

УДК796.011.3:796.014.4.032.

Скрипка І.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Лапицький В.О.
доцент кафедри теорії та методики спорту,
Прийменко Л.О.
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м. Суми

ВИКОРИСТАННЯ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті вказується актуальність розробки змісту навчально-тренувальних занять з боксу, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати представлений програмою матеріал з техніки, тактики й фізичної підготовки учнів на позакласних заняттях. Розроблена методика застосування неспецифічних засобів фізичного виховання (на прикладі боксу) для розвитку рухових здібностей учнів, які навчаються в старших класах загальноосвітніх навчальних закладах. Встановлено, що завдання розробленої методики занять вирішуються шляхом застосування комплексного підходу та складаються з: навчальних, оздоровчих та виховних аспектів. Обґрунтовано зміст оздоровчих занять з пріоритетним використанням засобів боксу та визначено їхній вплив на рівень розвитку рухових здібностей учнів старших класів.

Ключові слова: бокс, підлітки, оздоровчі заняття, рухові здібності.

Скрипка І.Н., Лапицький В.А., Прийменко Л.А. Использование неспецифических средств физического воспитания школьников на уроках физической культуры. В статье указывается актуальность разработки содержания учебно-тренировочных занятий по боксу, чтобы в условиях дефицита времени быстро и качественно усваивать представлен программой материал по технике, тактике и физической подготовке учащихся на внеклассных занятиях. Разработана методика применения неспецифических средств физического воспитания (на примере бокса) для развития двигательных способностей учащихся, обучающихся в старших классах общеобразовательных учебных заведений. Установлено, что задача разработанной методики занятий решаются путем применения комплексного подхода и состоят из: учебных, оздоровительных и воспитательных аспектов. Обосновано содержание оздоровительных занятий с приоритетным использованием средств бокса и определено их влияние на уровень развития двигательных способностей учащихся старших классов.

Ключевые слова: бокс, подростки, оздоровительные занятия, двигательные способности.

Skripka I., Lapitsky V., Priymenko L. Use of nonspecific means of physical education of schoolchildren on lessons of physical culture. Determined as a result of literature analysis, the search for options for improving the traditional programs of physical culture with the purpose of improving the students of secondary schools is relevant at the present time. That is why the use of nonspecific means of physical culture in order to enhance the functional capacity of the body becomes especially important in adolescence. The article confirms the number of studies devoted to the search for effective means, methods, technologies, programs and pedagogical systems of physical culture, rehabilitation and sports training of pupils young people is not enough.

They determined that boxing as a sport is courageous and very exciting, and it is one of the important means of physical education for young people. The article indicates the relevance of the development of the content of training sessions on boxing, in order to quickly and qualitatively master the material provided by the program on technology, tactics and physical training of students in extracurricular activities. The method of application of nonspecific means of physical education (for example, boxing) is developed for the development of motor abilities of students who are studying in upper grades of general educational institutions. It is established that the tasks of the developed methodology of classes are solved by applying an integrated approach and consisting of: educational, health and educational aspects. The content of recreational classes with the priority use of boxing facilities is substantiated and their influence on the level of development of motor abilities of high school students is determined.

Key words: boxing, teens, wellness classes, motor skills.

Постановка проблеми. Більшість науковців [1, 2, 3] наголошують, що пошук варіантів удосконалення традиційних програм фізичної культури з метою оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл є актуальним на даний час. Саме тому, застосування неспецифічних засобів фізичної культури з метою підвищення функціональних можливостей організму набуває особливого значення у підлітковому віці. Незважаючи на це, мало досліджень присвячених пошуку ефективних засобів, методів, технологій, програм і педагогічних систем фізичної культури, оздоровлення та спортивної підготовки учнівської молоді.

Аналіз літературних джерел. За даними науковців [3, 4] однією із основних ланок системи фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах мають бути позашкільні заняття з використанням елементів різноманітних видів спорту. Беручи до уваги те, що бокс – мужній та дуже захоплюючий вид спорту, він також є одним з важливих засобів фізичного виховання молоді. Однак при навчанні боксу на позакласних заняттях в школі вчителі та учні мають певні труднощі, щодо його застосування. Тому потрібно працювати над розробкою змісту навчально-тренувальних занять, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати представлений програмою матеріал з техніки, тактики й фізичної підготовки учнів на позакласних заняттях з боксу в школі.

Цінність використання неспецифічних засобів фізичного виховання, а саме елементів різних видів спорту, полягає в

тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають рухові здібності, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал (Ю.С.Філіпова, 1991; Н.С.Ніасова, В.П.Знахарєва, І.А.Юшко, І.Я.Ляшева, 1997; Balton A., Champion L., 1998).

Однак застосування елементів боксу у фізичному вихованні підлітків, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до використання засобів боксу в позаурочних формах занять з хлопцями старших класів.

Мета – визначити вплив оздоровчих занять для хлопців 10-11 класів з пріоритетним використанням засобів боксу на рівень їх фізичної підготовленості.

У процесі дослідження вирішували такі **завдання**:

3. Вивчити стан вирішення проблеми ефективності фізичного виховання підлітків з використанням не специфічних засобів фізичного виховання.

4. Експериментально обґрунтувати зміст оздоровчих занять з пріоритетним використанням засобів боксу та визначити їхній вплив на рівень фізичної підготовленості хлопців 15-17 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для підлітків ЕГ на позаурочних заняттях за розробленою методикою із застосуванням засобів боксу основним напрямком підготовки була всебічна фізична підготовка, оволодіння основами боксу та інших фізичних вправ. Різномісне тренування, яке сприяє збільшенню швидкості, сили, витривалості дає кращий ефект, чим тренування, спрямоване на виховання тільки однієї фізичної якості. Завдання розробленої методики занять вирішуються шляхом застосування комплексного підходу та складаються з: навчальних, оздоровчих та виховних аспектів.

1. Виховні аспекти: виховання національної свідомості; виховання культури поведінки, почуття власної гідності; формування ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне удосконалення особистості; сприяння формуванню світогляду, моральних основ особистості і активному самовдосконаленню; виховання бережливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих. 2. Навчальні: формування вміння самостійно займатись фізичними вправами; навчання прийомам самозахисту.

3. Оздоровчі: активізації розумової діяльності впродовж навчального дня на основі рухової активності; зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості; організація корисного та цікавого дозвілля; підвищення опору організму до захворювань.

Програма авторської методики застосування неспецифічних засобів фізичного виховання (на прикладі боксу) для розвитку рухових здібностей учнів старших класів була включена в підготовчу і основну частину позаурочних занять, що становило 60% від загального часу. Всього в експериментальній групі протягом 7 місяців робота була спрямована на розвиток координаційних та швидко-силових здібностей учнів, для цього застосовувалися різні асиметричні і симетричні рухи з різними траєкторіями виконання, вправи на підтримку статичної і динамічної рівноваги, різні стрибкові вправи, ігрові вправи з предметами або без них. На початку підготовчої частини заняття пропонувалися основні типові види вправ на розвиток вестибулярної стійкості (обертання, нахили, повороти, акробатика) зі зміною їх координаційної складності й ступеня навантаження. Також рухливі ігри або естафети, спрямовані на розвиток сенсорної системи підлітків. В основній частині заняття підбиралися спеціальні вправи боксера, що дозволяють погоджувати рухи, та перебудовувати вироблений навик відповідно до вимог, що варіюють. Для оцінки ефективності розробленої експериментальної методики застосування неспецифічних засобів фізичного виховання на прикладі боксу було проведено порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості підлітків 15-17 років. В процесі фізичного виховання ЕГ застосовували засоби боксу, а КГ учнів в позаурочний час займалися в групах загальної фізичної підготовки фізичними вправами. Відповідно до отриманих даних, на початку педагогічного експерименту між контрольною та експериментальною групами не визначено достовірних відмінностей за t-критерієм Стюдента ($p \leq 0,05$). Після впровадження експериментальної методики нами встановлені достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групами за усіма показниками рухових здібностей ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Показники рухових здібностей учнів старших класів до та після експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Назва тесту	КГ (n=18)	ЕГ (n=19)	КГ (n=18)	ЕГ (n=19)	p
	До	до	після	Після	
Поштовх ядра 4кг, м.	8,9±0,06	8,7±0,05	9,5±0,07	12,5±0,08	<0,05
Біг з високого старту на 30 метрів, с.	6,6±0,05	6,7±0,06	6,3±0,05	5,9±0,05	<0,05
Стрибок у довжину з місця см.	176,8±1,6	177,4±1,5	181,3±1,2	189,5±1,2	<0,05
Нахил тулубу вперед, см.	4,7±0,04	4,4±0,08	6,7±0,05	10,5±0,05	<0,05
Згинання розгинання рук, к-сть разів.	22,7±1,2	23,5±1,3	26,7±1,3	32,5±1,4	<0,05

Динаміка приросту показників показала, що достовірний приріст до та після педагогічного експерименту відбувся у обох досліджуваних групах учнів, однак в експериментальній групі учнів приріст показників був достовірно кращим ($p < 0,05$), ніж у контрольній групі учнів (табл. 1).

Показники тесту „Згинання-розгинання рук в упорі лежачи”, які характеризують силову витривалість учнів, вказали на суттєві зміни показників у бік поліпшення в учнів ЕГ (приріст склав $7,0 \pm 1,10$ рази, $p < 0,05$, 27,7 %). у КГ-2 покращення відбулося лише на $4,0 \pm 1,24$ рази $p > 0,05$ (15,0 %) з показником $26,7 \pm 1,3$ разів. Дослідження рівня вибухової сили показало, що найбільшого приросту у показниках досягли учні ЕГ, які поліпшили свою результативність у „Стрибку в довжину

з місяця" в середньому на 12,1 см $p < 0,05$ (6,7 %), при цьому середньостатистичний результат склав $189,5 \pm 1,2$ см. Тоді, як приріст результативності в КГ був менш значим – $4,5 \pm 1,01$ см $p > 0,05$ (2,5 %), середньо статистичний показник склав – $181,3 \pm 1,2$ см.

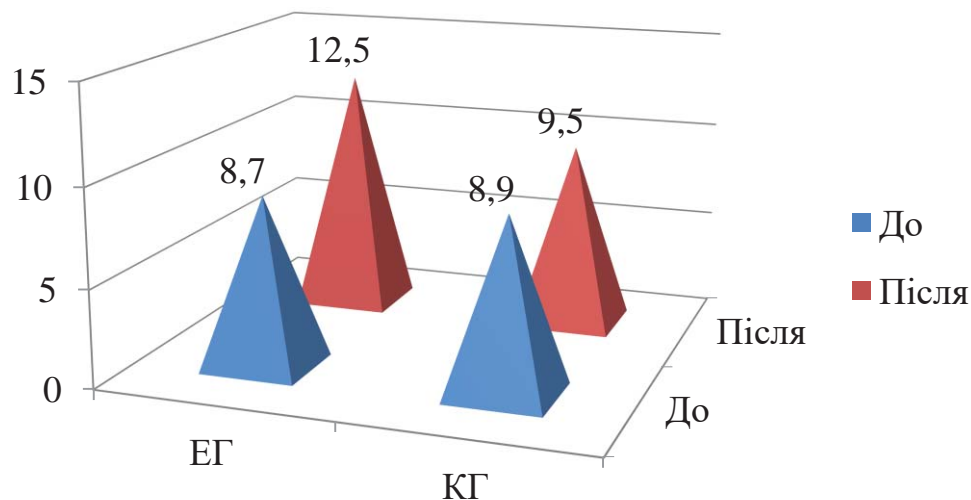


Рис.1. Зміни результатів в тесті поштовх ядра в учнів КГ та ЕГ до та після експерименту.

Достовірно поліпшення показників швидкості за результатами тесту „Біг з високого старту на 30 метрів (с)” відбулося у учнів ЕГ на $0,8 \pm 0,25$ с, $p < 0,05$ (13,5 %), тоді як в контрольній групі цей показник залишився майже незмінним 0,3 с, $p > 0,05$ (4,7 %). Розвиток гнучкості за результатами тесту „Нахил тулуба вперед з положення сидячи” в учнів ЕГ також статистично достовірно був кращим – 6,1 см, $p < 0,05$ (58,1 %). Середньостатистичний показник учнів ЕГ склав $10,5 \pm 0,05$ см, а учні КГ результат покращили лише на $2,0 \pm 0,1$ см $p > 0,05$ (29,8 %), середньостатистичний показник склав $6,7 \pm 0,05$ см. З малюнку 1 бачимо, що учні ЕГ покращили результат в поштовху ядра на 30, 4%, тоді як КГ лише на – 6,31%.

Висновки. Визначено при навчанні боксу на позакласних заняттях в школі вчителі та учні мають певні труднощі, щодо його застосування. Тому актуальним є розробка змісту навчально-тренувальних занять з боксу, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати представлений програмою матеріал з техніки, тактики й фізичної підготовки учнів на позакласних заняттях. Програма авторської методики застосування неспецифічних засобів фізичного виховання (на прикладі боксу) для розвитку рухових здібностей учнів старших класів була включена в підготовчу і основну частину позаурочних занять, що становило 60% від загального часу. Констатували, що динаміка приросту показників до та після педагогічного експерименту відбулась у обох досліджуваних групах учнів, однак в експериментальній групі учнів приріст показників був достовірно кращим ($p < 0,05$), ніж у контрольній.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці методики та перевірці її ефективності секційних занять з боксу для студентів вищих навчальних закладів .

Література

1. Арчая І.З., Скрипка І.М., Черідніченко С.В. Формування здорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 129. – Чернігів : ЧДПУ, 2017. – Т. 2. – С. 7-10.
2. Артимович О. І. Вплив різних видів фізкультурно-спортивних занять на рівень фізичного здоров'я підлітків // Сучасні проблеми фіз. виховання і спорту школярів та студентів України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Суми, – 2004. – С. 178 – 183.
3. Скрипка І.М., Черідніченко С.В. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів // Науковий журнал «Молодий вчений» №3.1 (43.1) березень, 2017. – С. 250-254.
4. Tomenko O., Kirichenko L., Skrypka I., Kopytina Y., Burla A. Effect of taekwondo on musculoskeletal system of primary school age children // Journal of Physical Education and Sport, 2017. – 17 (3). – p.1095-1100.
5. Hickman M., Roberts C., Gaspar de Matos M. Exercise and leisure time activities // Health and health behaviour among young people. – Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2010. – p. 73–82.
6. The method of student's organizing orienteering training. – available at: https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/schools_information.pdf

References

1. Archaja I.Z, Skrypka I.M., Cherednichenko S.V. (2017), "Formulation of a healthy way to live school students with sports singles", Visnyk ChDPU im. T. Gh. Shevchenko. Serija: Pedagoghichni nauky. Fizychnе vykhovannja ta sport, Vol. 129, no. 2, pp. 7–10.
2. Artymovych O. I. (2004), "Influence of various types of physical education and sports activities on the level of physical health of adolescents", Zb. nauk. statey SDPU, pp. 178 – 183.
3. Skrypka I.M., Cherednichenko S.V. (2017), "Application of elements of pankration in the process of physical education of junior pupils", Naukovyj zhurnal " Molodyj vchenyj", Vol. 3.1. no. 43.1, pp. 250–254.

4. 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, no. 3, pp. 1095-1100.
5. Hickman M., Roberts C., Gaspar de Matos M. (2010), "Exercise and leisure time activities", Health and health behaviour among young people, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, pp. 73–82.
6. The method of student's organizing orienteering training. – available at: https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/schools_information.pdf

УДК796.011.3:796.014.4.062

Скрипка І.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Черідніченко С.В.
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури,
Лысяк М.О.
магістрант кафедри теорії та методики фізичної культури.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м. Суми.

ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Визначено, що питання розробки секційних занять з пауерліфтингу та їх вплив на фізичний стан школярів старших класів є актуальним. В статті розроблено програму силового спрямування для юнаків 16-17 років з метою її застосування на секційних заняттях з пауерліфтингу в школі. Висвітлено оцінку впливу секційних занять з пауерліфтингу на організм учнів старшого шкільного віку. Підтверджено ефективність впливу розробленої програми на розвиток силових можливостей учнів. Встановлено, що навчання та вдосконалення методики базових вправ пауерліфтингу необхідно проводити груповим або індивідуальним методом навчання, а вивчення техніки вправи проводити послідовно. Підготовку до вивчення техніки вправи з пауерліфтингу або її елементів необхідно проводити в три етапи: ознайомлення, вивчення та вдосконалення.

Ключові слова: учні, пауерліфтинг, фізичні якості, фізичний стан.

Скрипка І.М., Черідніченко С.В., Лысяк М. А.. Внедрение методики силовых тренировок в процесс физического воспитания учащихся старших классов. *Определили, что вопрос разработки секционных занятий по пауэрлифтингу и их влияние на физическое состояние школьников старших классов является актуальным. В статье разработана программа силового направления для юношей 16-17 лет с целью ее применения на секционных занятиях по пауэрлифтингу в школе. Определили оценку влияния секционных занятий по пауэрлифтингу на организм учащихся старшего школьного возраста. Подтверждена эффективность влияния разработанной программы на развитие силовых возможностей учеников. Установлено, что обучение и совершенствование методики базовых упражнений пауэрлифтинга необходимо проводить групповым или индивидуальным методом обучения, а изучение техники упражнения проводить последовательно. Подготовку к изучению техники упражнения по пауэрлифтингу или ее элементов необходимо проводить в три этапа: ознакомление, изучение и совершенствование.*

Ключевые слова: ученики, пауэрлифтинг, физические качества, физическое состояние.

Skripka I., Cheridnychenko S., Lysyak M. The installation of power training methods in the process of physical education of student old classes. *It was determined that the issue of development of sectional occupation in powerlifting and their influence on the physical condition of high school students is relevant. The article is devised a program of force direction for boys aged 16-17 with the aim of using it at sectional exercises on powerlifting in school. The influence of sectional exercise on powerlifting on the organism of the pupils of high school age was determined. The efficiency of the influence of the developed program on the development of students' power capabilities was confirmed. Engage in powerlifting teens can improve their health, normalize metabolism, get rid of excess weight, improve the cardiovascular system. The first classes of powerlifting for students should be aimed at familiarizing themselves with the rules of conduct and safety at classes with the use of physical exercise force orientation. Students are trained to determine the force load that is adequate to the physical capabilities of their body.*

General physical training of students was carried out in the process of training sessions, which included general development exercises, as well as exercises in other sports. In some training cycles there were some training sessions on general physical training. The study and improvement of the technique of basic powerlifting exercises took place during the training sessions by group or individual method. Acquisition of the technique of exercise was carried out consistently.

Keywords: pupils, powerlifting, physical qualities, physical condition.

Постановка проблеми. Завдяки збільшеній популярності пауерліфтингу серед молоді та дорослого населення, цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей (В. А. Ганзен, 1981; Ж. Б. Богдан, 2009; Т. Г. Апарієва, 2013; В. С. Ашанін зі співавторами, 2014 та інші).

У зв'язку з тим, що стан здоров'я населення України, за даними науковців [1, с. 45; 4, с. 12], вже не один рік демонструє негативні тенденції, так дитяча смертність в Україні в 2 рази вища, ніж в Японії і Швеції, у 1,5 рази – ніж у США. 80% дітей шкільного віку мають різні відхилення у здоров'ї в останній час зняття пауерліфтингом серед підлітків є актуальними. Займаючись цим видом спорту за даними (Т.Ю. Круцевич, М.М. Саїнчук, 2012, Н.Б. Гонтаровська, 2010;) підлітки можуть покращити своє здоров'я, нормалізувати обмін речовин, позбутися зайвої ваги, поліпшити роботу серцево-