконання загальнорозвиваючих вправ, біг, лижні прогулянки, ходьба, плавання, катання на велосипеді, скейті, санках, ковзанах, рухливі ігри та інше (кожна хвилина занять приносила 1 бал, а 60 балів = 1 км на «Шляху козацької слави своїх земляків»). При цьому тут був важливий сумарний тижневий результат, тому що в реальному житті не кожний день школяр може виконувати однаковий обсяг навантаження. Було з'ясовано, що причиною цього можуть стати дні захворювання, поганий настрій або інші обставини, тому «недороблене» можна було частково компенсувати в наступні дні. Особливостями зазначеної форми роботи було те, що до бальної системи оцінювання входили лише ті заняття, які виконувались школярами в домашніх умовах у позаурочний час. Наприклад, ранкова гімнастика, вправи на розслаблення і оздоровче тренування ввечері разом з членами родини, заняття на «домашньому стадіоні», ходьба в темпі 120 кроків за хвилину до школи і із школи зараховувалася в тому випадку, якщо на це витрачалося не менше 10 хвилин. Це були додаткові бали, тому необхідно уточнити, що енергетична вартість перерахованих навантажень є неоднозначна і тому в даному випадку оцінювалася не тільки фізіологічна ступінь впливу фізичного навантаження на організм учня, а й психічна. Головне в цій активній діяльності щоденне вольове зусилля і систематичність занять, що сприяють зміцненню здоров'я учнів і формуванню в них звички вести здоровий спосіб життя.

Досвід стимулювання учнів молодших школярів займатися фізичними вправами в домашніх умовах переконав, що така система самоконтролю і самооцінювання давала можливість ефективно впливати на свідоме ставлення школярів до зміцнення свого здоров'я, а про ступінь її впливу судили через 4-6 тижнів. У вигляді графіка сумарна оцінка проводилася по днях. І така система оцінювання дозволяла кожному учню не тільки оцінити ступінь своїх зусиль, але й позмагатися як із самим собою, так і з членами родини, однокласниками, друзями тощо. Проведене дослідження переконує в тому, що саме ігровий метод організації рухової активності молодших школярів, його аналіз і контроль через уведення «Щоденника фізичного самовдосконалення» дає можливість спонукати учнів початкових класів до активної праці над самовдосконаленням і тим самим привчати їх до ведення здорового способу життя. Разом з тим кожна родина має систематичну, чітку й об'єктивну інформацію про результати і рівень фізичного розвитку дітей і може брати в цьому процесі активну участь.

Насамкінець зауважимо, що система позаурочних самостійних занять фізкультурно-оздоровчого і спортивного характеру розглядалась нами як логічне продовження уроків фізичної культури. У зв'язку з цим ускладнювалась робота учителя початкових класів на уроках фізичної культури, головною метою якого було організувати так навчальний процес, щоб учні навчились самостійно виконувати різнонаправлені фізичні вправи, проводили рухливі ігри, контролювати свій стан, уміли використовувати отримані на уроках знання, сформовані уміння і навички в самостійній практичній діяльності в сім'ї та за місцем проживання. Практика підтвердила, що виконання домашніх завдань у формі ігор-змагань активізує рухову активність школярів, підвищує розумову працездатність, допомагає заповнити вільний час руховою активністю, що сприяє фізичному розвитку та фізичній підготовленості учнів.

ВИСНОВКИ. Таким чином, використання в експериментальній роботі педагогічних технологій з фізичного виховання молодших школярів на уроках фізичної культури та в процесі позакласної фізкультурно-масової роботи активізувало в них потребу в рухових діях, забезпечувало активну участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, що проводилися в школі й за місцем проживання. Сприяли позитивному впливу на розвиток в учнів початкових класів інтересу до занять фізичними вправами в режимі дня оздоровчий біг, „Старти здоров'я", долання кілометрів „Шляхами козацької слави своїх земляків", народні рухливі та спортивні ігри. Активне ставлення молодших школярів до цих видів занять характеризувало їх чітко визначеним бажанням досягти певних спортивних результатів, покращити свій фізичний розвиток, скласти програмні нормативи, вивчити тактику спортивних противників у народних рухливих та спортивних іграх. Ці перспективи й глибоке усвідомлення учнями того, що досягти успіхів без напруженої праці навіть в масовому спорті

неможливо, настроювали їх на подолання труднощів, сприяли залученню їх до регулярних занять фізичними вправами й іграми в школі, за місцем проживання та в сім'ї.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьєв В. Г. Фізичне виховання в школі: навчальний посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.

2. Артюшенко О. Ф. Виховання інтересу до фізичної культури у юнаків 15-17 років з урахуванням функціональних відмінностей / О. Ф. Артюшенко // Фізичне виховання дітей і молоді. Респ. міжвід. зб. Вип. 13. – К., 1990. – С.9–13.

3. Власюк Г. І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя : дис… канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / Г. І. Власюк. – К., 1995. – 167 с.

4. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни : дис… д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 374 с.

8. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [за ред. М.Д. Зубалія]. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.; 195. – 36 с.

9. Balsevich V.K. Physical education for everyone / V.K. Balsevich. - Moscow: Physical Culture and Sports, 1988. - 202 p.

10. Kozlenko M.P. Physical Culture in pupils life / M.P. Kozlenko - K: Soviets. School, 1979. - 95 p.

11. Vedmedenko B.F. Eheoretical basis and practice education of youth means of physical culture / B.F. Vedmedenko. - K., 1993. - 151 p.

12. Vilyunas V.K. Psychological mechanisms of human motivation / V.K. Vilyunas. - Moscow: Moscow University Press, 1990. - 288 p.

13. Zubaliy M.D. Ukrainian traditions young physical education / M.D. Zubaliy, T.M. Royko // Ethnopedagogy Ukrainian traditions and their use in educational work in school. - Kyiv: Lybid, 1993. - P. 33-35.

Пакулін С. Л.
Державна установа «Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України», м. Київ
Перебійніс В.Б.
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ВДОСКОНАЛЕННЯ КОРОННОГО ПРИЙОМУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОЇСТА-ВЕТЕРАНА

Анотація. *Дослідження присвячене обґрунтуванню алгоритму процесу формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана, кожного з його етапів. Цілеспрямоване формування арсеналу індивідуальних технічних дій у дзюдоїстів-ветеранів з використанням пропонованого алгоритму (7 етапів) реалізується на основі виявлення, наступного поглибленого освоєння і вдосконалення коронних прийомів.*

Ключові слова: *дзюдо, дзюдоїст-ветеран, змагальна діяльність, оптимальний («коронний») прийом.*

Аннотация. Совершенствование коронного приема соревновательной деятельности дзюдоиста-ветерана Пакулин С.Л., Перебейнос В.Б. *Исследование посвящено обоснованию алгоритма процесса формирования коронного приема соревновательной деятельности дзюдоиста-ветерана, каждого из его этапов. Целенаправленное формирование арсенала индивидуальных технических действий у дзюдоистов-ветеранов с использованием предлагаемого алгоритма (7 этапов) реализуется на основе выявления, последующего углубленного освоения и совершенствования коронных приемов.*

Ключевые слова: *дзюдо, дзюдоист-ветеран, соревновательная деятельность, оптимальный («коронный») прием.*

Annotation.The Improving of corona reception of competitive activity judoka Pakulin Serhij, Perebeynos Volodymyr.

The study is devoted to the substantiation of the algorithm of the process of formation of corona reception of competitive activity judoka, each of its steps. Purposeful formation of individual arsenal of technical actions of judoka using the proposed algorithm (7 stages) is implemented on the basis of the identification, a subsequent in-depth development and improvement of the best techniques.

Training judoka must be tailored to the manner of conducting and speed of the match, features of combat, the technical Arsenal of judo. It is necessary to develop specific guidelines for the preparation of judoka, taking into account individual characteristics of the athlete. Identify the best techniques must be comprehensive and based on the determination of individual morphological, physical and mental characteristics of judoka. It is also necessary to take into account competition rules and standards multi-year process of technical preparation of judoka. The detection signature move for a judoka, you must determine what type of judoka. It is also necessary to consider the methods of struggle applied by this type of athletes, the Arsenal of competitive actions and the motivation to learn a specific acceptance of struggle. Next you need to compare the list of methods of struggle with the scientific content of many years of technical training. Judo techniques are recommended to choose based on body weight and age of the judoka real level of technical readiness. The techniques that are chosen based on all these factors, it is