

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

МАСЕНКО ЛАРИСА ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 37.016:796.853.23

**ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ
В ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ**

13.00.02- теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Наукові керівники:

доктор педагогічних наук, професор
АРЗЮТОВ ГЕНАДІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

доктор біологічних наук, професор
ПРИЙМАКОВ ОЛЕКСАНДР ОЛЕКСАНДРОВИЧ,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова, завідувач кафедри
біологічних основ фізичного виховання та
спортивних дисциплін.

Офіційні опоненти:

доктор педагогічних наук, професор
ГРИБАН ГРИГОРІЙ ПЕТРОВИЧ,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, завідувач кафедри
фізичного виховання і рекреації;

кандидат педагогічних наук, доцент
ТКАЧЕНКО СЕРГІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ,
Чернігівський національний педагогічний
університет імені Тараса Шевченка,
доцент кафедри спорту.

Захист відбудеться 1 грудня 2016 року о 14⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д. 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 016601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за адресою: 016601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий «31» жовтня 2016 року

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

С. В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Особливої гостроти сьогодні набуває проблема стану та рівня фізичного розвитку дітей та молоді України. Фізичний розвиток є результатом рухової активності. Рух – провідний чинник розвитку фізичних здібностей, тому його розглядають як стрижень усієї життєдіяльності й поведінки людини (І.А. Аршавський, В.С. Фарфель, П.Ф. Лесгафт, А.А. Ухтомський, І.П. Павлов, Н.Н. Яковлев).

Дані національного соціологічного дослідження «Спосіб життя молоді України», проведеного Українським інститутом соціальних досліджень, головним чинником ризику для здоров'я визначають знижену фізичну активність, тобто відсутність регулярних фізичних занять, зокрема перегляд телепередач більше чотирьох годин на день або роботу за комп'ютером понад 10 годин на тиждень (24 %).

Оскільки основною складовою здорового способу життя є рухова активність, необхідно забезпечити збереження і зміцнення здоров'я, формування потреби в здоровому способі життя, створити умови для дітей шкільного віку виявляти рухову активність не менше 8–10 годин на тиждень. Тому основні зусилля мають бути спрямовані на формування в дітей 6–10 років навички до подальших систематичних занять у позаурочний час шляхом залучення дітей до секцій різних видів спорту (Л.І. Іванова, І.О. Вакарчук, Л.М. Москаленко).

Нагальна необхідність проведення реформ освітнього процесу в школі ставить завдання пошуку нових форм і методів формування навичок і вмінь в учнів початкової школи (М.О. Носко, О.Д. Дубогай, В.Г. Ареф'єв, Н.Б. Гонтаровська, С.В. Ткаченко, Г.П. Грибан). Важливість вирішення цього питання засвідчують Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр., Закони України «Про позашкільну освіту», «Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів», «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів у навчальних закладах України», Міжгалузєва комплексна програма «Здоров'я нації».

До одного з найбільш ефективних засобів фізичного розвитку дітей у позаурочний час належить боротьба дзюдо. Заняття дзюдо корисні для фізичного розвитку, оскільки цей вид спорту комплексно розвиває всі м'язові групи і системи організму. Швидкість, координація рухів, гнучкість, сила, витривалість – усі ці якості необхідні для досягнень успіхів у дзюдо, а їх розвиток відбувається в процесі наполегливих занять (С.В. Матвеев, Я.І. Волощук, Я.К. Коблев, О.О. Приймаков, 1988; В.С. Дахновський, І.Г. Богдан, Л.Л. Головіна, Р. Кетельхут, В. Ягелло). Цей вид єдиноборства підходить як хлопчикам, так і дівчаткам, оскільки прищеплює відмінні навички самооборони. Дзюдо сьогодні є прекрасною альтернативою комп'ютерним іграм, телевізору й дитячій бездіяльності.

Водночас, незважаючи на ціннісний педагогічний потенціал ігор із елементами східних єдиноборств, на основі аналізу стану означеної проблеми в науковій і методичній літературі виявлено відсутність науково-методичних

розробок, які б висвітлювали аспекти формування рухових умінь учнів початкових класів у процесі занять дзюдо, та фундаментальних досліджень в обраному напрямку. У чинних навчальних посібниках і програмах для дитячих груп класифікації ігор та методики їх використання у навчально-тренувальному процесі борців представлені в недостатньому обсязі і не враховують зменшення віку початківців (Ю.М. Віленський, Є.М. Геллер, І.А. Письменський, К.В. Балдаєв, І.І. Крепчук, В. Ягелло, Г.М. Арзютов, В.І. Шандригось, І.А. Кондрацький). Необхідність наукового обґрунтування та розробки методики навчання в шкільній секції дзюдо учнів початкової школи, адаптованої до віку дітей, яка дозволить проектувати зміст фізичної та технічної підготовки, структурувати його для більш повної, доступної і якісної реалізації освітніх, розвиваючих та виховних завдань, визначає актуальність дослідження «Формування рухових умінь учнів початкової школи в процесі ігрової діяльності з елементами єдиноборств».

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами. Дисертаційна робота виконана згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері культури та спорту на 2001–2005 рр.» Державного комітету України з питань фізичної культури та спорту за темою 1.3.1 «Моделні характеристики системної діяльності організму людини в процесі довготривалої адаптації до фізичних навантажень» (номер державної реєстрації 0101U004945) та за тематикою НДР кафедри біологічних основ фізичного виховання і спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету (НПУ) імені М.П. Драгоманова у 2006–2010 рр. «Теоретико-методичні основи підвищення резервних можливостей організму людини з різним рівнем фізичної підготовленості».

З 2010 року тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень НПУ імені М.П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання і виховання в системі народної освіти». Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та єдиноборств Інституту фізичного виховання та спорту згідно з паспортом спеціальності п. 2 «Методичні аспекти навчання культури в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах різних видів акредитації» і п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей і молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя» (№ 9 від 16.04.2008 р.).

Тему дисертації затверджено на Вченій раді НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 3 від 24.10.2015 р.) та узгоджено Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 8 від 15 грудня 2015 року).

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику використання ігор з елементами єдиноборств для формування рухових умінь учнів початкової школи.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз проблеми формування рухових умінь учнів початкової школи і визначити спрямованість навчально-виховних засобів

на основі закономірностей вікової динаміки фізичного розвитку дітей 6–10 років;

2) проаналізувати традиційну систему початкової підготовки в єдиноборствах та визначити доцільний вік для початку вивчення базової техніки на прикладі дзюдо;

3) розробити, обґрунтувати та перевірити методику формування в учнів початкової школи рухових умінь, оснований на комплексному використанні ігор-дзюдо та ігрових комплексів.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес учнів початкової школи в умовах позаурочної діяльності.

Предмет дослідження – формування рухових умінь в учнів 6–10 років у процесі активного застосування ігор-дзюдо.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз та узагальнення науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, вивчення документальних матеріалів із проблеми дослідження для виявлення стану досліджуваної проблеми; *емпіричні:* педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом дітей початкової школи 6–10 років у секції дзюдо з метою виявлення проблем у розвитку рухових умінь та здоров'я, аналіз педагогічної документації, педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний) із використанням педагогічних методів дослідження, методів системного аналізу для з'ясування фізичного розвитку і фізичної підготовленості та засобів розвитку фізичних здібностей дітей 6–10 років у процесі ігрової діяльності з елементами єдиноборств; метод експертних оцінок із метою оцінювання рівня освоєння техніки дзюдо; *соціологічні:* інтерв'ювання та анкетування з метою виявити вплив чинної навчальної програми на вибір стратегії підготовки дітей та визначення рівня мотивації дітей займатися в позаурочний час; *статистичні:* статистична обробка інформації за t-критерієм Стьюдента, регресійний, дисперсійний та факторний аналіз із метою оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, перевірки ефективності формувального експерименту, для якісного та кількісного аналізу отриманих результатів.

Наукова новизна отриманих результатів:

– *уперше* розроблена та обґрунтована методика формування рухових умінь учнів 6–10 років, побудована на поєднанні впливу ігор з елементами єдиноборств, ігор різної спрямованості та ігор, розроблених особисто автором; виявлено й обґрунтовано взаємозв'язок показників фізичної підготовленості та рухових умінь, особливостей фізіологічного розвитку та специфічних навичок дзюдо учнів початкової школи в процесі занять дзюдо; отримані нові дані про оптимальний розподіл ігор різної спрямованості в навчально-тренувальному процесі позаурочних занять єдиноборствами;

– *уточнено* відомості про вплив ігрових комплексів на різні фізичні якості та підвищення рівня техніко-тактичної підготовки, про оптимальний вік початку тренування та вивчення технічних дій дзюдо;

– подальшого розвитку набула наукова інформація щодо врахування впливу сенситивних періодів на розвиток фізичних якостей та наукові знання щодо ефективності застосування ігрової методики під час навчальних занять.

Практичне значення роботи полягає в розробці змісту занять у секції боротьби дзюдо в початковій школі для формування рухових умінь. Розроблені рекомендації щодо відбору та використання рухливих та спеціалізованих ігор для підвищення рівня початкової підготовки в дзюдо дітей 6–7 років. Результати дослідження впроваджені в навчальний процес Спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву м. Києва боротьби та боксу (акт про впровадження від 14.06.2010 р.), Дитячо-юнацької спортивної школи № 2 Київського міського фізкультурно-спортивного товариства «Спартак» (акт про впровадження від 03.06.2010 р.). Матеріали дослідження впроваджено в навчальний курс «Теорія і методика викладання спортивних двобоїв» студентів Інституту фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (акт про впровадження від 16.06.2012 р.).

Особистий внесок здобувача у спільній публікації полягає у вивченні та систематизації інформації із науково-методичної літератури, отриманні фактичного матеріалу, формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження. Основні матеріали і результати дисертаційного дослідження виголошено на науково-практичних конференціях різного рівня: Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення» (Київ, 2009, 2010); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2011, 2012); «Modern problems and prospects of development of physical education, health and training of future professionals of physical education and sport» (Київ, 2013, 2014); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі» (Київ, 2007); звітних конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання (2004–2015 рр.), кафедри олімпійських та масових видів спорту (2004–2014 рр.), кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін (2004–2015 рр.).

Публікації. Основні положення дисертації опубліковані в 14 публікаціях: одна з них в міжнародному фаховому виданні, 13 – у наукових фахових виданнях України, 12 із них виконано одноосібно.

Структура й обсяг дисертаційної роботи. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації 234 сторінки, із яких 173 сторінки основного тексту. Робота містить 23 таблиці, 14 рисунків, 13 додатків. Список використаних джерел складається з 204 найменувань, із них 23 іноземною мовою.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету й завдання дослідження; розкрито наукову новизну, практичне значення роботи та особистий внесок здобувача, описано сферу апробації результатів дослідження, зазначено кількість публікацій.

У першому розділі «**Аналіз та перспективи вдосконалення методики формування рухових умінь учнів, що займаються дзюдо, на початковому етапі підготовки**» подано аналіз стану досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.

На основі аналізу науково-методичної літератури підтверджено необхідність організації позакласної роботи з фізичного виховання, використання всіх його форм у школі, особливо секційної роботи. Багато авторів указують на те, що методики застарілі, не відповідають вимогам сьогодення і не мають системного підходу. Багато програмно-нормативних документів практично не реалізуються, немає механізму контролю їх виконання; матеріально-технічна база застаріла; формальні, за шаблоном сплановані фізкультурно-масові заходи; немає методичної підтримки вчителів в організації позакласної діяльності з фізичного виховання, як наслідок, низький рівень мотивації вчителів; новітні технології рухової активності достатньо не спроектовані на процес позакласної діяльності. Усе це негативно впливає на компонент усебічного гармонійного розвитку особистості – фізичне виховання (В.Г. Арєф'єв, Н.В. Москаленко, М.Д. Зубалій). Також виявлено значне омолодження контингенту початківців, невідповідність і недостатню ефективність чинних навчальних посібників і програм для дитячих груп борців, відсутність методики застосування ігрового матеріалу в дзюдо.

Необхідною умовою якісного проведення навчально-тренувального процесу є відповідність методик навчання і тренування віковим особливостям учнів (В.М. Платонов, М.М. Булатова, Л.В. Волков, А.А. Гужаловський, З.І. Кузнецова). Сьогодні склалася ситуація, коли програмний матеріал, методики навчання і тренування були перенесені з дорослого контингенту борців на юнаків та дітей. У таких умовах рання спеціалізація набула недоліків, пов'язаних із переоцінкою дитячої психіки та притаманних дітям ігрових форм життєдіяльності.

Деякі автори (В. Ягелло, К.П. Сахновський, М.М. Булатова, В.Г. Яковлев) указують на те, що головне завдання початкових занять спортом із дітьми та підлітками – не досягнення максимальних результатів, а гармонійний розвиток, оскільки лише на базі всебічної фізичної підготовки можливо поступово і правильно визначити подальшу спортивну спеціалізацію. У загальній фізичній підготовці необхідно використовувати широкий спектр рухових здібностей, формувати вміння та навички виконувати окремі рухові дії.

У теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового вміння: 1) вміння нижчого порядку (вміння виконувати окрему рухову дію); 2) вміння вищого порядку (вміння виконувати цілісну рухову діяльність).

Учені вказують на те, що збільшення кількості повторень і корекції помилок призводить до поступової трансформації вміння в навичку

(С.М. Сінчаєвський, 1999; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003). З окремих навичок формується уміння виконувати цілісну рухову діяльність, або уміння вищого порядку.

Уміння вищого порядку в навичку не переходить, бо воно виявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов тощо. Для уміння вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватися під час діяльності (М.М. Боген, Ю.Ф. Курамшин).

Також відзначено, що в спеціальній літературі немає матеріалів досліджень, які б висвітлювали основні аспекти розвитку рухових умінь учнів початкової школи засобами ігрової діяльності з елементами дзюдо, що і визначило актуальність теми дисертаційної роботи.

У другому розділі **«Обґрунтування методики застосування ігор загальної та спеціальної спрямованості учнів початкової школи в процесі занять єдиноборствами»** описана й обґрунтована система методів досліджень, обґрунтовано методику розвитку рухових умінь учнів початкових класів засобами ігрової діяльності в процесі позаурочних занять дзюдо.

Дослідження проведено з 2004 року по 2015 рік на базі НПУ імені М.П. Драгоманова, у навчально-тренувальних залах ДЮСШ «Спартак» та СДЮШОР боротьби і боксу СОПР «Україна» з учнями початкової школи.

На основі аналізу чинної Навчальної програми із дзюдо з'ясовано, що планування обсягів навантаження проходить без урахування віку початківців, умов життя сьогодення і стану здоров'я сучасних дітей. Немає методичних рекомендацій щодо обсягу, розподілу в тренувальному занятті спеціалізованих ігор, рекомендацій із методики їх застосування з метою вирішення спеціальних завдань навчально-тренувального процесу, не описано жодної гри.

Анкетування й опитування тренерів дозволило виявити роль чинної програми як документа, на який спеціалісти повинні орієнтуватися при виборі стратегії підготовки дітей-дзюдоїстів. Необхідно відзначити такі чинники:

- тренерсько-викладацький склад позитивно ставиться до використання ігрового методу в процесі підготовки дітей-дзюдоїстів, але більшість методичних посібників на цю тему або мало адаптовані до зазначеного напрямку, або ж потребують збільшення кількості ігрового матеріалу та методичних вказівок щодо його застосування. У навчальній програмі перелік пропонує ігрових засобів і їх класифікація не досконалі, а в доступних методичних матеріалах їх класифікація незручна в прикладному застосуванні;

- у практиці роботи багато тренерів-викладачів не дотримуються рекомендацій офіційної програми; зміст навчального матеріалу й послідовність його вивчення формуються кожним із них залежно від рівня їх професійної підготовки й досвіду;

- у чинній програмі з боротьби дзюдо є суттєвий резерв для введення спеціалізованих рухливих ігор. Водночас введення ігрової методики позитивно впливає на емоційний стан дітей, що сприяє стабілізації контингенту й ефективності освоєння техніко-тактичних дій.

Метою констатувального експерименту було визначення вихідного рівня фізичних здібностей учнів початкових класів. Протестовано 61 учня 1-х класів за 13 контрольними вимірюваннями, які дозволяють комплексно оцінити фізичні здібності учнів. Проведені емпіричні дослідження дозволили підібрати тестові вправи, які найбільш точно і коректно дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей: швидкісно-силових, гнучкості, загальної та силової витривалості, спритності, статичної та динамічної координації, координації рухів при орієнтації у просторі.

На основі факторного аналізу отриманих результатів встановлено 5 провідних факторів структури фізичної підготовленості учнів: «швидкість координаційних перебудов» із вкладом у загальну дисперсію 23 %; «швидкісно-силові здібності і загальна витривалість», який пояснює загальну дисперсію вибірки на 18,8 %; «силова витривалість», який пояснює дисперсію вибірки на 11,6 %; «гнучкість» із вкладом в загальну дисперсію 8,6 %; «швидкість зорово-моторної координації», який пояснює дисперсію вибірки на 7,9 %. Вклад визначених факторів у загальну дисперсію вибірки на початковому етапі дослідження був домінантним (70 %).

Результати, отримані на основі аналізу Навчальної програми із дзюдо, анкетування й опитування тренерів і дітей, факторного аналізу результатів констатувального експерименту, стали основою для розробки методики вдосконалення рухової діяльності дітей початкових класів.

Експериментальна методика була спрямована на розвиток фізичних здібностей і формування рухових умінь та навичок на основі застосування ігор-дзюдо та побудована на принципах активності, доступності, систематичності, послідовності, кінематичної і динамічної відповідності.

Підготовка школярів, які додатково займаються в секції дзюдо, була здійснена шляхом підбору ігор-завдань для вирішення рухових дій, спрямованих на переважне формування умінь і навичок однієї з груп визначених технічних дій, а також ігор, спрямованих на розвиток фізичних здібностей, що мали сенситивний період для формування та врахування особливостей фізіологічного розвитку (табл. 1).

Ігри-дзюдо використовувалися в усіх частинах тренування (підготовчій, основній і завершальній), але їх об'єм і педагогічна спрямованість при цьому були неоднаковими.

У підготовчій частині іграм було відведено 15–20 % часу в 1-ий рік навчання і 10–15 % часу в наступні роки. Інтервали активного відпочинку між іграми використано для виконання спеціальних вправ розминки борця.

В основній частині у перший рік навчання спеціалізовані ігри застосовано в об'ємі 15–20 % (18–20 хв.) часу заняття; у другий і третій – 27–32 % (30–35 хв.); у 4-ий рік навчання – 32 %–36 % (35–40 хв.) часу заняття.

Підбір ігор-дзюдо орієнтовано на завдання основної частини заняття, до яких належать: 1) підготовка опорно-рухового апарату до наступної роботи в режимі рухової діяльності, специфічної для боротьби; 2) цілеспрямований розвиток фізичних здібностей учнів; 3) цілеспрямоване вивчення основ ведення одноборства (стійок, захватів, переміщень тощо); 4) вивчення техніки

кидків за програмою кольорових поясів. Кількість ігор і їх протяжність підібрано залежно від складності і часу, виділеного на вивчення кидків.

Таблиця 1

Розподіл навчального матеріалу експериментальної методики по роках навчання

Віковий період, роки	Вправи	Ігри	Техніка дзюдо
6–7	для розвитку координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та витривалості	Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних здібностей; спеціалізовані ігри з елементами переміщення, ігри в торкання, ігри в стійці на колінах	Прийоми страхування, стійки, захвати, переміщення, виведення з рівноваги, елементарні скручування в стійці на колінах з переведенням на утримання збоку,
7–8	для підтримання рівня координаційних, швидкісно-силових; для розвитку швидкісних здібностей та гнучкості; спеціальні вправи	Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних здібностей. Спеціалізовані ігри-дзюдо, спрямовані на підвищення координації верхніх і нижніх кінцівок та утримання статичних положень; ігри в захвати; ігри-тиснення	Техніка білого поясу (підсікання, утримання)
8–9	для розвитку швидкості та сили, для розвитку витривалості, для підтримання рівня спритності, гнучкості; спеціальні вправи	Спеціалізовані ігри-дзюдо, спрямовані на підвищення координації верхніх і нижніх кінцівок та утримання статичних положень; ігри-перетягування. Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних здібностей	Техніка жовтого поясу (підсікання, задня підніжка та стегно в розніжці, утримання)
9–10	для розвитку спритності і швидкості; для підтримання рівня гнучкості, витривалості; спеціальні вправи	Спеціалізовані ігри (широкого спектру спрямування). Рухливі ігри, спрямовані на розвиток ФЗ та формування рухових умінь і навичок	Техніка жовтогарячого поясу (6 кидків, 6 больових, 5 переходів на утримання)

Під час дослідження отримані нові дані про оптимальний розподіл ігор різної спрямованості в навчальному році в кожному циклі, мікроциклі й окремому навчально-тренувальному занятті, а також визначена тривалість проведення комплексу рухливих та спеціалізованих ігор, яка повинна складати від 24 до 45 хвилин залежно від поставлених завдань заняття.

У третьому розділі «**Експериментальна перевірка ефективності методики формування рухових умінь учнів початкової школи засобами ігрової діяльності з елементами єдиноборств**» репрезентовано розподіл навчального матеріалу в річному циклі, подано матеріали експерименту, що доводять ефективність використання запропонованої методики.

Після опрацювання результатів констатувального експерименту було сформовано контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи по 12 учнів у кожній.

У процесі перевірки ефективності впровадженої методики в навчально-виховний процес позаурочних занять боротьбою дзюдо встановлено низку позитивних зрушень як у рівні фізичної підготовленості, так і в навчанні технічних дій учнів, які брали участь в експерименті.

Тестування виявило приріст на достовірному рівні в 10 показниках фізичної підготовленості учнів ЕГ порівняно з КГ ($p < 0,01$); відсутність достовірних відмінностей у показниках розвитку сили ($p > 0,05$), пов'язану з пріоритетним розвитком силових якостей у дітей КГ.

Поточні дослідження для оцінювання якості освоєння техніки кольорових поясів КГ та ЕГ виявили, що приріст величини середнього балу при оцінці якості кидків техніки білого пояса спостерігається як у КГ (на 31,9 %), так і в ЕГ (на 74,0 %) (табл. 2). Проте в КГ він значно менший і зміни не достовірні ($p > 0,05$). Визначено достовірність відмінностей і в середині самої групи в показниках середніх балів до експерименту та після і достовірну різницю між показниками КГ і ЕГ після експерименту на користь останньої ($p < 0,01$).

Таблиця 2

Порівняння середніх значень балів при виконанні техніки білого пояса в дітей контрольної та експериментальної груп

Статистичні критерії	Контрольна група			Експериментальна група			Достовірність відмінностей	
	До експ.	Після експ.	% змін	До експ.	Після експ.	% змін	До експер.	Після експер.
X	4,7	6,2	31,9	5	8,7	74	0,38	3,63
m	0,54	0,53	-	0,58	0,44		$p > 0,05$	$p < 0,01$
s	1,86	1,91	-	1,94	1,44			
n	12	12	-	12	12			
t-Стьюдента	1,98			5,08				
P	$p > 0,05$			$p < 0,01$				

Під час експерименту з метою визначення впливу експериментальної методики на швидкість і якість засвоєння навчально-тренувального матеріалу було проведено дослідження динаміки опанування програмою білого і жовтого поясів в ЕГ і КГ (рис. 1).

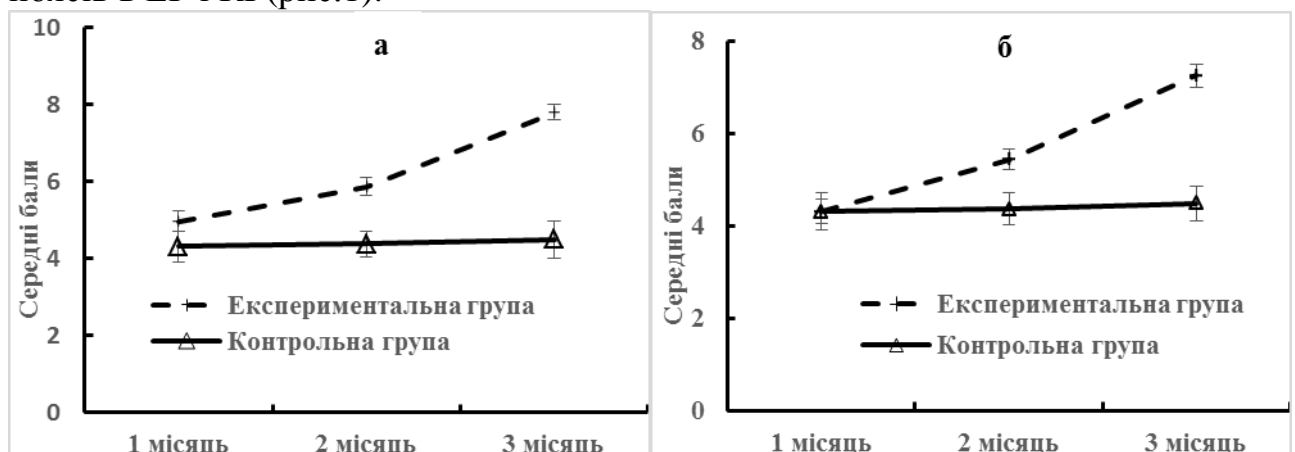


Рис. 1. Динаміка опанування технікою білого (а) та жовтого (б) поясів

Достовірні зміни в динаміці освоєння програми білого та жовтого поясів спостерігаються лише в дітей ЕГ.

Для статистичного уточнення результатів впливу розробленої методики на якість освоєння техніки кольорових поясів був проведений дисперсійний аналіз, який дозволив визначити «парціальний внесок» експериментальної методики у вивчення і виконання кожного з кидків, вивчених за навчальною програмою дзюдо.

Результати дисперсійного аналізу (табл. 3) засвідчили кількісно і статистично обґрунтовано, що в проведеному дослідженні варіативність результату у виконанні кидків жовтого пояса в ЕГ в 17,6–29,3 % випадків ($F=3,63-7,04$; $P<0,001$) визначала розроблена ігрова методика. На відміну від ЕГ варіативність результатів виконання кидків жовтого пояса в КГ склала 2,04–11,3 % випадків ($F=0,25-2,2$; $P> 0,05$).

Таблиця 3

Результати дисперсійного аналізу однофакторних комплексів впливу традиційної (КГ) і експериментальної (ЕГ) методик тренування на якість кидків по жовтому поясу

Групи	Параметри дисперсійного аналізу	Sasae-tsuricomishashi	Hizaguruma	O-sototoshi	O-sotogari	Kubinage	Okuriashibarai
ЕГ	%	17,6	25,3	23,52	26,3	29,3	23,1
	F	3,63	5,74	5,23	6,07	7,04	5,1
	p	0,04	0,006	0,01	0,007	0,003	0,01
КГ	%	2,04	3,323	6,711	1,386	5,271	11,3
	F	0,36	0,6	1,3	0,25	1,0	2,2
	p	0,7	0,554	0,3	0,7	0,38	0,1

Дисперсійний аналіз впливу розробленої методики на якість виконання кидків і величину зусиль, що розвиваються під час виконання кидків у процесі експерименту, дав змогу визначити, що вплив розробленої методики на результат у виконанні кидків жовтого пояса в ЕГ складає 50,70 % щодо впливу всіх врахованих і не врахованих в експерименті факторів, а в КГ відповідно – 20,94 %. Різниця між показниками варіативності 29,76 % доводить необхідність застосування розробленої методики на початковому етапі підготовки.

Після закінчення 3-го та 4-го років навчання було проведено змагальні сутички між КГ і ЕГ для визначення ефективності застосування ігор-дзюдо в підвищенні рівня техніко-тактичної підготовленості. Експерти вели оцінювання техніко-тактичної змагальної діяльності борця за основними критеріями: активності, надійності атаки, результативності, варіативності.

Аналіз отриманих результатів (табл. 4) визначив позитивний вплив ігрової методики на змагальну діяльність: усі показники змагальної діяльності вищі в дітей ЕГ ($P < 0,05$), що можна пояснити більшою індивідуалізацією процесу навчання за рахунок використання ігор-дзюдо та поєднанням розвитку спеціальних фізичних здібностей і технічних навичок, характерних для ігрового методу.

Таблиця 4

Порівняльна характеристика показників техніко-тактичної підготовленості учнів на 3-му і 4-му році навчання в секції з боротьби дзюдо

Період навчального процесу	Активність за поєдинок		Варіативність до арсеналу		Ефективність, %		Результативність, бали		P
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
в кінці 3-го року навчання	4,2 ±0,9	4,8 ±0,8	4,8 ±0,8	6,6 ±1,2	11,5 ±4,6	12,2 ±4,4	3,1 ±1,6	3,4 ±1,8	P<0,05
в кінці 4-го року навчання	6,0 ±0,8	7,2 ±1,2	5,0 ±1,2	7,4 ±1,4	15,1 ±3,8	17,4 ±3,6	5,4 ±1,4	7,2 ±1,6	P<0.05

Результати, отримані під час формувального експерименту, свідчать про те, що позитивна динаміка виявлена і в КГ, але вищий рівень рухових умінь у ЕГ (показники варіативності до арсеналу й ефективності, бали за виконання кидків) свідчить про ефективність розробленої експериментальної методики.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури виявлено відсутність робіт, присвячених методиці формування рухових умінь учнів 6–10 років із використанням ігрової діяльності з елементами східних единоборств. У літературі немає рекомендацій щодо раціонального відбору і залучення до структури навчально-тренувальних занять ігор-дзюдо та зв'язку їх з іншими засобами педагогічного впливу, відсутні узагальнення й систематизації ігрового матеріалу для застосування в дзюдо, не показана його ефективність у вирішенні завдань етапу початкової підготовки дітей 6–10 років.

Суттєвим недоліком традиційних методик навчально-тренувальних занять є суворе регламентація процесу навчання, що не дозволяє в достатньому обсязі індивідуалізувати технічну підготовку і формувати варіативність рухових навичок.

У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку нових підходів до удосконалення педагогічного процесу в початковій школі в умовах позаурочної діяльності.

2. Результати анкетування й опитування тренерів і дітей дають можливість стверджувати, що планомірний навчально-тренувальний процес підмінено природнім відбором; тренери форсують підготовку початківців, наносячи шкоду їх майбутнім досягненням і здоров'ю; діти втрачають мотивацію до занять через надмірні психічні й фізичні навантаження та травми.

3. Визначено, що найбільш значущими педагогічними функціями ігрових комплексів у початковій спортивній підготовці учнів 6–10 років є створення в них стійкого інтересу до занять боротьбою, підвищення фізичної підготовленості і формування навичок одноборства, тобто формування рухових умінь вищого порядку. Установлено, що доцільний вік початку вивчення базової техніки дзюдо – 7 років. У період із 6 до 7 років необхідно спрямувати

навчальний процес на формування рухових здібностей і основ ведення єдиноборства.

4. Доведено, що спеціалізовані ігри-дзюдо як сукупність ігор-завдань різноспрямованого впливу дуже ефективно впливають на розвиток рухових здібностей дітей експериментальної групи. Особливо чітко це простежується у порівнянні показників координаційних здібностей ($P < 0,01$), гнучкості ($P < 0,01$), швидкості ($P < 0,01$) та швидкісно-силових здібностей ($P < 0,01$).

Показано позитивний вплив застосування рухливих і спеціальних ігор дзюдо на якість і швидкість освоєння програми білого й жовтого поясів ($P < 0,01$). Приріст показників, що характеризують рівень володіння уміннями та навичками єдиноборства, у дітей експериментальної групи був у середньому на 42,1 % (білий пояс) і на 24,9 % (жовтий пояс) вищим, ніж у контрольній групі. Це дає змогу стверджувати, що освоєння техніки кидків по кольорових поясах із використанням ігор-дзюдо є більш доцільним, ніж освоєння технічних дій в умовах поєдинку за традиційною методикою.

5. На основі визначення провідних чинників структури фізичної підготовленості, особливостей фізіологічного розвитку, ігрової та рухової діяльності в боротьбі дзюдо розроблена методика розвитку рухових умінь учнів початкових класів у процесі ігрової діяльності з елементами єдиноборств. Теоретичною основою головного критерію відбору і розробки ігрових засобів було логічне зіставлення рухових дій у дзюдо і рухових іграх із визначенням адекватної загальної структури й окремих рухів. Установлено, що використання цієї методики забезпечує розвиток рухових умінь учнів 6–10 років та підвищує їх мотивацію до занять у позаурочний час.

6. На основі аналізу проведених змагань між контрольною і експериментальною групами встановлено, що індивідуалізація й варіативність техніко-тактичних дій експериментальної групи робить більший внесок у структуру їх рухової підготовленості. Статистично достовірні відмінності ($P < 0,05$) спостерігаються щодо всіх показників техніко-тактичної підготовленості: активності за поєдинок, варіативності рухових дій, їх ефективності та результативності, що свідчить про ефективність розробленої методики у формуванні рухових умінь учнів 6–10 років.

Перспективи подальших досліджень полягають у доповненні розробленої методики в напрямку індивідуалізації навчально-тренувальних завдань та ігрових методик, що дозволять коректувати вихідні індивідуальні дані до заданих норм показників фізичної підготовленості та здоров'я дітей.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Масенко Л. В. Віко-кваліфікаційні аспекти формування спортивної майстерності у дзюдо по кольоровим поясам / Г. М. Арзютов, Л. В. Масенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. науч. Трудов кафедр физ. восп. вузов худ. профиля Украины и России. – Харьков : ХХПИ, 1997. – С. 24–26.

2. Масенко Л. В. Майбутні лицарі дзюдо / Л. В. Масенко // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 53–54.

3. Масенко Л. В. Ігри для опанування техніки дзюдо білого паска / Л. В. Масенко // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 2. – С. 27–30.
4. Масенко Л. В. Методика навчання дітей в процесі освоєння базової техніки дзюдо / Л. В. Масенко // Вісник. – Київ. – 2002. – Вип. 3. – С. 13–16.
5. Масенко Л. В. Ігровий метод та спеціалізовані рухливі ігри на початковому етапі багаторічної підготовки дзюдоїстів / Л. В. Масенко // – Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Теорія та методика навчання : фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2005. – Вип. 1. – С. 128–133.
6. Масенко Л. В. Характеристика ігор та спеціальних вправ сприяючих сенситивним періодам / Л. В. Масенко // – Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Теорія та методика навчання : фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2007. – Вип. 3. – С. 65–74.
7. Масенко Л. В. Аналіз відсіву у дитячо-юнацьких групах СДЮШОР та ДЮСШ дзюдо України з дорослою програмою тренування / Л. В. Масенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2008. – № 8. – С. 108–111.
8. Масенко Л. В. Оптимізація вивчення техніки дзюдо по кольоровим поясам за допомогою спеціальних рухливих ігор та вправ / Л. В. Масенко // – Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14 : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2009. – С.136–140.
9. Масенко Л. В. Підвищення рівня початкової техніко-тактичної підготовки на початковому етапі завдяки використанню спеціальних рухливих ігор / Л. В. Масенко // Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2010. – Вип. 6. – С.172–176.
10. Масенко Л. В. Обговорення результатів дослідження застосування ігор-дзюдо на початковому етапі багаторічної підготовки / Л. В. Масенко // Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2011. – Вип. 11. – С. 19–23.
11. Масенко Л. В. Рекомендації щодо реформування навчального процесу в ДЮСШ та СДЮШОР з боротьби дзюдо / Л. В. Масенко // Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2012. – Вип. 16. – С. 60–62.
12. Масенко Л. В. Про необхідність реформування навчального програми з дзюдо для груп початкової підготовки СДЮШОР та ДЮСШ / Л. В. Масенко // Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми /фізична культура і спорт/ : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5 (30)13. – С.72–76.

13. Масенко Л. В. Про необхідність поступового збільшення тренувального навантаження в дзюдо та побудову тренувального процесу для груп початкової підготовки / Л. В. Масенко // Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми / фізична культура і спорт / : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44)14. – С. 426–430.

14. Masenko L. Discussion of the research results of judo-games at the initial stage of long-term training / Larisa Masenko // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. – Szczecin, 2015. – Vol. 10, No. 2/2015. – 109–115.

АНОТАЦІЇ

Масенко Л.В. Формування рухових умінь учнів початкової школи в процесі ігрової діяльності з елементами єдиноборств. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2016.

Дисертація присвячена вирішенню актуальної проблеми теорії та методики навчання – формування рухових умінь учнів початкової школи.

Обґрунтовано системний підхід до позаурочних занять єдиноборствами школярів 6–10 років, розроблено методику застосування ігор загальної та спеціальної спрямованості на основі використання ігор-дзюдо як засобу комплексного розвитку фізичних здібностей і формування рухових умінь учнів. Експериментальними дослідженнями перевірена і доведена ефективність методики використання ігрової діяльності з елементами єдиноборств для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей і, як наслідок, рівня формування рухових умінь, для підвищення рівня тактичного мислення та вдосконалення стилю ведення поєдинку – акцентовано на активності й варіативності, для формування рухових здібностей і стійкого інтересу до навчально-тренувального процесу у дітей початкової школи.

Ключові слова: початкова підготовка, ігри-дзюдо, навички, фізичні здібності, рухові уміння, учні, початкова школа.

Масенко Л.В. Формирование двигательных умений учащихся начальной школы в процессе игровой деятельности с элементами единоборств. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья), Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – Киев, 2016.

Диссертация посвящена исследованию проблемы формирования двигательных умений детей 6–10 лет игровыми средствами с элементами единоборств.

В работе указана важность учёта на начальном этапе обучения возрастных физиологических особенностей организма детей.

Обосновано системный подход к тренировочным занятиям борцов дзюдоистов 6–10 лет, разработана методика начальной подготовки на основании использования игр-дзюдо и игр общей направленности для формирования двигательных умений, которая раскрывает суть и содержание учебно-тренировочного процесса.

Научно обосновано содержание учебно-тренировочного процесса и проведено распределение учебного материала по годам обучения.

Экспериментальная методика учитывала сенситивные периоды развития двигательных качеств испытуемых и биомеханические модели изучаемой техники по цветным поясам. Это дало возможность экспериментальной группе соединить развитие физических способностей и технических навыков и по многим показателям существенно опередить контрольную.

Экспериментальная методика строилась на принципах активности, доступности, систематичности, последовательности.

Подготовка школьников, дополнительно занимающихся в секции дзюдо, осуществлялась путем подбора игр-заданий по решению двигательных действий, направленных на преимущественное формирование умений и навыков одной из групп определенных технических действий, а также игр, направленных на развитие физических способностей, которые имели сенситивный период для формирования, и особенности физиологического развития.

Игры с элементами единоборств использовались во всех частях тренировки (подготовительной, основной и заключительной), но их объем и педагогическая направленность при этом были не одинаковыми.

Подбор средств игровой деятельности ориентировался на задачи основной части занятия, к которым относятся: 1) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей работе в режиме двигательной деятельности, специфической для борьбы; 2) целенаправленное развитие физических способностей учащихся; 3) целенаправленное изучение основ ведения единоборства (стойки, захваты, перемещений и т.д.); 4) изучение техники бросков по программе цветных поясов. Количество игр и их протяженность подбирались в зависимости от сложности и времени, выделенного на изучение бросков.

Представлены игры с элементами единоборств как совокупность игр-задач разнонаправленного действия, которые очень эффективно влияют на развитие двигательных способностей детей экспериментальной группы. Особенно четко это прослеживается в показателях координационных способностей, гибкости, скорости и скоростно-силовых способностей.

Для улучшения обучения на всех этапах автором разработаны игры-дзюдо, применение которых способствовало более эффективному изучению и в дальнейшем более точному воспроизведению технических действий, а также повышало уровень тактической подготовки.

Определено, что наиболее значимыми педагогическими функциями игровых комплексов в начальной спортивной подготовке учащихся 6-10 лет являются: создание у них устойчивого интереса к занятиям борьбой, повышение физической подготовленности и формирование навыков единоборства, то есть формирование двигательных умений высшего порядка.

Показана эффективность внедрённой методики для оптимизации и концентрации всех качеств как специальной физической подготовки, так и технико-тактической с целью достижения наибольшего эффекта в качестве изучения приёмов по цветным поясам и, как следствие, достижение большего эффекта в развитии двигательных умений и в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: начальная подготовка, игры-дзюдо, двигательные умения, техника по цветным поясам, двигательные способности, навыки единоборства, сохранение здоровья, начальная школа.

L.V. Masenko. Formation of motor skills of elementary school students in the course of game activity with elements of martial arts. – Manuscript.

Thesis for the scientific degree of Candidate of Pedagogical Sciences, speciality 13.00.02. – theory and methods of studies (physical culture, basics of health) – National Pedagogical Dragomanov University. – Kyiv, 2016.

Thesis deals with the actual problem of the theory and methodology of education - the formation of motor skills of elementary school students.

Substantiated systematic approach to extracurricular classes of martial arts for 6-10 years old students, developed a method of applying games of general and special focus based on the use of judo-games, as means of comprehensive development of physical abilities and the formation of students motor skills. Experimental studies tested and proved the effectiveness of methods of use of games with elements of martial arts to improve the level of coordination abilities and, as a result the formation of motor skills, to enhance tactical thinking and improve the style of fight - emphasis on the activity and variability for the formation of motor skills and steady interest in the training process in children of primary school.

Keywords: initial training, games, judo, skills, physical abilities, motor skills, students (pupils), elementary school (primary school).