

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ НА ПСИХОМОТОРНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бугайчук Петро

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького, Мелітополь*

Анотація. Статтю присвячено вдосконаленню фізичного, психомоторного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання засобів вільної боротьби. Обґрунтовано організаційно-методичні умови ефективного розвитку психомоторики дітей молодшого шкільного віку за допомогою виховних, оздоровчих та розвивальних можливостей боротьби. Розширено уявлення про особливості психомоторного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6-7 років засобами східних одноборств у порівнянні з базовою програмою фізичного виховання. *Мета дослідження* – визначити розвиток психомоторики дітей молодшого шкільного віку для формування повноцінної готовності до навчання у школі засобами вільної боротьби. *Матеріал і методи.* У дослідженні взяли участь 55 дітей молодшого шкільного віку. Було сформовано 2 групи: експериментальну (27 дітей – 12 дівчаток і 15 хлопчиків) і контрольну (28 дітей – 14 дівчаток і 14 хлопчиків). У роботі були використані такі *методи*: аналіз і узагальнення даних літературних джерел, педагогічні (спостереження, експеримент), педагогічне тестування, медико-біологічні, психофізіологічні методи, методи математичної статистики. *Результати.* Встановлено, що рівень фізичного стану школярів відповідає вимогам вікових нормативів, при цьому учні експериментальної групи показали

значно кращі результати за показниками фізичної підготовленості в порівнянні з контрольними групами. З'ясовано, що впровадження авторської програми фізичного виховання з акцентом на вільну боротьбу сприяє більш вираженому розвитку таких фізичних якостей, як спритність, швидкість, сила та витривалість. *Висновки.* Отримані дані свідчать про доцільність включення в освітній процес спеціальних засобів фізичного виховання, зокрема елементів вільної боротьби, як ефективного інструменту для розвитку психомоторики учнів молодшого шкільного віку. Впровадження цієї програми сприяє значному покращенню фізичних і психофізичних показників школярів, що підтверджується результатами експерименту. Дослідження показали, що систематичне застосування спеціальних вправ для розвитку координації, рівноваги, спритності, швидкості та сили позитивно впливає на загальний фізичний стан і психоемоційний розвиток дітей.

Ключові слова: вільна боротьба, психомоторика, фізичне виховання, діти молодшого шкільного віку, фізична підготовленість.

Вступ. Молодший шкільний вік є ключовим етапом у розвитку дитини, адже саме в цей період закладаються основи фізичного здоров'я, формуються психічні процеси та поступово вибудовується індивідуальний характер. Це сенситивний вік для розвитку низки фізичних якостей, зокрема швидкості, спритності та гнучкості, а також для становлення пізнавальної діяльності, що охоплює сприйняття, пам'ять, мислення, уяву та увагу (Христова, 2017). Фізичний та психічний розвиток дитини тісно взаємопов'язані, тому спеціалісти рекомендують комплексний підхід, який поєднує гармонійне вдосконалення як рухових, так і когнітивних здібностей. У сучасних умовах, коли спостерігається тенденція до погіршення здоров'я дітей, особливої актуальності набуває питання його зміцнення. Одним із ефективних засобів підтримки фізичного стану та психологічної стійкості школярів є заняття східними єдиноборствами, які сприяють не лише розвитку сили, витривалості та координації, а й формуванню

самодисципліни, емоційної рівноваги та здатності до самоконтролю (Абдуллаєв & Ребар, 2018; Khrystova, 2018).

Недостатній рівень фізичної та психофізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку до початку навчання, а також наявність у цьому періоді сенситивних фаз для розвитку ключових фізичних якостей визначають необхідність удосконалення підходів до фізичного виховання. Враховуючи природні потреби та інтереси дітей, а також високий потенціал засобів вільної боротьби для гармонійного фізичного розвитку (Абдуллаєв & Ребар, 2020; Абдуллаєв & Ребар, 2018), постає питання їх ефективного застосування у навчальному процесі. Водночас відсутність ґрунтовних методичних рекомендацій щодо інтеграції цих засобів у фізичне виховання молодших школярів актуалізує необхідність наукового дослідження цієї проблематики та визначає вибір теми роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначення особливостей розвитку психомоторики дітей молодшого шкільного віку та обґрунтування ефективності використання засобів вільної боротьби для формування їхньої повноцінної готовності до навчання в школі.

Завдання дослідження:

1. Визначити організаційно-методичні умови, що сприяють розвитку психомоторики дітей молодшого шкільного віку.
2. Розробити та науково обґрунтувати програму фізичного виховання, яка передбачає пріоритетне використання засобів вільної боротьби для розвитку психомоторики дітей, а також експериментально перевірити її результативність.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися у 2024-2025 роках на базі закладу повної загальної освіти Київської області. В

експериментальному дослідженні взяли участь 55 дітей молодшого шкільного віку, які були розподілені на дві групи: експериментальну (27 дітей, з яких 12 дівчаток і 15 хлопчиків) та контрольну (28 дітей, з яких 14 дівчаток і 14 хлопчиків). Учасники контрольної групи займалися фізичним вихованням за традиційною програмою, тоді як у експериментальній групі впроваджувалася розроблена нами програма, спрямована на розвиток психомоторики дітей із пріоритетним використанням засобів вільної боротьби.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження, зокрема:

1. Теоретичні методи: аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури з проблеми розвитку психомоторики дітей молодшого шкільного віку.
2. Педагогічні методи: спостереження за навчальним процесом, педагогічний експеримент, спрямований на оцінку ефективності запропонованої програми.
3. Діагностичні методи: педагогічне тестування, оцінка психомоторних здібностей.
4. Медико-біологічні та психофізіологічні методи: моніторинг фізичного стану дітей, визначення показників психофізіологічного розвитку.
5. Методи математичної статистики: обробка та аналіз отриманих даних для визначення статистично значущих змін у рівні фізичної та психомоторної підготовленості дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході досліджень було визначено ключові організаційно-методичні умови, що сприяють удосконаленню психомоторики дітей молодшого шкільного віку та їх успішній адаптації до навчального процесу в школі. Однією з важливих умов є використання виховних, оздоровчих та розвивальних можливостей східних одноборств, що позитивно впливають на фізичну і психологічну підготовку дітей, а також на їх соціалізацію. Важливим є реалізація диференційованого підходу до кожної дитини під час занять, враховуючи індивідуальні особливості

розвитку учнів та їх потреби. Особлива увага надається фізичному вихованню, що включає пріоритетне застосування різних методичних підходів відповідно до динаміки розвитку фізичних якостей учнів. Під час занять фізичною культурою з дітьми необхідно акцентувати увагу на поступовому зростанні показників фізичної підготовленості, зокрема: на покращенні спритності (35% часу занять), розвитку швидкості (20%), швидкісно-силових якостей і гнучкості (по 15%), витривалості (10%) і сили (5%). У процесі організації навчання важливе значення має збалансоване використання різних засобів фізичного виховання. Зокрема, на гімнастику виділяється 25% часу, на легку атлетику – 15%, на рухливі та спортивні ігри – 25%, а контрольні заняття у вигляді змагань займають 10% від загального часу освітнього процесу. Важливою складовою є застосування різних типів занять, зокрема розучування техніки, вдосконалення фізичних навичок, загальна фізична підготовка, поєдинки та змагання, що дають змогу дітям не лише отримати фізичний розвиток, але й формувати психологічні якості, необхідні для адаптації до шкільного життя. Таке поєднання різних підходів забезпечує комплексний розвиток дитини, сприяючи її гармонійному фізичному, емоційному та соціальному становленню в умовах шкільного навчання.

Розроблено авторську програму для розвитку психомоторики дітей на навчальний рік, яка передбачає проведення 12 занять щомісяця, що в сумі становить 144 заняття за рік. Програма поділена на чотири структурні модулі, кожен з яких триває три місяці. Завершення кожного модуля супроводжується контрольним заняттям, що дозволяє оцінити досягнуті результати. Протягом кожного модуля діти повинні послідовно освоювати навчальний матеріал, виконувати конкретні завдання, передбачені програмою, і покращувати свої фізичні якості відповідно до визначених критеріїв. Кожен модуль має свої специфічні завдання, використані засоби та форми фізичного виховання, а також особливості реалізації принципів і закономірностей навчального процесу. Водночас, між модулями зберігається стійкий функціональний взаємозв'язок, що забезпечує цілісність та логічну послідовність програми, спрямовану на удосконалення психомоторики та забезпечення успішної адаптації учнів

молодшого шкільного віку до навчального процесу. Цілісність психомоторної підготовки учнів визначається стійким порядком та послідовністю компонентів (модулів) програми, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до їх фізичного та психоемоційного розвитку. У рамках програми передбачено використання різноманітних засобів фізичного виховання з пріоритетом елементів вільної боротьби, що сприяє розвитку важливих фізичних якостей, таких як сила, спритність і координація. Вибір засобів фізичного виховання здійснюється на основі зростання фізичної підготовленості дітей протягом року, що забезпечує прогресивний підхід до розвитку їх психомоторних здібностей.

Навчальні заняття, розроблені в межах цієї програми, сприяють гармонійному розвитку особистості дітей, вирішуючи ряд важливих завдань. Серед них – збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування дисциплінованості, розвиток фізичних якостей, а також опанування прикладними та спортивними вміннями й навичками. Комплекс занять, передбачений програмою, є частиною процесу фізичного виховання, спрямованого на досягнення значних результатів у максимально короткий термін. При цьому в програмі використовуються загальноприйняті методичні принципи та методи фізичного виховання, що дозволяє забезпечити ефективність навчання та розвитку дітей.

Однією з головних особливостей цієї програми є акцент на заняттях, в яких пріоритет віддається елементам вільної боротьби. Вона розглядається не тільки як вид спорту, а й як система, що сприяє оздоровленню та всебічному вихованню дітей. Тому заняття з вільної боротьби мають комплексний характер, сприяючи не лише розвитку фізичних якостей, а й зміцненню психологічного здоров'я дітей, формуванню позитивних рис характеру, таких як витривалість, рішучість та самоконтроль.

Програма охоплює кілька основних аспектів підготовки дітей. Серед них:

1. Психологічна підготовка, що включає розвиток стійкості до стресу, вдосконалення самоконтролю та вміння працювати в команді.

2. Теоретична підготовка, яка допомагає учням зрозуміти основи фізичного виховання, принципи тренувального процесу та роль фізичних вправ у розвитку організму.

3. Фізична підготовка, спрямована на розвиток основних фізичних якостей – сили, спритності, гнучкості, швидкості та витривалості.

4. Технічна підготовка, що полягає в освоєнні технічних прийомів вільної боротьби та інших спортивних елементів.

5. Тактична підготовка, що включає розвиток навичок стратегічного мислення та застосування технічних умінь у практичних умовах змагань.

Такий комплексний підхід до фізичного виховання дозволяє досягти високих результатів у розвитку дітей, забезпечуючи їх фізичне, емоційне та психологічне благополуччя.

Результати педагогічного експерименту підтвердили високу ефективність авторської програми фізичного виховання. Приріст показників фізичного розвитку, фізичного стану та рівня здоров'я виявився значно більшим у дітей експериментальної групи порівняно з контрольною групою. Це призвело до значних розбіжностей у цих показниках наприкінці експерименту на користь експериментальної групи, що свідчить про позитивний вплив програми на загальний фізичний стан дітей. Впровадження авторської програми фізичного виховання в практику роботи дошкільних закладів дало суттєво більший оздоровчий ефект у порівнянні з традиційними методами. Одним з важливих результатів стало зниження рівня захворюваності дітей експериментальної групи в середньому на 34,2%, тоді як у контрольній групі цей показник зменшився лише на 13,6%. Це доводить, що комплексний підхід, передбачений авторською програмою, сприяє значному покращенню здоров'я дітей та їхній фізичній підготовленості, що має важливе значення для їхнього загального розвитку та адаптації до навчального процесу.

Найбільшими приростами показників психомоторики під час педагогічного експерименту відзначилися діти експериментальної групи в утриманні пози «фламінго». Це свідчить про позитивний вплив вправ вільної

боротьби на розвиток рівноваги та стабільності. Удосконалення цієї навички є важливим компонентом психомоторного розвитку, оскільки вимагає одночасної роботи м'язів, покращуючи координацію та здатність підтримувати стійкість. Другим за темпами приросту було досягнуто результатів у виконанні вправи плескання в долоні протягом 10 секунд та написанні літери «о». Це вказує на суттєві можливості авторської програми в розвитку спритності рук, особливо кистей. Такий розвиток дрібної моторики має важливе значення для вдосконалення письма, адже контроль над рухами кистей є основою для написання чітких та акуратних літер. Третє місце за темпами покращення результатів посіли вправи на швидкість промовляння цифр за 10 секунд. Це свідчить про значний вплив програмних вправ на розвиток швидкості та точності артикуляції. Ймовірно, що вправи, спрямовані на покращення координації в рамках програми, позитивно вплинули також на розвиток координованості артикуляційних м'язів, що є важливим аспектом для розвитку мовлення та навичок усного мовлення в цілому.

Після завершення педагогічного експерименту в дітей експериментальної групи було зафіксовано значні позитивні зміни за низкою важливих показників. Зокрема, у хлопчиків спостерігався зниження індексу сутулості, що свідчить про покращення постави завдяки фізичним вправам, включеним у програму. У дівчаток, у свою чергу, було відзначено збільшення окружності грудної клітки, що може свідчити про покращення розвитку дихальної системи. Також значно покращилися індекси фізичного розвитку у всіх дітей експериментальної групи. Це, ймовірно, результат комплексного підходу до фізичного виховання, включаючи вправи на зміцнення різних груп м'язів та покращення загальної фізичної підготовленості. Величини функціональних показників також зазнали поліпшень, що свідчить про покращення функціонального стану організму дітей.

В умовах експерименту було відзначено значне зростання середньої оцінки психофізичної підготовленості дітей експериментальної групи. У дівчаток середній бал підвищився до 4,6, а у хлопчиків — до 4,8, що вказує на загальне

покращення фізичних та психофізичних здібностей дітей після проведення систематичних занять за авторською програмою.

Особливо виразне поліпшення спостерігалось в показниках психофізіологічної підготовленості, зокрема в таких аспектах, як прості та складні зорово-моторні реакції, обсяг уваги та час реагування на рухомий об'єкт. Це свідчить про позитивний вплив програми на розвиток координації, швидкості реакцій і здатності до концентрації, що має велике значення для загального розвитку дітей. Натомість у контрольній групі оцінки майже не змінилися, що свідчить про відсутність суттєвих змін у рівні психофізичної підготовленості в умовах традиційного фізичного виховання. Усі досліджувані показники у дітей експериментальної групи продемонстрували більш високі темпи зростання та були статистично значущими, що підтверджує ефективність застосованої авторської програми у покращенні психофізичного розвитку дітей.

Висновки:

1. Встановлено, що авторська програма фізичного виховання з пріоритетним вивченням елементів вільної боротьби є ефективнішою в порівнянні з традиційною методикою фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку.

2. З'ясовано, що застосування елементів вільної боротьби сприяє покращенню психомоторних показників дітей, зокрема координації рухів, рівноваги, спритності рук і кистей, що позитивно впливає на розвиток моторних навичок, зокрема письма.

3. Окреслено основні складові програми, які включають фізичну, психофізичну підготовленість, координацію, швидкість реакцій та увагу, що сприяють комплексному розвитку учнів і полегшують їхню адаптацію до навчання в школі.

5. Доведено, що програма фізичного виховання сприяє зниженню захворюваності серед дітей, зокрема, кількість днів, пропущених через хвороби, зменшилась на 34,2% у експериментальній групі.

6. Встановлено, що діти експериментальної групи продемонстрували вищий рівень психофізіологічної підготовленості, зокрема за показниками простої та складної зорово-моторних реакцій, обсягу уваги та часу реагування на рухомий об'єкт.

7. Досліджено, що використання вільної боротьби як основного елементу програми дозволяє досягти значних результатів у розвитку фізичних якостей і психофізичних здібностей дітей за короткий час.

8. Підтверджено, що застосування авторської програми фізичного виховання має позитивний ефект на загальний стан здоров'я дітей, покращуючи їхній фізичний та психофізичний розвиток і сприяючи успішній адаптації до шкільного навчання.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення ефективності авторської програми через інтеграцію додаткових методик фізичного виховання, адаптованих до індивідуальних особливостей учнів. Важливим аспектом є також удосконалення програми за рахунок введення нових видів спорту та оздоровчих практик, що сприятимуть розвитку психофізичної підготовленості дітей. Крім того, варто дослідити можливості застосування сучасних технологій, таких як електронні платформи для моніторингу прогресу та дистанційне навчання фізичним вправам, з метою покращення результатів і доступності програми для ширшого кола учнів.

Список використаних джерел

References

- Абдуллаєв А. К., & Ребар І. В. (2020). Особливості організації та проведення фізичної підготовки борців вільного стилю. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики* : матеріали XII Міжнар. наук. Інтернет-конф., 21-23 січня 2020 р. 59-61.
<https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/8614>
- Абдуллаєв А. К., & Ребар І. В. (2018). Психолого-педагогічні аспекти розвитку силових якостей юних борців. *Формування стратегій міжкультурної*

комунікації особистості учня в онтогенезі : від методики до методології : тези Міжнар. наук.-практ. конф., 13-14 вересня. 3-5.

<https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/2228>

Абдуллаєв А. К., & Ребар І. В. (2018). Теорія і методика викладання вільної боротьби : навч.-метод. посіб. Мелітополь : ФОП Однорог Т. В. 300 с.

Христова Т. Є. (2017). Тестування рухових здібностей школярів : курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь : ФОП Силаєва О.В. 48 с.

Khrystova Tetiana (2018). Optimization of health level of senior pupils.

Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World : Volume of Scientific Papers. Opole. 336-341.

<https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/2468>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Петро Бугайчук

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

Отримано: 24.03.2025. Прийнято: 25.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
