

УДК 796.012.3:796.015.4.063.

Скрипка І. М., Черідніченко С. В.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м.Суми

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГРЕППЛІНГУ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

В статті підтверджено проблему щодо розв'язання питання фізичної підготовки школярів середнього віку за умови вдосконалення наявних та розробки нових оздоровчо-тренувальних програм та комплексів, а також створення системи комплексного контролю розвитку фізичної підготовленості учнів. Встановили, що розроблено та практично випробувано велику кількість авторських комплексів і програм з загальної фізичної підготовки та фізкультурно-оздоровчих занять для школярів. Визначено, що панкратіон окрім суто спортивної складової спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування особистості, але на жаль застосування елементів панкратіону у фізичному вихованні школярів фактично не представлено для наукового загалу. Мета дослідження розробити та науково обґрунтувати експериментальну методику проведення секційних занять із застосуванням елементів панкратіону для підвищення фізичної підготовленості школярів середніх класів. Ефективна організація позакласної роботи вплинула на підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів середніх класів.

Ключові слова. панкратіон; школярі; здоров'я; фізична підготовка; рухові здібності.

Скрипка І.М., Черідніченко С.В. Содержание и структура секционных занятий с элементами грепплинга для учащихся средних классов. В статье подтверждено проблему необходимости решения вопроса по физической подготовке школьников среднего возраста при условии совершенствования имеющихся и разработки новых оздоровительно-тренировочных программ и комплексов, а также создание системы комплексного контроля развития физической подготовленности учащихся. Установили, что разработаны и практически опробовано большое количество авторских и программ по общей физической подготовке и физкультурно-оздоровительных занятий для школьников. Определено, что панкратион кроме чисто спортивной составляющей направлен на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей с целью гармоничного формирования личности, но к сожалению применения элементов панкратиона в физическом воспитании школьников фактически не представлено для научной общественности. Цель исследования разработать и научно обосновать экспериментальную методику проведения секционных занятий с применением элементов панкратиону для повышения физической подготовленности школьников средних классов. Эффективная организация внеклассной работы повлияла на повышение уровня развития физических качеств школьников средних классов.

Ключевые слова. панкратион; школьники; здоровье; физическая подготовка; двигательные качества.

Skripka I., Cheridnichenko S. Contents and structure of sectoral studies withgrepling elements for school of medium classes. The article confirms the problem of the need to address the issue of physical preparation of middle-aged schoolchildren, subject to the improvement of existing and development of new recreational and training programs and complexes, as well as the creation of a system of integrated control of the development of students' physical fitness. Found that developed and practically tested a large number of authors and programs for general physical training and physical education and health classes for schoolchildren. It was determined that, in addition to a purely sports component, pankration is aimed at improving health, developing physical, moral-volitional and intellectual abilities with the goal of harmonious personality formation, but unfortunately the use of elements of pankration in the physical education of schoolchildren is actually not presented to the scientific community.

The analysis of the literature on the research problem has shown that recreational activities in various sports have recently been very popular among young people and are often used by physical education specialists to promote a healthy lifestyle. Over the past few decades, mixed martial arts in the world have gained popularity, and with each subsequent period of development of society, it is increasing. Today in Ukraine there are about ten kinds of sports, which in one way or another are positioned as mixed unions, but one of the most popular is Pankration.

The purpose of the research is to develop and scientifically substantiate an experimental methodology for conducting sectional exercises with the use of elements of pankration to improve physical fitness for school of medium classes. Effective organization of extracurricular activities has contributed to increasing the level of development of the physical qualities of middle school students.

Key words. pankration; students; health; physical training; motor qualities..

Постановка проблеми. Оздоровчі заняття різними видами спорту останнім часом є дуже популярними серед молоді і часто застосовуються фахівцями з фізичного виховання з метою популяризація здорового способу життя. За останні кілька десятиліть змішані єдиноборства в світі набули значної популярності і з кожним наступним періодом розвитку суспільства вона збільшується. Змішані єдиноборства за даними [1, 2, 3, 7] розглядаються, як значимий чинник впливу на морфофункціональні можливості організму людини. Сьогодні в Україні є близько десяти видів спорту які тією чи іншою мірою позиціонуються як змішані єдиноборства, але одним з популярних є панкратіон.

Сучасний панкратіон окрім суто спортивної складової спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування особистості. Але на жаль застосування елементів панкратіону у фізичному вихованні школярів фактично не представлено для наукового загалу.

У контексті розгляду ключової проблеми наукової статті особливої уваги заслуговують дослідження, присвячені вивченню концептуальних засад професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (О. Ажиппо, Л. Суценко, Є. Захаріна, Є. Приступа, А. Сватъєв, Б. Шиян та ін.); науково-методичні засади здоров'язбережувальної діяльності визначили (Н. Башавець, В. Горашук, О. Дубогай, М. Маліков та ін.), організації спортивно-фізкультурної та інших видів діяльності учнів у процесі занять різними видами одноборств (Скрипка І.М., Чередніченко С.В. та ін.).

За даними засновників українського панкратіону – тренера національної збірної України з панкратіону С. В. Чередніченка та О. А. Томенка. Фахівці у своїх роботах свідчать, що молодь значне зацікавлення заняттями з панкратіону. На їхнє переконання це допомагає їм у зміцненні здоров'я, удосконаленні спеціальних фізичних якостей, удосконаленні засад техніки тощо [2, 3] І.М. Скрипка, С.В. Черідніченко [4] розробили програму загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для учнів молодших класів, яку можна ефективно застосовувати в позашкільний час з метою формування їх мотивації до здорового способу життя та розвитку рухових здібностей учнів молодших класів. Тому пошук шляхів оптимізації гуртково-секційної роботи з дітьми середнього шкільного віку в позашкільний час, є найбільш актуальним. Усе це вказує на перспективу ефективного застосування засобів панкратіону для вирішення оздоровчих завдань в процесі фізкультурних занять з школярами.

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати експериментальну методіку проведення секційних занять із застосуванням елементів панкратіону для підвищення фізичної підготовленості школярів середніх класів.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів.
2. Визначити та обґрунтувати необхідність застосування засобів змішаних одноборств з метою формування здорового способу життя учнів та дослідити рівень фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.
3. Розробити зміст та структуру секційних занять з панкратіону (на прикладі греплінгу) для школярів середніх класів.

Для реалізації поставлених завдань використано такі **методи дослідження**: методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; тестування рухових якостей, педагогічний експеримент; методи математичної статистики

Виклад основних матеріалів дослідження. Останнім часом одноборства набувають в світі все більшу популярність. Заняття боротьбою благотворно впливають на організм дитини. Вони ведуть до рівномірного розвитку всіх рухових здібностей, функціональної витривалості організму і одночасно до розвитку моральних і вольових якостей характеру. Спортивний панкратіон – один з найвидовищніших видів одноборств, який привертає увагу, як спортсменів так і глядачів. Розділ Греплінг в панкратіоні складається з техніки боротьби в стійці і в партері, тоді як ударна техніка у греплінгу суворо заборонена. Греплінг можна застосовувати в позашкільних заняттях з учнями, адже тут застосовуються прийоми з усіх існуючих видів боротьби, та є найменше травматичними та небезпечними.

Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-виховного процесу школярів з вересня 2017 року по травень 2018 року на базі ЗОШ №2 м. Суми. На підставі контрольного тестування рухових здібностей на початку навчального року була сформована експериментальна група в кількості 18 учнів 12-13 річного віку і контрольна група – 18 учнів такого ж віку. Експериментальна група займалася за розробленою експериментальною методикою проведення секційних занять із застосуванням елементів панкратіону (на прикладі греплінгу).

З перших занять з учнями ЕГ дотримувалися пропорції між часом, що відводиться на навчання і вдосконаленням прийомів. При визначенні послідовності вивчення техніко-тактичних дій в панкратіоні дотримувалися дидактичних принципів навчання рухових дій. При визначенні структури тижневого мікроциклу ми орієнтувались на мінімальну кількість занять на тиждень, при якій би забезпечувався оптимальний інтервал відпочинку між навантаженнями однакової спрямованості. За даними літературних джерел період відновлення після занять зі значними навантаженнями не перевищує 48 годин. Тому, з метою забезпечення нашарування морфо-функціональних зрушень, тижневий мікроцикл нашої методіки включав три заняття.

Тренувальна спрямованість кожного окремого заняття за умови трьохразових занять на тиждень не може бути цілком вибірковою, оскільки конкретні функціональні системи будуть залучатись до роботи лише раз на тиждень, внаслідок чого зникає позитивний ефект заняття; крім того втрачаються оптимальні умови вирішення освітніх завдань.

Оптимальна послідовність розв'язання тренувальних завдань є така послідовність: швидкість – сила – витривалість – гнучкість. Така послідовність зумовлена важливістю функціонального стану певних механізмів центральної регуляції для прояву одних якостей і не суттєвим їх значенням для прояву інших. Тому спочатку розвивались ті види прояву фізичних якостей, в основі яких лежить збудливість нервових процесів, далі ті, в основі яких лежить лабільність нервових процесів. Оптимальна тривалість використання тренувальної методіки з греплінгу для учнів середніх класів та її удосконалення забезпечувалась зміною засобів та методів їх використання. З метою забезпечення відповідності змісту фізичних вправ поставленим завданням їх добір здійснювався шляхом точного моделювання в рухових діях зовнішніх характеристик тренувальних завдань. Навчальний рік тренувальних занять з греплінгу експериментальної групи складався з трьох періодів: підготовчого, основного і перехідного. У ході **підготовчого періоду** створювались передумови для становлення та підвищення рівня розвитку фізичних якостей, розширення функціональних можливостей організму учнів. У цьому періоді до 50 % часу відводили на ЗФП, в кінці періоду більше уваги приділяли спеціальним вправам. Завданням основного періоду є збереження і поліпшення «спортивної форми», для учнів проводили тренування та навчали елементарним технічним діям. Головними засобами цього періоду тренування були спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які включали вивчення наступних технічних дій: стійка та перехід в положення партеру; перехід в партер з захопленням обох ніг. Проводили навчання з техніки утримання в положенні партеру та переміщення, а також утримань: «сайд маунт»; «фул маунт»; «бек

маунт». Демонстрація маунтів зі зміною положень на швидкість. Проводили навчання кидка з захопленням однієї ноги; кидка через стегно; кидка через ногу назад. Технічні прийоми в закритому гарді (захисні технічних дії); переверот збоку з захватом обох стегон (проведення захисних технічних дій); переверот захватом рук.

У перехідному періоді проводиться активний відпочинок з метою збереженні певного рівня тренуваності. Вся робота в цей період спрямована на відновлення організму після навантажень у основному періоді. Більше часу приділяється різним видам активного відпочинку, що дозволяє не допускати різкого спаду фізичних навантажень.

Дослідження показників статичної та динамічної рівноваги не виявили статистичних відмінностей між досліджуваними групами ($p > 0,05$) до початку впровадження розробленої програми в навчальний процес (табл. 1).

Таблиця 1.

Показники рухових здібностей школярів середнього віку до експерименту

Рухові тести	ЕГ (n=18)	КГ (n=18)	t	p
	X±m			
Статична рівновага з відкритими очима, с	23,05±0,07	23,70±0,06	1,02	>0,05
Динамічна рівновага на гімнастичній лаві з заплющеними очима, с.	8,11±0,07	8,10±0,07	0,08	>0,05
Біг 30 м, с	6,9±0,1	6,8±0,3	1,0	>0,05
Піднімання тулубу в сід з положення лежачи, разів за 1 хв	24,8±1,4	24,7±1,3	0,09	>0,05
Човниковий біг (4×9 м, с)	13,4±0,6	13,3±0,3	1,1	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	13,11±0,06	12,11±0,07	1,03	>0,05

Покращились швидкісні показники експериментальної групи у межах 13,04%, тоді як контрольної лише на – 5,88%. Величина показника, що визначає координаційну здібності в тесті «Статична рівновага з відкритими очима», збільшилася в експериментальній групі на 30,54% істотно ($p > 0,05$). Динаміка розвитку координаційних якостей досліджувалася за результатами виконання тесту «Динамічна рівновага на гімнастичній лаві з заплющеними очима» відповідно до наших даних після початку експерименту показники збільшилися в експериментальній групі на 21,20%, що свідчить про більш високі результати в експериментальній групі на 1,72 с. Порівнюючи якісні зміни результатів контрольних вправ, що відображають рухові здібності учнів, було встановлено, що в ЕГ вони більш значущі, ніж в КГ, так наприклад за тестом Човниковий біг (4×9 м, с), в учнів ЕГ на 0,6 с. пробігли швидше ніж учні КГ (табл..2). Порівнюючи отримані данні стосовно рухових здібностей учнів, бачимо, що у ЕГ вони покращилися у порівнянні з КГ.

Таблиця 2.

Показники рухових здібностей школярів середнього віку після експерименту

Рухові тести	ЕГ (n=18)	КГ (n=18)	t	p
	X±m			
Статична рівновага з відкритими очима на гімнастичній лаві, с	30,09±0,41	24,13±0,35	5,17	p<0,001
Динамічна рівновага на гімнастичній лаві з заплющеними очима, с.	6,39±0,08	8,08±0,08	-5,57	p<0,001
Біг 30 м, с	6,0±0,4	6,4±0,2	2,4	<0,05
Піднімання тулубу в сід з положення лежачи, разів	33,8±1,5	25,9±1,3	2,4	<0,05
Човниковий біг (4×9 м, с)	12,0±0,6	12,6±0,3	2,9	<0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	20,05±0,11	15,15±0,11	2,7	p<0,05

Висновки. Ефективна організація позакласної роботи вплинула на підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів середніх класів. Підвищення показників в контрольних випробуваннях в учнів ЕГ підтверджує ефективність розробленої методики секційних занять з грепплінгу.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні та обґрунтуванні ефективності застосування елементів панкратіону у фізичному вихованні учнів старших класів.

Література

1. Матросов С. О. Ефективність впровадження методики навчання спортивного орієнтування у процес фізичного виховання учнів 8-9-х класів / Матросов С. О., Скрипка І. М., Чередніченко С. В., Фесенко А. В. // Матеріали XVIII Міжнародної наук.-практич. конф. Молодих учених. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2018. – Т.1. – С. 95-99
2. Согор О. Відмінності структури та змісту регламентації загальної діяльності у змішаних одноборствах / Согор Олег, Пітин Мар'ян // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова., 2017. – Вип. 1 (82) – С. 62–67.
3. Согор О. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств / Согор Олег, Пітин Мар'ян // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб наук. праць. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. – Вип. 2. – С. 198–203.
4. Скрипка І.М. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами панкратіону» (для учнів 1-4 класів) / І.М. Скрипка, С.В. Черідніченко. – Суми, 2017. – 63 с.
5. Скрипка І.М. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів / І.М. Скрипка, С.В. Чередніченко // Науковий журнал «Молодий вчений» №3.1 (43.1) березень, 2017. – С. 250-254.

6. Скрипка І. М. Обґрунтування методики занять з панкратіону для учнів молодших класів / Скрипка І. М. Чередніченко С. В., Шахматенко О. Ю. // Матеріали XVIII Міжнародної наук.-практич. конф. Молодих учених. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка – Т.1. – С. 134-137
7. Effect of taekwondo on musculoskeletal system of primary school age children / O.Tomenko, L.Kirichenko, I.Skrypka, Y.Kopytina, A.Burla // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. - #17 (3). – p.1095-1100.

References

1. Matrosov S.O., Skrypka I.M., Cherednichenko S.V., Fesenko A.V. (2018). "Efektyvnist' vprovadzheniya metodyky navchannya sportyvnoho oriyentuvannya u protses fizychnoho vykhovannya uchniv 8-9-kl klasiv", // Materialy XVIII Mizhnarodnoyi nauk.-praktich. konf. Molodykh uchenykh. – Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenko, no.1. – pp. 95-99
2. . Sohor Oleh, Pityn Mar"yan (2017). "Vidminnosti struktury ta zmistu rehlementatsiyi zahal'noyi diyal'nosti u zmishanykh odnorbortvakh" // Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova., no. 1 (82). pp. 62–67.
3. Sohor Oleh, Pityn Mar"yan (2016)."Kharakterystyka pankrationu v strukturi zmishanykh odnorbortv " // Fizychna kul'tura,sport ta zdorov"ya natsiyi: zb nauk. prats'. – Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O. O., no. 2., pp. 198–203.
4. Skripka I.M., Cherednichenko S.V. (2017). "Programma dlya kruzhka, fakultativa, sektsii - Obshchaya fizicheskaya podgotovka s elementami pankrationu dlya uchashchikhsya 1-4 klassov", - summy, 63 p.
5. Skripka I.M., Cherednichenko S.V. (2017). "Primeneniye elementov pankrationu v protsesse fizicheskogo vospitaniya mladshikh shkol'nikov", // Nauchnyy zhurnal "Molodoy uchenyy", no/ 3.1 (43.1). pp. 250-254.
6. Skrypka I. M., Cherednichenko S. V., Shakhmatenko O. YU. (2018) "Obgruntuвання metodyky zanyat' z pankrationu dlya uchniv molodshykh klasiv" // Materialy XVIII Mizhnarodnoyi nauk.-praktich. konf. Molodykh uchenykh. – Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenko., no.1., pp. 134-137
7. Tomenko O., Kirichenko L., Skrypka I., Kopytina Y., Burla A., (2017), "Effect of taekwondo on musculoskeletal system of primary school age children", // Journal of Physical Education and Sport. Vol. 17 (3), p.1095-1100.

Скрипченко І.Т.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ

Впровадження інноваційних технологій є одним із шляхів удосконалення навчального процесу у вищій школі. Наші дослідження показали, що заклади вищої освіти в останні роки активно використовують сучасні інноваційні технології для підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. Для підвищення якості навчання використовуються мультимедійні технології, інформаційно-комунікаційні технології, технології комп'ютерного тестування, що сприяє модернізації навчального процесу та підвищенню якості професійної підготовки майбутніх фахівців. Експериментально доведено, що впровадження інноваційних технологій в практику підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту сприяє більш якісному опануванню ними навчальних дисциплін туристської спрямованості, що підтверджується результатами тестування.

Ключові слова: інноваційні технології, професійна підготовка, теоретична підготовка, дитячо-юнацький туризм.

Скрипченко І.Т. Применение инновационных технологий в теоретической подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту для профессиональной деятельности в сфере детско-юношеского туризма. Внедрение инновационных технологий является одним из путей совершенствования учебного процесса в высшей школе. Наши исследования показали, что высшие учебные заведения в последние годы активно используют современные инновационные технологии для подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности в сфере детско-юношеского туризма. Для повышения качества обучения используются мультимедийные технологии, информационно-коммуникационные технологии, технологии компьютерного тестирования, способствует модернизации учебного процесса и повышению качества профессиональной подготовки будущих специалистов. Экспериментально доказано, что внедрение инновационных технологий в практику подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту способствует более качественному овладению ими учебных дисциплин туристской направленности, что подтверждается результатами тестирования.

Ключевые слова: инновационные технологии, профессиональная подготовка, теоретическая подготовка, детско-юношеский туризм

Skrypchenko I.T. The use of innovative technologies in the theoretical training of future specialists in physical culture and sports for professional activities in the field of youth tourism. The introduction of innovative technologies is one of the ways to improve the educational process in higher education. Our studies have shown that in recent years, higher educational institutions are actively using modern innovative technologies to prepare future specialists in physical culture and sports for professional activities in the field of youth tourism. To improve the quality of training, multimedia technologies, information and communication technologies, computer testing technologies are used, it contributes to the modernization of the educational process and the improvement of the quality of professional training of future specialists. It has been experimentally proved that the introduction of innovative technologies into the practice of training future specialists in physical culture and sports contributes to their