

УДК 37.016:796.81:373.3-053.5:[159.923+316.276](045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.22>**Соколова Ганна Борисівна**

доктор психологічних наук, професор,
директор Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-9913-1814

Тодоров Петро Іванович

доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти і реабілітації
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0003-3318-6932

Коханець Олексій Григорович

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
ORCID ID: 0009-0003-4107-1921

Венік Крістіна Юрївна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
ORCID ID: 0009-0007-8299-6380

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНО-КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

У статті теоретично та емпірично доведено підвищення показників особистісно-когнітивної сфери застосуванням елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури. Узагальнення результатів психолого-педагогічних досліджень довело, що особливу увагу варто приділяти розвитку психоемоційних функцій організму на уроках фізичної культури. Уміння виконувати складні вправи розвиває вольові якості, а здатність молодшого школяра контролювати емоції та адаптувати їх до різних ситуацій є важливим складником для досягнення успіху. Елементи техніки вільної боротьби мають допомогти учням зрозуміти основні принципи організації рухів, урахувуючи сенс й умови виконання завдань. Згодом ці дії переходять зі сфери навчання у сферу самостійного засвоєння, розвиваючи процеси сприйняття, запам'ятовування та відтворення рухів у логічній послідовності.

Саме впровадження елементів вільної боротьби у фізичну підготовку молодших школярів щільно пов'язане з психосоціальним розвитком дитини. Удосконалення психомоторних якостей засобами вільної боротьби дає змогу розкрити приховані можливості дитячого організму: на уроках фізичної культури в молодших школярів формується не тільки фізична витривалість, а й просторове мислення, здатність прогнозувати та випереджати дії іншої людини тощо. Основна мета дослідження полягає у висвітленні питань динаміки особистісно-когнітивних властивостей молодших школярів під впливом інноваційного впровадження елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури. Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури та досвіду інноваційної педагогічної практики; педагогічні спостереження на уроках фізичної культури в школах з різними експериментальними програмами; психодіагностичне обстеження; хронометрія; статистичні методи обробки даних.

Отримані результати дали змогу оцінити динаміку особистісно-когнітивної сфери учнів початкової школи. Порівняльний аналіз цих показників серед молодших школярів виявив

статистично значущі відмінності між результатами першого та другого етапів і покращення особистісно-когнітивних властивостей (готовність до саморегуляції поведінки, обсяг та концентрація уваги) у дітей, у фізичну активність яких упроваджено елементи вільної боротьби ($p < 0,05$).

Ключові слова: вільна боротьба, молодший шкільний вік, уроки фізичної культури, особистість, когнітивна сфера.

Вступ. Бути здоровим – це важливе завдання кожної людини. Здоров'я розглядається в науці не лише як відсутність хвороб, а і як гармонійний фізичний, психічний і соціальний стан особистості. Особливого значення проблема фізичного та психологічного здоров'я набуває в шкільний період. Щаслива й духовно розвинена дитина почувається добре та отримує задоволення від своєї діяльності. Для покращення здоров'я молодших школярів засобами фізичної культури варто застосовувати елементи психофізичного тренування, як-от фізичні вправи, дихальні практики, психологічну підготовку, впроваджуючи елементи вільної боротьби.

Особливу увагу варто приділяти розвитку психоемоційних функцій організму на уроках фізичної культури. Психологічна розминка на уроках буде корисною. Уміння виконувати складні вправи розвиває вольові якості, а здатність молодшого школяра контролювати емоції та адаптувати їх до різних ситуацій є важливою для досягнення успіху в навчанні. Основна техніка має допомогти учням зрозуміти основні принципи організації рухів, урахувавши сенс й умови виконання завдань. Згодом ці дії переходять зі сфери навчання у сферу самостійного засвоєння, розвиваючи процеси сприйняття, запам'ятовування та відтворення рухів у логічній послідовності.

На наш погляд, саме впровадження елементів вільної боротьби у фізичну підготовку молодших школярів щільно пов'язане з психосоціальним розвитком дитини: психомоторні якості, пов'язані з контролем рухів, значно впливають на фізичну підготовку, а спеціально організований розвиток цих якостей під час уроків фізичного виховання сприяє точнішому та швидшому виконанню рухів. Досягнувши певного рівня розвинутості, ці якості стають основою для подальшого розвитку рухових навичок дітей. Але найважливішим для розвитку дитини стає щільний зв'язок між руховою та психомоторною діяльністю. Удосконалення психомоторних якостей засобами вільної боротьби дає змогу розкрити приховані можливості дитячого організму.

У молодших класах важливо збагачувати руховий досвід дітей і розвивати їхні психомоторні здібності, що сприяє легшому освоєнню складних вправ у майбутньому. Так, засвоєння базової техніки й тактики, наприклад, у вільній боротьбі, допомагає дітям правильно визначати цілі та виконувати необхідні дії в їхній послідовності, зберігаючи позитивну динаміку.

Основна мета статті полягає у висвітленні питань динаміки особистісно-когнітивних властивостей молодших школярів під впливом інноваційного впровадження елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури та досвіду інноваційної педагогічної практики; педагогічні спостереження на уроках фізичної культури в школах з різними експериментальними програмами; психодіагностичне обстеження; хронометрія; статистичні методи обробки даних.

Вирішуючи питання впливу елементів вільної боротьби на позитивну динаміку розвитку особистісно-когнітивних властивостей молодшого школяра на уроках фізичної культури, ми застосували такі психодіагностичні методики.

Методика «Темпоральні особливості» М. Т. Акимової та В. Т. Козлова.

Основна мета застосування цієї методики полягає в дослідженні таких особливостей центральної нервової системи молодшого школяра, як рухливість — інертність і сила — слабкість, що впливають на перебіг усіх когнітивних процесів і зумовлюють якість набуття дитиною нових компетенцій.

Методика «Зразок і правило» О. Венгера.

Основна мета – виявити рівень організації дій, уміння керуватися системою умов завдання, подолання впливу сторонніх чинників.

Методика «Будиночок».

Основна мета застосування цієї методики полягає у визначенні рівня сформованості у дітей молодшого шкільного віку вміння орієнтуватися на зразок.

Методика «Знайди та викресли».

Основна мета застосування цієї методики полягає у з'ясуванні продуктивності та стійкості уваги в дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. У сучасному українському освітньому просторі потреба у формуванні психологічно здорових та соціально адаптованих особистостей є надзвичайно актуальною. Одним із ключових елементів фізичного виховання молодших школярів є організована рухова активність на уроках фізичної культури. Вона сприяє змістовному дозвіл्लю дітей і містить різні форми занять, як-от психомоторні вправи, гімнастика, ігри, задовольняючи їхні біологічні, соціальні та особистісні потреби [5].

Оцінювання навчальних досягнень учнів молодших класів спирається на:

- індивідуальні особливості дітей;
- рівень теоретичної підготовки;
- розвиток рухових якостей, основних компетенцій, а також дрібної та крупної моторики;
- результати контрольних завдань, тестів, дібраних відповідно до можливостей учня.

Оцінювання молодших школярів з фізичної культури містить:

- знання технічного виконання окремих вправ та їх практичне застосування;
- рухові компетенції та їх практичне використання;
- рівень пізнавальної активності та розвиток когнітивних здібностей (увага, відчуття, сприймання, просторове мислення та випереджувальна функція психіки).

Ураховуючи значущість вільної боротьби як прикладного виду спорту, важливо досліджувати її психологічні аспекти в контексті молодшого шкільного віку. Цей вид спорту, а точніше впровадження окремих елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури, сприяє розвитку таких соціально-психологічних компетенцій, як самоконтроль, саморегуляція, здатність переживати успіхи та невдачі, співпрацю та вирішення конфліктів.

Включення елементів вільної боротьби сприятливо впливає на психологічний та психомоторний розвиток дітей. Особливого значення набуває вплив елементів вільної боротьби на ознайомлення молодших школярів з таким психофізичним феноменом, як схема тіла, оскільки під час боротьби відбувається постійний фізичний контакт між дітьми та значною мірою визначає їхні позиції. У стійці школяр вчиться торкатися килима лише ногами, тоді як у положенні партеру – щонайменше трьома точками опори.

За нормативного розвитку в подальшому адекватно сформоване в дитини гармонійне уявлення про схему власного тіла позитивно впливає на самосприйняття та самооцінку.

Однією з ключових навичок у вільній боротьбі є вміння використовувати дистанцію, контролювати дії суперника, створювати сприятливі умови для активності та ухвалювати правильні рішення в екстремальних ситуаціях щодо захисних та контратакувальних дій. Правильне використання дистанції та її комбінація можуть значно вплинути на результат поєдинку. Тому на уроках фізичної культури в молодших школярів формується не тільки фізична витривалість, а й просторове мислення, здатність прогнозувати та випереджати дії іншої людини.

Особливе значення в цьому процесі відводиться вчителю фізичної культури, який повинен не лише володіти елементами вільної боротьби, а й мати важливі особистісні якості. Проведені нами дослідження показали, що розвинена вольова сфера вчителя фізичної культури (цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка та самовладання) тісно пов'язана з успіхом його учнів [10]. Інтелектуальні якості (чіткість, логічність, оперативність і критичність мислення, уява, креативність) допомагають вчителю ухвалювати правильні рішення під час розвитку в молодших школярів стратегічного мислення.

Також важливими є навички педагогічної професійної інтуїції, які дають змогу оцінювати виконання елементів за прихованими ознаками, передбачати та прогнозувати розвиток дитини [10].

Успішний учитель, який упроваджує в уроки фізичної культури інноваційні елементи вільної боротьби, повинен мати розвинені когнітивні здібності (точність сприйняття рухів учня, швидкість аналізу та оцінки ситуації) та психомоторні навички (точність виконання технічних прийомів під час їх демонстрації) [10].

Аналіз психологічних аспектів занять вільною боротьбою передбачає дослідження її впливу на мотивацію, самооцінку, когнітивні здібності, стресостійкість та емоційну регуляцію. Заняття цим видом спорту допомагають запобігти гіподинамії, підвищують психологічну стійкість та сприяють розвитку позитивних особистісних якостей.

Також використання елементів вільної боротьби сприяє розвитку комунікативних навичок і здатності до командної роботи в молодших школярів, що покращує психологічний клімат у класі та полегшує соціальну адаптацію дітей.

У дослідженні взяли участь учні 3–4 класів. Відповідно до програми фізичного виховання для учнів початкових класів у закладах загальної середньої освіти № 13 і № 15 міста Одеса передбачено обов'язкове проведення двох уроків фізичної культури на тиждень. З метою розвитку окремих особистісно-когнітивних властивостей учнів за нашими рекомендаціями введено експериментальний факультативний урок фізичної культури, під час якого впроваджувалися елементи вільної боротьби.

Ефективність цієї експериментальної роботи оцінювалася шляхом порівняльного аналізу змін показників психофізичного розвитку учнів вікової категорії 7–10 років протягом навчального року.

Дослідження проводилися протягом 2023–2024 навчального року, з початку першої чверті (1 етап) до кінця четвертої (2 етап). Отримані результати дали змогу оцінити динаміку особистісно-когнітивної сфери учнів початкової школи.

Порівняльний аналіз цих показників серед молодших школярів виявив статистично значущі відмінності між результатами першого та другого етапів та покращення особистісно-когнітивних властивостей у дітей, у фізичну активність яких були впроваджені елементи вільної боротьби ($p < 0,05$).

Порівнюючи динаміку особистісно-когнітивного розвитку молодших школярів під впливом застосування елементів вільної боротьби (табл. 1), можна констатувати зміни в рівні саморегуляції учнів, збільшенні якості об'єму та концентрації уваги. Ці компоненти особистісно-когнітивного розвитку молодших школярів не тільки розвиваються під впливом впровадження елементів вільної боротьби, а й позитивно впливають на процес навчання.

Висновки. Факультативні уроки фізичної культури, які ознайомлюють молодших школярів з елементами вільної боротьби, позитивно впливають на їхній фізичний та психічний стан. Тактильні елементи вільної боротьби створюють заспокоїливий ефект на нервову систему,

Таблиця 1

Особливості впливу елементів вільної боротьби на становлення особистісно-когнітивних властивостей молодших школярів (%)

Особистісно-когнітивні властивості молодшого школяра	Застосування елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури	
	1 етап	2 етап
<i>Саморегуляція поведінки</i>		
Високий рівень	2	5
Нормативний рівень	44	58
Низький рівень	57	40
<i>Обсяг уваги</i>		
Високий рівень	0	8
Нормативний рівень	57	62
Низький рівень	45	33
<i>Концентрація уваги</i>		
Високий рівень	0	5
Нормативний рівень	59	69
Низький рівень	43	29

а висока збудливість і пластичність центральної нервової системи молодшого школяра сприяють кращому засвоєнню рухових навичок, що полегшує опанування складних рухів.

Розвиток особистісно-когнітивних показників молодших школярів під впливом занять фізичною культурою з елементами вільної боротьби сприяє покращенню координаційних здібностей, спритності та точності рухів, супроводжуючись помірним емоційним збудженням.

Результати дослідження підкреслюють важливість ширшого впровадження інноваційних методів фізичного виховання в початковій школі.

Такі методи, що містять різноманітні вправи та види рухової активності, сприяють не лише освітнім, а й виховним й оздоровчим завданням фізичного виховання.

Література:

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. 2018. Мелітополь : ФОП Однорог. 299 с.
2. Базилевич Н., Божко С., Волківський М. Вплив занять вільною боротьбою на розвиток фізичних здібностей підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 3 К (147) 22. С. 42–46.
3. Габишев А. П. Формування мотивів фізичної активності у школярів на уроках фізичної культури. *Збірник тез, доповідей на республіканській науково-практичній конференції*. 2010. 365 с.
4. Данько Г. В., Данько Т. Г., Крупеня С. В., Живолович С. А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип.11 (157). С. 62–67.
5. Когут І. Вплив рухового режиму на фізичний розвиток дітей 6–8 років, які навчаються в школах різного типу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, ДДІФКС. 2004. № 7. С. 143–146.
6. Коробко С. Л., Коробко О. І. Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами : навчально-методичний посібник. Київ : Літера ЛТД, 2021. 160 с.
7. Масляк І. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. *Зб. наукових праць: Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДІФК, 2006. С. 44–51.
8. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, ДДІФКС, 2007. № 1/2. С. 16–21.
9. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траєкторія науки*. 2016. № 2(7). С. 12–23.
10. Соколова Г. Б., Тодоров П. І., Коханець О. Г. Психологічні особливості тренерів єдиноборств, які виховують спортсменів з порушенням слуху. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. Вип. 4. С. 129–133. (Психологія).
11. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2-х частинах. Тернопіль, 2001. Ч. 1. 289 с.

References:

1. Abdullayev, A. K., & Rebar, I. V. (2018). *Teoriia i metodyka vykladannia vilnoi borotby* [Theory and methodology of teaching freestyle wrestling]. Melitopol : FOP Odnoroh [in Ukrainian].
2. Bazylevich, N. O., Bozhko, S. A., & Volkovskiy, M. V. (2022). Vplyv zaniat vilnoiu borotboiu na rozvytok fizychnykh zdibnostei pidlitkiv [The impact of freestyle wrestling on the development of physical abilities of adolescents]. Kyiv : *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Issue 3, 42–46 (Scientific and pedagogical problems of physical culture) [in Ukrainian].
3. Habysh, A. P. (2010). Formuvannia motyviv fizychnoi aktyvnosti u shkoliariv na urokakh fizychnoi kultury. *Zbirnyk tez, dopovidei na respublikanskii nauково-praktychnii konferentsii*.

[Formation of motives for physical activity in schoolchildren during physical education lessons] [in Ukrainian].

4. Danko, H. V., Danko, T. H., Krupenia, S. V., & Zhyvolovych, S. A. (2022). Pedagogichni umovy formuvannya sportyvnoi maisternosti yunych sportyveniv z vilnoi borotby. [Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young athletes in freestyle wrestling athletes]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, Vyp. 11 (157), 62–67 [in Ukrainian].

5. Kohut, I. (2004). Vplyv rukhovoho rezhymu na fizychnyi rozvytok ditei 6–8 rokiv, yaki navchaliutsia v shkolakh riznoho typu. [The influence of movement mode on the physical development of children 6–8 years old who study in different types of schools]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 7, 143–146 [in Ukrainian].

6. Korobko, S. L., & Korobko, O. I. (2021). Nova ukrainska shkola : diahnostychna ta korektsiino-rozvyvalna robota z molodshymy shkoliaramy. [New Ukrainian school: diagnostic and corrective and developmental work with younger schoolchildren: educational and methodological manual]. Kyiv : Litera LTD [in Ukrainian].

7. Masliak, I. (2006). Shliakhy vdoskonalennia zmistu urokiv fizychnoi kultury u shkoliariv molodshykh klasiv. [Ways of improving the content of physical culture lessons for schoolchildren of the younger grades]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zbirnyk naukovykh prats* (c. 44–51) [in Ukrainian].

8. Moskalenko, N. (2007). Suchasni pidkhody do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoi roboty z ditmy molodshoho shkilnoho viku. [Modern approaches to the organization of physical culture and health work with children of primary school age]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 1–2, 16–21 [in Ukrainian].

9. Ruchka, Ye. V. (2016). Udokonalennia pidhotovky yunych bortsiv v umovakh dynamichnoho rozvytku vilnoi borotby. [Improvement of training of young wrestlers in conditions of dynamic development of freestyle wrestling]. *The trajectory of science*, 2 (7), 12–23 [in Ukrainian].

10. Sokolova, H. B., Todorov, P. I., & Kokhanets, O. H. (2021). Psykholohichni osoblyvosti treneriv yedynoborstv, yaki vykhovuiut sportyveniv z porushenniamy slukhu [Psychological features of martial arts coaches who educate athletes with hearing impairments]. *Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University*, Vol. 4, 129–133. (Psychology) [in Ukrainian].

11. Shandryhos, V. I. (2006). Rukhlyvi ihry z elementamy yedynoborstv. *Metodychni rekomendatsii*. [Mobile games with elements of martial arts] Ternopil : TNPU Hnatiuk [in Ukrainian].

12. Shyian, B. M. (2001). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv*. V 2-kh chastynakh. [Theory and methods of physical education of schoolchildren] Ternopil : Navchalna knykhha [in Ukrainian].

Sokolova Hanna, Todorov Petro, Kokhanets Oleksii, Venik Kristina

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THE PERSONAL AND COGNITIVE SPHERE OF PUPILS OF THE YOUNGER CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS USING FREE WRESTLING

The article theoretically and empirically proves the improvement of indicators of the personal and cognitive sphere by using elements of free wrestling in physical education lessons. The generalization of the results of psychological and pedagogical research proved that special attention should be paid to the development of the psycho-emotional functions of the body in physical education lessons.

The ability to perform complex exercises develops strong-willed qualities, and the ability of a junior high school student to control emotions and adapt them to different situations is important for success. The elements of the freestyle wrestling technique should help students understand the basic principles of movement organization, taking into account the meaning and conditions of performing tasks.

Over time, these actions move from the field of learning to the field of independent learning, developing the processes of perception, memorization and reproduction of movements in a logical sequence.

The very introduction of elements of free wrestling into the physical training of younger schoolchildren is closely related to the child's psychosocial development.

The improvement of psychomotor qualities by means of free wrestling allows to reveal the hidden possibilities of the child's body: in physical education lessons, not only physical endurance is formed in younger schoolchildren, but also spatial thinking, the ability to predict and anticipate the actions of another person, etc.

The main purpose of the study is to highlight the issues of the dynamics of personal and cognitive properties of junior high school students under the influence of the innovative implementation of elements of freestyle wrestling in physical education lessons.

Research methods – theoretical analysis and generalization of data from special scientific and methodical literature and experience of innovative pedagogical practice; pedagogical observations at physical education lessons in schools with various experimental programs; psychodiagnostic examination; timekeeping; statistical methods of data processing.

The obtained results made it possible to assess the dynamics of the personal and cognitive sphere of primary school students.

A comparative analysis of these indicators among younger schoolchildren revealed statistically significant differences between the results of the first and second stages and improvement of personal and cognitive properties (readiness for self-regulation of behavior; volume and concentration of attention) in children whose physical activity included elements of free wrestling.

Key words: *freestyle wrestling, primary school age, physical education lessons, personality, cognitive sphere.*