

communicate amicably, towards a common goal.

Conclusions. Thus, although aikido training does not involve competitive activities, it is still worth paying special attention to certifications, as they are a motivating factor for technical, physical and psycho-emotional growth of athletes, especially when it comes to children. If 10 years ago the lower age limit for children who started their way to Aikido was 8-9 years, today it is mostly children aged 6-7, which requires instructors who work with children, not only to develop new methods and forms of work, but also reforming the system of teaching and certification. In particular, the authors of the article present their own developments based on real coaching practice, taking into account the age characteristics of young aikidokas and motivational sphere of their sports activities, and, importantly, provide a timely and gradual transition to adult certification.

Thereby, we suggest, instead of the traditional standard system of attestation for children's kyu, which consists of 8 levels, starts at eight years and provides for the transition to adult levels from 14 years. For those athletes who start practicing aikido from the age of 6-7, introduce a 12-level ranking system for kyu, the transition from which to adult levels will begin at 12 years. At the same time, for such children to provide also a new approach in ranking on kyu and at delivery on adult levels. Namely, instead of traditional 6-level system to enter 12-level, that is, 6.2, 6.1, 6, 5.2, 5.1, 5, 4.2, 4.1, 4, 3, 2, and 1st kyu, in which the program of the corresponding kyu (these are 6th, 5th and 4th kyu) will be evenly distributed between their derivatives (6.2, 6.1, 6, 5.2, 5.1, 5, 4.2, 4.1, 4 kyu). Thus, both children who started practicing aikido at the age of 6-7 and at the age of 8 and older will be able to reach the same level without risk to their health. As well as without enduring long pauses waiting for permission to move to other levels of certification up to the status of a candidate for a black belt (Shodan) at the age of 18. This practice will improve the motivation of children to practice aikido, update outdated methods of work and involve more children in recreational sports activities.

References

1. Delva-Taullili, J. Does brief Aikido training reduce aggression of youth? *Perceptual and Motor Skills*, 1995. 80(1), 297–298. <https://doi.org/10.2466/pms.1995.80.1.297>
2. Lothes II, J., Hakan, R., & Kassab, K. Aikido experience and its relation to mindfulness: A two-part study. *Perceptual & Motor Skills*, 2013. 116(1), 30–39. <https://doi.org/10.2466/22.23.PMS.116.1.30-39>
3. Plakhtii, P., Bosenko, A., Makarenko, A. *The Physiology of physical Exercises*. Kamyanets-Podilskiy. Drukarnya Ruta Ltd., 2015. 268.
4. Krutsevich, T., *Theory and methods of physical education. Methods of physical education of different groups of population*. Kyiv. Olimpiyska literature, 2012. Issue.2. 392.
5. Saotome, M. *Aikido and the Harmony of Nature*. Boston & London: Shambhala Publications Inc., 1993. 251 p.
6. Vertonghen, J., Theeboom, M., & Pieter, W. Mediating factors in martial arts and combat sports: An analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual & Motor Skills*, 2014. 118(1), 41–61.
7. Ueshiba, K. *The spirit of aikido*. 1st ed. Kodansha International. 1984; 128 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).06

Асаулюк І. О.

**доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
декан факультету фізичного виховання і спорту**

Антонюк А. Е.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Дяченко А. А.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання**

Ковальчук А. А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Яковлів В. Л.

кандидат педагогічних наук, доцент

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

В дослідженні на основі теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, а також джерел інформаційної мережі Інтернет розглянуто інформацію щодо значення елементів спортивної боротьби у фізичному вихованні школярів. Основною метою нашого дослідження було вивчити особливості впровадження варіативного модуля «спортивної боротьби» у фізичному вихованні школярів. У роботі зазначено, що заняття боротьбою є одним із дієвих засобів фізичної підготовки підростаючого покоління, що також позитивно впливає на емоційний, інтелектуальний та соціальний розвиток особистості учнів. Результатами впровадження варіативного модуля «Спортивної боротьби» виховання в учнів навиків роботи в колективі, пізнати правила ведення «чесної гри», прагнення до здорового способу життя, самостійно організовувати заняття фізичною діяльністю, повага до партнера, підвищення самооцінки, зростання пізнавальної активності та мотивації, залучення до загальнолюдських цінностей та ідеалам олімпізму та їх

самовдосконалення. Таким чином завдяки своїй емоційності спортивна боротьба є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку школярів.

Ключові слова: спортивна боротьба, школярі, фізичне виховання, варіативний модуль.

Asauliuk I.O., Antoniuk A. E., Diachenko A. A., Kovalchuk A.A., Yakovliv V.L. Prospects of introduction of the variative module of "sports wrestling" in physical education of schoolchildren. The study on the basis of theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and sources of the Internet information network considered information on the importance of elements of wrestling in physical education of schoolchildren. The main purpose of our study was to study the features of the implementation of a variable module "wrestling" in the physical education of schoolchildren. The main objectives of the study are to analyze the importance of the variable module "Wrestling" in physical education of schoolchildren and to summarize theoretical information on the use of elements of wrestling in the process of physical education of schoolchildren. The paper also emphasizes that wrestling is one of the effective means of physical training of the younger generation, which also has a positive effect on emotional, intellectual and social development of students. The results of the implementation of the variable module "Wrestling" education of students' skills in teamwork, the desire for a healthy lifestyle, learn the rules of "fair play", self-organizing physical activity, respect for the partner, increase self-esteem, increase cognitive activity and motivation, involvement in universal values and ideals of Olympism and their self-improvement, development of physical qualities and improvement of physical fitness. Thus, due to its emotionality, wrestling is a means not only of physical development, but also active recreation of schoolchildren.

Keywords: wrestling, schoolchildren, physical education, variable module.

Постановка проблеми. Питання ефективності та якості фізичного виховання школярів постійно перебувають у центрі уваги органів управління освітою, які здійснюють комплекс заходів щодо реалізації мети та завдань фізичного виховання школярів [1, 5, 9].

Відмітимо, що спортивна боротьба у сучасному житті дуже швидко розвивається. Цьому сприяє рівень життя, поява нових талановитих спеціалістів (тренерів, спортивних освітян, інструкторів).

Освітня установа покликана сприяти формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних, інтелектуальних та моральних здібностей учнів, їх самовдосконалення, пізнання та творчості, досягнення рівня спортивних успіхів, рухових здібностей, професійного самовизначення. Спортивна боротьба, будучи невід'ємною частиною людської культури, поряд з іншими предметами, сприятиме створенню в освітній школі повноцінної системи виховання, що викличе у підростаючого покоління інтерес до занять фізичною культурою та боротьбою, ведення здорового способу життя, залучення до загальнолюдських цінностей та ідеалам олімпізму [1].

Як наголошують автори [5, 10] введення у процес фізичного виховання учнів варіативного модуля «Спортивна боротьба» у програмі шкільної освіти дає можливість творчо використати програму фізичної культури у школі.

У ході аналізу фізичного виховання школярів та узагальнення даних літературних джерел [8, 9], ми дійшли висновку, що впровадження спортивних видів боротьби у навчальний процес зіштовхується з деякими складнощами. Тому найкращим варіантом залучення учнів до занять фізичною культурою засобами спортивної боротьби є включення варіативного модуля в шкільну програму та проведення практичних занять у секції ЗОШ, як додаткові заняття.

Аналізуючи ситуацію, що склалася у фізичній культурі в країні з урахуванням проникнення в побут шкіл елементів східних єдиноборств, істотну допомогу в активізації процесу фізичного виховання школярів могла б надати розробка нових методичних рекомендацій щодо впровадження у практику шкільного уроку фізичної культури елементів спортивної боротьби.

Аналіз літературних джерел. У всіх країнах останніми роками велика увага приділяється удосконаленню методики уроків у школі. Розробляються, методи інтенсифікації діяльності учнів, застосування елементів спорту, реальної оцінки фізичних можливостей школярів [9].

Б.А Ашмарін [4] у роботі «Теорія та методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні» особливу увагу приділяв роботі педагога на уроці. У книзі розглядаються також особливості методик фізичного виховання та спортивної підготовки всіх вікових категорій – від дітей дошкільного віку до дорослого населення. Особливу увагу автор приділяє спортивній орієнтації учнів на заняття тим чи іншим видом спорту.

У роботі авторів І.М. Скрипки., С.В. Чередніченка [8] розглянуто застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів, де визначено підходи до організації роботи школярів з фізичного виховання. Також фахівцями проаналізовано основні технічні дії та розроблено програму загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону, які застосовуються в фізичному вихованні школярів.

Відзначимо також дослідження автора Ю.А. Ткача [8], в якому розв'язано науково-практичне завдання щодо розроблення теоретичного та методичного забезпечення пов'язаного із застосуванням варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів.

Мета дослідження – вивчити особливості впровадження варіативного модуля «спортивної боротьби» у фізичному вихованні школярів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати значення варіативного модуля «Спортивної боротьби» у фізичному вихованні школярів;
2. Узагальнити теоретичну інформацію щодо використання елементів спортивної боротьби в процесі фізичного виховання школярів;

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань дослідження використано теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та джерел інформаційної мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття боротьбою розглядаються багатьма фахівцями [1, 2, 3, 6], як один із дієвих засобів фізичної підготовки підростаючого покоління і, отже, мають велике прикладне значення.

Варіативний модуль «Спортивна боротьба» сприятиме учням відчувати стан активності та успішності у процесі розкриття своїх внутрішніх здібностей за допомогою виконання різних фізичних вправ

В ході аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури [1, 5, 7, 9] вивчення варіативного модуля «Спортивної боротьби» має забезпечити фізичний, емоційний, інтелектуальний та соціальний розвиток особистості учнів з урахуванням історичної, загальнокультурної та ціннісної складової предметної галузі, а також розвиток рухової активності учнів, досягнення позитивної динаміки у розвитку основних фізичних якостей та показників потреби у систематичній участі у фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходах.

Як наголошують автори [5, 6, 9] вивчення елементів спортивної боротьби у рамках уроку фізичної культури сприяє створенню передумов та умов, за допомогою яких найбільш успішно формуються та виховуються риси характеру.

Це може бути пов'язано з тим, що:

1. Під час занять боротьбою використовується велика кількість рухливих ігор із елементами єдиноборств.
2. Більшість тренувальних завдань дається у парах. У парі учневі необхідно самовизначається щодо навчального завдання, щодо партнера, щодо свого та іншого погляду, таким чином, навчальна робота набуває особистісного сенсу, здійснюючи в парі ролі вчителя та учня, дитина починає почуватися більш компетентною та значущою, підвищується самооцінка, зростає пізнавальна активність та мотивація.
3. Під час тренувальних занять учні одержують можливість контактувати один з одним. Педагоги-практики та психологи наголошують, що у молодшому шкільному віці особливе значення має тактильний контакт. Доброзичливий дотик – це знак емоційної безпеки [5, 6, 9].

Відмітимо позитивні риси застосування спортивної боротьби на уроках фізичної культури: повага до партнера, взаємодія та взаємодопомога. Безліч елементів простої акробатики, вправ для розвитку орієнтації в просторі, реакції, швидкості, гнучкості, спритності та сили, кидків дозволяють розробити програму для будь-якої вікової групи. Величезна кількість фізичних вправ дозволяє найбільш якісно та різноманітно впливати на організм учня.

Отримання знань, основ базової техніки спортивної боротьби, навчання ігор з елементами єдиноборств та освоєння комплексів спеціальних фізичних вправ на заняттях сприятиме формуванню у учнів моральних, інтелектуальних, духовних та поведінкових цінностей.

Відмітимо наукові праці досвідчених фахівців [1, 5, 9, 10] у яких встановлено, що особливістю впровадження спортивної боротьби в загальноосвітніх закладах є:

- спрямованість не тільки на розвиток спортивної майстерності, а й на оздоровлення дітей, що дозволяє відвідувати заняття учням з різним рівнем фізичної підготовленості та фізичними здібностями.
- учні отримують розширене уявлення про спортивну боротьбу, про основні навички взаємодії з партнером у стійці та партері під час пересування, захоплення, управління рівновагою.
- у процесі ігрової діяльності виявляють позитивні емоції: життєрадісність, бадьорість, ініціатива, бажання перемогти. Завдяки своїй емоційності спортивна боротьба є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку
- головними вимогами до організації та проведення занять є: прикладна спрямованість, систематичне та комплексне виховання рухових якостей, формування необхідних навичок в іграх, досягнення гартуючого ефекту (проведення занять на відкритому повітрі), виховання звички самостійно займатися фізичними вправами, індивідуальний підхід до учнів.

У наукових працях учених [1, 5, 8, 9] розкрито раціональне застосування засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні та системи тренування у позаурочних формах фізичного виховання дітей шкільного віку, що дає можливість:

- цілеспрямовано вирішувати питання управління навчально-тренувальним процесом учнів та ефективніше проводити навчання їх техніці спортивних вправ;
- розширити коло засобів та методів, що застосовуються у фізичній, технічній, тактичній, морально-вольовій та теоретичній підготовці учнів;
- дотримуватися принципу єдності, тобто. відповідність спеціальних вправ основним змагальним рухам, завдяки чому не тільки розвиваються фізичні якості, а й одночасно удосконалюється технічна майстерність;
- застосовувати вправи локального та регіонального характеру, що сприяють зміцненню щодо слабких ланок м'язової системи дітей шкільного віку;
- багаторазово повторювати складно-координаційні вправи у заданому режимі.

Висновки. Підсумовуючи вищевикладене встановлено, що результатами впровадження варіативного модуля «Спортивної боротьби» у фізичне виховання молодших школярів є виховання учня в інтегровану особистість, яка розуміє моральні цінності культури нашої країни; через заняття спортивною боротьбою зможе відійти від власних егоїстичних поглядів, пізнати правила ведення «чесної гри», навички роботи в колективі, усвідомлювати, що поруч можуть бути люди слабші за тебе і виявляти толерантність по відношенню до них; здатна, використовуючи набуті знання, самостійно організовувати свої заняття фізичною діяльністю; отримує основи наукових даних у галузі фізичної культури та спорту, на власному прикладі розуміти, що відбувається з організмом під впливом правильно організованого фізичного навантаження; намагатися все своє свідоме життя прагнути до здорового способу життя, приносячи своїм життям користь сім'ї та Батьківщині

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці програми з варіативного модуля «Спортивна

боротьба», яка направлена на всебічну фізичну підготовленість школярів.

Література

- 1.Абдуллаєв А, Ребар І, Нестеров О. Місце і значення курсу «Спортивна боротьба з методикою викладання» в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. В: Науковий вісник Мелітоп. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка. 36. наук. пр. Мелітополь;2018;2(21), с. 98–103
- 2.Антонюк А.Е. Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери введення поєдинку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 15-18.
- 3.Асаулук І.О., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Яковлів В.Л. Особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 12 (144). С. 30-34.
- 4.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с
- 5.Воробйов АА, Куксов РС. Сучасні методичні підходи до викладання спортивної боротьби. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали ІІ Всеукр. електрон. конф. Вінниця: ВДПУ; 2019, с. 139–43.
- 6.Коваленко І. М., Ратов А.М. Виховання швидкісно-силових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор з елементами одноборств. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 86. Чернігів: ЧДПУ, 2011. № 86. С. 87–90.
- 7.Малинський І. Й., Колос М. А., Яременко В. В., Шандригось В. І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2011. № 5. С. 121–123.
- 8.Скрипка ІМ, Чередніченко СВ. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. Молодий вчений. 2017;3.1(43.1):250–3.
- 9.Ткач Ю. А. Ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 319 с.
10. Циганок О. В., Зуєва К. С., Габелко В. С. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів одноборств. Вісник Запорізького національного університету. 2009. № 2. С. 167–177.

References

1. Abdullayev A, Rebar I, Nesterov O. Mi'scze i` znachennya kursu «Sportivna borot`ba z metodikoyu vkladannya» v pi`dgotovczii` majbutni`kh uchiteli`v fi`zichnoyi kul`turi. V: Naukovij vi`snik Meli`top. derzh. ped. un-tu. Seri`ya: Pedagogi`ka. Zb. nauk. pr. Meli`topol` ;2018;2(21), s. 98–103
2. Antonyuk A.E. Technical and tactical training of freestyle wrestlers on the basis of individual manner introduction to the fight. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue. 10 (141). p. 15-18
3. Asauluk I., Dyachenko A., Antonyuk A., Yakovliv V. Features of formation of technical and tactical actions of freestyle wrestlers. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 12 (144). p. 30-34.
4. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovanij v fizicheskom vospitanii. M.: Fizkul`tura i sport, 1978. 223 s
5. Vorobjov AA, Kuksov RS. Suchasni` metodichni` pi`dkhodi do vkladannya sportivnoyi borot`bi. Perspektivi, problemi ta nayavni` zdotutki rozvitku fi`zichnoyi kul`turi i` sportu v Ukrayini`. Materi`ali I`I` Vseukr. elektron. konf. (Vi`nniczya, 30 si`chnya 2019 r.). Vi`nniczya: VDPU; 2019, s. 139–43.
6. Kovalenko I. M., Ratov A.M. Vikhovannya shvidki`sno-silovikh zdi`bnostej molodshikh shkolyari`v zasobami rukhlivikh i`gor z elementami odnoborstv. Vi`snik Cherni`gi`vs`kogo naczii`onal`nogo pedagogi`chnogo uni`versitetu i`m. T. G. Shevchenko. Seri`ya: Pedagogi`chni` nauki. Fi`zichne vikhovannya ta sport. Vip. 86. Cherni`gi`v: ChDPU, 2011. # 86. S. 87–90.
7. Malins`kij I. J., Kolos M. A., Yaremenko V. V., Shandrigos` V. I. Zastosuvannya elementi`v yedinoborstv u fi`zichnomu vikhovanni` students`koyi molodi`. Pedagogi`ka, psikhologi`ya ta mediko-bi`ologi`chni` problemi fi`zichnogo vikhovannya ta sportu. 2011. # 5. S. 121–123.
8. Skripka I`M, Cheredni`chenko SV. Zastosuvannya elementi`v pankrati`onu v proczesi` fi`zichnogo vikhovannya molodshikh shkolyari`v. Molodij vchenij. 2017;3.1(43.1):250–3.
9. Tkach Yu. A. Efektivnist` zastosuvannya variativnogo modulya sportivnoyi borotbi u fizichnomu vikhovanni uchni`v starshogo shki`l`nogo vi`ku : dis. ...kand. nauk z fi`z. vikhovannya ta sportu : 24.00.02. L`vi`v, 2020. 319 s.
10. Cziganok O. V., Zuyeva K. S., Gabelko V. S. Zdorov`yaformuyucha tekhnologi`ya fi`zichnogo vikhovannya molodshikh shkolyari`v na osnovi` vikoristannya elementi`v odnoborstv. Vi`snik Zaporiz`kogo naczii`onal`nogo uni`versitetu. 2009. # 2. S. 167–177.