

РОЗДІЛ II. ПРОБЛЕМИ ЗАГАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

УДК 796.078

Сергій Бабюк

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ORCID ID 0000-0002-1762-5555

DOI 10.24139/2312-5993/2021.02/046-056

РІВНЕВА КЛАСИФІКАЦІЯ РУХОВИХ ЗАВДАНЬ ГІМНАСТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ ДЛЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті представлено рівневу класифікацію рухових завдань гімнастичного характеру для уроків фізичної культури. За результатами здійсненого наукового дослідження на основі результатів педагогічних спостережень, хронометрування уроків фізичної культури, моніторингу частоти серцевих скорочень (ЧСС) було визначено пульсове навантаження рухових завдань (РЗ) розділу «Гімнастика з елементами акробатики» програмового матеріалу та здійснена класифікація типових РЗ уроків гімнастики за рівнями на основі приросту ЧСС у порівнянні з вихідною величиною. Рівнева класифікація РЗ для уроків фізичної культури дозволяє оптимізувати навантаження для учнів та здійснювати її з урахуванням рівня активності їх організму, що сприяє ефективному вирішенню завдання підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, а відповідно і їхнього здоров'я. У ході дослідження також виявлено різну ступінь тренувального впливу уроків фізичної культури з різним предметним змістом.

Ключові слова: гімнастика, рухові завдання, урок фізичної культури, загальнорозвивальні вправи, пульсове навантаження.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми дослідження використання рухових завдань гімнастичного характеру на уроках фізичної культури зумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності освітньо-виховного процесу в закладах загальної середньої освіти. Ефективність упровадження нового змісту з фізичного виховання залежить від розробки й реалізації дієвих педагогічних умов, методик та багатьох інших факторів.

Аналіз психолого-педагогічної та спортивної літератури свідчить, що наука розвивається зокрема і завдяки перегляду традиційних положень. У системі фізичного виховання це творчий підхід до використання теоретичних і методичних положень замість традиційних стандартів тощо. Такий розвиток повинен сприяти досягненню головної мети – формування в учнів уміння управляти життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності та виховати в них потребу до систематичних занять фізичними вправами впродовж усього життя.

Аналіз актуальних досліджень. Останнім часом здійснено дослідження, присвячені окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами гімнастики. Це, насамперед, дослідження основ

фізичного виховання (В. Ареф'єв, М. Зубалій, Б. Шиян та інші), проведення занять та змагань з гімнастики (В. Шегімага) тощо. Проведений аналіз наукової літератури свідчить, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання учнів, однак проблема фізичного виховання у процесі занять гімнастикою на уроках фізичної культури досліджена недостатньо.

Мета статті – здійснити класифікацію рухових завдань гімнастичного характеру за їх пульсовим приростом за змістом програмового матеріалу для 5-6 класів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-методичної літератури (В. Ареф'єв, О. Тимошенко, М. Тимчик та ін.) свідчить, що фізичне виховання є важливим засобом зміцнення здоров'я, укріплення внутрішніх ресурсів учнів, збереження та вдосконалення природного механізму регуляції їх життєдіяльності. Саме тому в розвинених державах приділяється велика увага створенню найсприятливіших умов для фізичного виховання школярів, використанню всіх можливостей суспільства для формування в підростаючого покоління здорового способу життя, фізичної вихованості тощо (Зубалій, 2012, с. 8).

Загальновідомо, що гімнастика є одним із найестетичніших та найгармонійніших видів спорту, історія якого налічує понад три тисячі років. Перші гімнастичні вправи використовувалися в лікувальних цілях. Великий внесок у розвиток гімнастики було зроблено стародавніми греками, у яких панував культ здорового красивого тіла. Заняття спортом складали невід'ємну частину життя, а гімнастиці відводилося особливе місце, тому й починали займатися гімнастикою з дитинства. Гімнастика була в давньогрецьких школах однією з найважливіших дисциплін.

Гімнастика як наукова дисципліна є частиною науки про фізичне виховання, що вивчає закономірності фізичного розвитку й удосконалення людини за допомогою характерних для гімнастики засобів, методів і форм організації занять. Гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямованих на розв'язання завдань педагогічного та оздоровчого, гігієнічного характеру, удосконалення рухових здібностей, всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я. Багатий арсенал гімнастичних вправ і їх характерні особливості дають змогу виховувати моральні риси людей: дисциплінованість, охайність, взаємодопомогу, наполегливість у роботі тощо. Велика кількість і різноманітність гімнастичних вправ дають змогу індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково

впливати на окремі органи й системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і розвивати рухові здібності.

Методичні особливості гімнастики:

1. Різнобічний вплив на людину.

2. Широке використання засобів.

3. Вибірковий вплив на окремі системи організму, окремі частини тіла і на окремі м'язові групи та суглоби.

4. Точне регулювання навантаження залежно від контингенту (віку, статі, фізичної підготовки та стану здоров'я) за допомогою методичних прийомів (зміною вихідних положень, кількістю повторень, варіюванням послідовності виконання вправ, застосуванням обтяження й амортизаційних пристроїв відповідно до підготовленості учнів).

5. Можливість безперервного ускладнення вправ (різними поєднаннями і комбінаціями вправ, що надає їм іншого якісного та кількісного виразу, унаслідок чого вони впливають на організм інакше).

6. Застосування музичного супроводу під час занять (Ареф'єв, 2015, с. 78).

Варто підкреслити, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика посідає провідне місце як основний засіб і метод виховання. За допомогою гімнастики розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку; вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, більш швидкому одужанню від захворювань, усуненню недоліків у поставі тощо. Гімнастика є також основним засобом формування рухових навичок і розвитку рухових здібностей. Таким чином, гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямована на розв'язання завдань педагогічного, оздоровчо-гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей та зміцнення здоров'я. Вона покликана забезпечити:

1. Всебічний гармонійний розвиток організму в цілому й окремих систем, розвиток і вдосконалення його функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я і загартування, забезпечення високої працездатності і збереження творчого довголіття людей.

2. Озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які потрібні в повсякденному житті і на виробництві.

3. Виховання моральних, вольових і естетичних якостей людини. Дотримання певної форми рухів, прагнення до виразності і пластичності під час виконання гімнастичних вправ, наявністю музичного супроводу є дієвим засобом формування позитивних естетичних якостей.

Завдяки широким можливостям гімнастики в розв'язанні різних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках системи фізичного виховання. Нею займаються в закладах дошкільної, загальної середньої, вищої освіти, у навчальних системах професійно-технічної освіти, в армії, у системі спортивних товариств тощо. Численність і різноманітність гімнастичних вправ дають можливість індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи й системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і формувати рухові здібності людини. Особи, які регулярно займаються гімнастикою, відзначаються гармонійним розвитком мускулатури, гарною поставою та іншими рисами, які є показниками зовнішньої краси тіла і рухів (Бубела, 2018, с. 4).

Основна гімнастика є базовою частиною програми з фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). Засоби гімнастики, безумовно, є найбільш ефективними у фізичному вихованні учнів, вони здійснюють позитивний вплив на їхнє здоров'я, розвиток фізичних якостей. Останнім часом гімнастика збагатилася новими нетрадиційними видами: ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, дихальна гімнастика, стретчинг, шейпінг та інші. Посилилися вимоги щодо основ знань учнів, використання на уроках сучасних засобів і методів навчання. Вдало проведений урок фізичної культури гімнастичного спрямування вважається одним із критеріїв, що віддзеркалює рівень професійної підготовленості спеціалістів фізичного виховання для ЗЗСО (Зубалій, 2012, с. 167). Проте, як свідчить аналіз методичної літератури, на сьогоднішній день практично відсутня систематизована інформація щодо технології планування навчального матеріалу, навчання та застосування на уроках та під час самостійних занять традиційних і нетрадиційних видів вправ гімнастичного характеру.

В. Ареф'єв наголошує, що урок гімнастики, так само як уроки з інших розділів програми, має певну структуру: розпочинається з підготовчої частини, потім – основна частина і в кінці – заключна. Структура уроку визначається фізіологічними процесами, які відбуваються в організмі під впливом вправ, змінами видів діяльності, певною налаштованістю тощо. Вона має сприяти послідовному розв'язанню педагогічних завдань, які впливають із психологічних, фізіологічних та інших закономірностей організму учнів. Учений стверджує, що успішне формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей потребує попередньої підготовки м'язової, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, наявності періоду «входження» організму в роботу. Це зумовлює відповідну послідовність розв'язання завдань на уроці. Перш за все, треба організувати учнів, здійснити

мотиваційну та фізіологічну підготовку організму й тільки після цього перейти до виконання основного завдання. У кінці уроку фізіологічне навантаження, навпаки, повинно поступово знижуватися, щоб організм набув стану відносного спокою (Арефьев, 2015, с. 59).

У процесі занять гімнастикою слід застосовувати загальнорозвивальні вправи, які спрямовані на рухи різними частинами тіла. Вони виконуються з різним напруженням м'язів, різною швидкістю та амплітудою. Регулярне виконання таких рухів сприяє розвитку та зміцненню рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової систем, а отже, організму людини в цілому. У результаті підвищуються працездатність і життєздатність організму. Це пояснюється тим, що під час виконання рухів різними частинами тіла активізується обмін речовин в організмі, збільшується приплив крові до м'язів, які працюють, підвищується життєва ємність легень, збільшується надходження поживних речовин до м'язів і органів.

Загальнорозвивальні вправи прості й доступні у виконанні, вони є основним змістом занять із основної, гігієнічної, лікувальної та коригувальної гімнастики; широко застосовуються під час занять як із початківцями, так і з фізично підготовленими учнями. Під час систематичного виконання гімнастичних загальнорозвивальних вправ у дітей розвивається сила м'язів, гнучкість тіла, швидкість м'язових скорочень, витривалість, формується постава. За допомогою загальнорозвивальних вправ учні вчаться напружувати й розслаблювати окремі м'язи, керувати рухами різних частин тіла тощо.

Як зазначає А. Огністий, виконуючи загальнорозвивальні вправи, можна вибірково впливати на окремі частини тіла. Це дозволяє використовувати їх для гармонійного розвитку людини, виправлення дефектів постави, для локального впливу з лікувальною метою. Загальнорозвивальні вправи можна виконувати самостійно, легко регулюючи при цьому фізичне навантаження через підбір вправ, зміну вихідних положень, кількості повторень, швидкості їх виконання (Огністий, 2020, с. 3). На думку педагога, учням для цілеспрямованого застосування гімнастичні загальнорозвивальні вправи можна розділити на такі групи: за анатомічною ознакою (для рук і плечового пояса, шиї, ніг, тулуба й усього тіла); за ознакою переважного впливу на розвиток певних фізичних якостей (на силу, гнучкість, швидкісно-силові якості, швидкість, витривалість тощо); за ознакою методичної значимості вправ (на координацію рухів, поставу, дихальні вправи); за ознакою використання спортивного інвентарю

(гімнастичних палиць, гантелей, м'ячів, скакалок тощо); за ознакою виконання – на гімнастичних приладах та з гімнастичними предметами (гімнастична лава, стінка); на тренажерах; за ознакою способу організації групи – вправи, виконувані одноосібно, удвох, втрох, у колі, у колонах і в шеренгах; за ознакою вихідних положень, з яких починається виконання вправи – стійки, присіди, упори, положення сидячи й лежачи, виси тощо.

Під час експериментального дослідження було здійснено аналіз уроків фізичної культури гімнастичного змісту та визначено як загальні, так і часткові показники ЧСС під час впливу стандартних РЗ на організм учнів. Відзначимо, що стандартизація являється характерною ознакою РЗ. Стандартизація визначає умови, які сприяють або перешкоджають досягненню прогностичної мети, а також дає точні інструкції, які стосуються особливостей виконання рухових дій. У нашому дослідженні стандартні РЗ передбачали мінімальне навантаження у впливі вправ із урахуванням організаційних компонентів РЗ – кількість повторів (найчастіше 8, 16 рахунків), тривалість, інтенсивність вправи, інтервалів відпочинку (ординарні). В усіх розрахунках пульсове напруження рухового завдання (ПН-РЗ) приводилося до однієї стандартної величини – хвилини (за тривалістю). Оскільки тривалість завдань різна і могла складати менше хвилини чи більше (іноді кілька хвилин), то для того, щоб отримати реальне ПН-РЗ, сумарне навантаження завдання (кількість ударів серця) співвідносилася з його тривалістю, що дозволяло стандартизувати завдання. Пульсове навантаження завдання приведено за ЧСС до відносної величини – 1 хвилина. Таким чином, з'являється можливість порівнювати РЗ за їх функціональним впливом. Для аналізу функціональної активності серцево-судинної системи фіксувалися такі дані: поточний час уроку, час виконання окремих РЗ на уроці, вихідна ЧСС, максимальна ЧСС, мінімальна ЧСС, середня ЧСС, сума ударів серця, об'єм роботи в зонах відносної потужності (%). Для класифікації РЗ гімнастичного характеру за рівнями проводився розрахунок показників функціонального впливу: ПН-РЗ – пульсова напруга рухового завдання: відношення суми ударів серця за час виконання завдання до часу виконання завдання; ППС-РЗ – пульсовий приріст спокою рухового завдання: відношення пульсової напруги рухового завдання до значення вихідної ЧСС.

Предметний склад РЗ, які мають різну функціональну напругу в залежності від специфіки програмового матеріалу, визначають різні тренувальні ефекти різних видів вправ. Наголосимо, що РЗ являється вторинною діяльністю, оскільки побудовані на матеріалі первинної предметної діяльності – бігу, стрибків, метань з легкої атлетики, вправ на

гімнастичних приладах, акробатиці тощо. У зв'язку з цим у програмах для учнів 5-6 класів використовується система фізичних вправ, які відрізняються або за структурною ознакою – легкоатлетичні, ігрові, гімнастичні, або за функціональною ознакою – 1, 2, 3 рівень тощо. Відповідно до отриманих даних пульсового напруження й пульсового приросту спокою, РЗ гімнастичного характеру було розподілено за сімома рівнями. Приріст ЧСС у порівнянні з вихідною величиною у процесі їх виконання спостерігався від 10 % до 70 %.

Так, наприклад, під час аналізу встановлено, що блоки завдань «Комплекси загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) без предметів на місці для рук та плечового поясу (на 16 рахунків)» створюють пульсове напруження 124-133 уд/хв, при цьому ППС-РЗ у порівнянні з вихідною величиною ЧСС складає 0,22 – 0,30 ум. од., що відповідає третьому півню класифікації з приростом ЧСС в 30% (табл. 1). Аналіз протоколів уроків гімнастики, на яких використовувалися блоки завдань «Комплекси ЗРВ без предметів на місці для ніг та тулуба» свідчить, що вказані вправи створюють функціональну напругу серцево-судинної системи в діапазоні 130-140 уд/хв, де ППС-РЗ – від 0,31 до 0,39 ум. од., що визначає 40 % зростання ЧСС від її вихідного значення (табл. 1).

У ході дослідження встановлено, що уроки гімнастичного змісту мають найменший тренувальний ефект, оскільки їх пульсовий приріст складає 8-16 ум. од. Найбільший тренувальний вплив створюють уроки легкої атлетики, після виконання стандартних легкоатлетичних РЗ пульсовий приріст складає 16-24 ум. од. від вихідної ЧСС. Уроки спортивних ігор характеризуються пульсовим приростом у 12-20 ум. од.

Таблиця 1

Класифікація рухових завдань гімнастичного характеру за їх пульсовим приростом за змістом програмового матеріалу для 5-6 класів

Рівні рухових завдань	Приріст ЧСС, %	Стройові вправи	Загальнорозвивальні вправи	Вправи на розвиток фізичних якостей
1 рівень	10	Основна стійка. Шиккування: в шеренгу, в колону по одному, по двоє, в коло. Розмикання і змикання, повороти	Основні положення і рухи кисті, голови прямих і зігнутих рук, стійки на двох ногах. Вправи хореографічної підготовки	Вправи на увагу і поставу (на місці).
2 рівень	20	Повороти кругом на місці. Перешиккування з шеренги:	Одиночні рухи рук, ніг, тулуба. На місці: поєднання рухів ніг,	На розвиток гнучкості: пасивні рухи з партнером

		уступами, в коло, два кола. Перешикування по ланкам, пересування	тулуба з однойменними та різнойменними рухами рук (на 8 рахунків)	
3 рівень	30	Перешикування з колони: дробленням і зведенням, розведенням і злиттям, поворотом в русі	Комбінації (комплекси) загальнорозвивальних вправ без предметів на місці: для рук та плечового поясу – кола, дуги, ривки, поштовхи, удари (на 16 рахунків)	На розвиток гнучкості: вправи з підвищеною амплітудою для суглобів та хребта «коробочка», «човник»
4 рівень	40	Пересування по діагоналі, протиходом, змійкою. Стройовий крок	Комбінації (комплекси) загальнорозвивальних вправ без предметів на місці: для ніг – присіди, випади; для тулуба – наклони, прогини, повороти	На розвиток силових здібностей: підйом прямих ніг у В.П. лежачи на спині; підтягування на низькій перекладині
5 рівень	50	-	Комбінації (комплекси) загальнорозвивальних вправ без предметів на місці: упори, сіди, лежачи на животі, спині; стрибки. Комбінації (комплекси) загальнорозвивальних вправ з предметами: з палицею, обручем, булавами, великими м'ячами, на гімнастичній лаві, на гімнастичній стінці	На розвиток силових здібностей: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, руки на лаві; пересування у висі; підйом зігнутих (прямих) ніг у висі; підтягування у висі (полегшене положення – з амортизатором)
6 рівень	60	-	Комбінації (комплекси) загальнорозвивальних вправ з предметами: з гімнастичною лавою, з амортизаторами і еспандерами, з набивним м'ячем. Парні вправи для рук і плечового поясу, для ніг і тулуба, підтримки	На розвиток швидко-силових здібностей: стрибки з короткою скалкою; кидки набивного м'яча; згинання – розгинання тук в упорі лежачи позаду, руки на лаві; підйом тулуба з В.П. лежачи на спині
7 рівень	70	-	Комбінації (комплекси) загальнорозвивальних вправ з предметами: з гантелями.	На розвиток силової витривалості: підтягування у висі на переклада-

			Загальнорозвивальні вправи в русі. Комбінації акробатичних вправ. Комбінації вправ на приладах	дині; вис кутом на гімнастичній стінці на час. На розвиток координативності і швидкості: ігри та естафети з використанням гімнастичних вправ та інвентарю, подолання перешкод
--	--	--	--	---

З метою оптимізації процесу фізичного виховання учнів рекомендуємо використовувати рівневу класифікацію РЗ навчального матеріалу з фізичного виховання, яка здійснена на основі пульсового приросту ЧСС, який викликає виконання РЗ у порівнянні з вихідною величиною. Це дозволить установити функціональну подібність або відмінність в ефекті вправ, які побудовані у формі РЗ, оцінити ступінь функціонального впливу вправи на організм учня в межах поточного контролю, здійснити перспективне планування обсягів загального функціонального навантаження на уроці, циклах занять і в цілому раціоналізувати побудову фізичної підготовки учнів.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, аналіз уроків гімнастичного змісту та визначення як загальних, так і часткових показників ЧСС під час впливу стандартних РЗ на організм учнів дозволив нам здійснити класифікацію РЗ за їх функціональними рівнями та прослідкувати поєднання РЗ гімнастичного характеру на уроці. Також визначено поєднання РЗ у комплекси з точки зору досягнення поточного розвивального ефекту в порівнянні із загальноприйнятою методикою послідовного вирішення освітніх завдань під час вивчення й удосконалення виконання гімнастичних вправ.

Здійснена рівнева класифікація рухових завдань гімнастичного характеру для уроків фізичної культури дозволить ефективно керувати функціональною активністю учнів на уроці завдяки оцінці доступних показників ЧСС, які дозволяють із опорою на запропоновану класифікацію РЗ досить легко й оперативно дозувати навантаження на уроці і програмувати її загальні показники за урок, не застосовуючи інструментальні тестери.

У перспективі заплановано проведення дослідження функціонального впливу стандартних РЗ для планування змісту уроків фізичної культури з інших розділів програми – легкої атлетики, спортивних ігор тощо. Перспективним видається використання індивідуально-групової програми з фізичної підготовки, яка враховуватиме індивідуальні показники учнів.

ЛІТЕРАТУРА

- Арефьев, В. Г. (2015). *Теорія та методика викладання гімнастики*. Київ: Центр учбової літератури (Arefiev, V. G. (2015). *Theory and methods of teaching gymnastics*. Kyiv: Center for Educational Literature).
- Бубела, О. Ю. (2018). *Гімнастика в системі фізичного виховання*. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20775/1/%D0%9B.1.%20%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%96%20%D1%84%D0%B2%20%D0%A1%D0%9E.%20%D0%A0%D0%93%D0%9D%20.pdf> (Bubela, O. Yu. (2018). *Gymnastics in the system of physical education*. Retrieved from: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20775/1/%D0%9B.1.%20%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%96%20%D1%84%D0%B2%20%D0%A1%D0%9E.%20%D0%A0%D0%93%D0%9D%20.pdf>).
- Зубалій, М. Д. (2012). *Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів*. Київ. Педагогічна думка (Zubalii, M. D. (2012). *Methods of physical education of students of the 1-11 grades*. Kyiv: Pedagogical thought).
- Огнистий, А. В. (2020). *Засоби гімнастики (стройові та загальнорозвиваючі вправи)*. Тернопіль: ТАЙП (Ohnysntyi, A. V. (2020). *Means of gymnastics (military and general developmental exercises)*. Ternopil: TYPE).

РЕЗЮМЕ

Бабюк Сергей. Уровневая классификация двигательных задач гимнастического характера для уроков физической культуры.

В статье представлена уровневая классификация двигательных задач гимнастического характера для уроков физической культуры. По результатам проведенного научного исследования на основе результатов педагогических наблюдений, хронометража уроков физической культуры, мониторинга частоты сердечных сокращений (ЧСС) были определены пульсовые нагрузки двигательных задач (ДЗ) раздела «Гимнастика с элементами акробатики» программного материала и осуществлена классификация типичных ДЗ уроков гимнастики по уровням на основе прироста ЧСС по сравнению с исходной величиной. Уровневая классификация ДЗ для уроков физической культуры позволяет оптимизировать нагрузку на учащихся и осуществлять ее с учетом уровня активности их организма, способствует эффективному решению задач повышения уровня физической подготовленности учащихся, а соответственно и их здоровья. В ходе исследования также выявлена разная степень тренировочного воздействия уроков физической культуры с разным предметным содержанием.

Ключевые слова: гимнастика, двигательные задачи, урок физической культуры, общеразвивающие упражнения, пульсовая нагрузка.

SUMMARY

Babiuk Serhii. Level classification of gymnastic physical exercises for physical training lessons.

The article presents a level classification of gymnastic physical exercises at physical training lessons. According to the results of research on the basis of the results of pedagogical observations, timing of physical education lessons, monitoring of heart rate the author determined the pulse load of physical exercises of the section "Gymnastics with elements of acrobatics" and classified typical physical exercises at Gymnastics lessons according to the levels based on the growth of a heart rate compared to the starting rate.

During the research, it has been found that the lessons of Gymnastics have the smallest training effect, since their pulse growth is 8-16 equivalent units. The greatest training influence have lessons of athletics, after performing standard athletic exercises, pulse growth is 16-24 equivalent units from the original heart rate. The research considers grouping of physical exercises in complexes considering the current development effect in comparison with the generally accepted method of successive solution of educational tasks during the study and improvement of the implementation of gymnastic exercises. The level classification of physical exercises for physical training lessons allows optimizing the load for students and doing exercises taking into account the level of activity of their body, which contributes to the effective solution of the task of increasing the level of physical fitness of students, and, accordingly, their physical health. The level classification of gymnastic physical exercises for physical training lessons due to the assessment of available heart rate will allow, quite easily and promptly, dose the load at the lesson and program general load indicators for the lesson, without applying instrumental testers. During the study, various degrees of training influence of physical training lessons with different objectives are also revealed.

Key words: *gymnastics, physical exercises, physical training lessons, general development exercises, pulse load.*

УДК 373.23:37.04

Олена Гаврило

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ORCIDID 0000-0001-8260-1448

DOI 10.24139/2312-5993/2021.02/056-067

УМОВИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ДО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми статті визначається проблемами, які постають перед батьками й педагогами на початку відвідування дитиною закладу дошкільної освіти. Тому метою даного дослідження є виявлення й перевірка ефективності низки умов успішної адаптації дітей раннього віку до нового соціального оточення. Аналіз педагогічних і психологічних джерел дозволив виділити такі умови й довести їх ефективність. Рівні адаптованості дітей перевірялися за методикою Н. Ватутіної. У ході експерименту використовувалися форми співпраці з родинами вихованців, методи й засоби створення емоційно-позитивної атмосфери в дитячому колективі та зняття емоційного напруження дітей.

Ключові слова: *діти раннього віку, адаптація, заклад дошкільної освіти, співпраця з родиною.*

Постановка проблеми. Перший етап суспільного життя дитини раннього віку, пов'язаний із пристосуванням до нових умов, режиму, відносин із дорослими й нових форм взаємодії з однолітками – тобто, відвідування закладу дошкільної освіти, є досить складним для дитини. Вихід із родини, де маленька людина почувається захищеною, пристосованою до певних умов як фізично, так і психічно, у «великий світ» призводить до значного стресу. Перебіг адаптації дитини тут може відбуватися з різною тривалістю та проявами, відносно успішно чи складно. Питання адаптації дітей до закладів освіти досліджували спеціалісти різних рівнів: