

9. Putro L.M., Kotko D.N. and Goncharuk N.L. (2017), "On the question of the necessity of using immunomodulators in the practice of sport under intense physical stresses", "Sports Medicine and Physic. Rehabilitation", №2, pp.27-32.
10. Sinitisa T.O. (2016), "Characteristics of the functional state of women of the first mature age under the influence of physical activity": "Actual problems of physical education of different sections of the population", Kharkiv, pp.167-173.
11. Brandt N., Nielsen L., Thiellesen Buch B., Gudiksen A., Ringholm S., Hellsten Y., et al. 2017. Impact of β -adrenergic signaling in PGC-1 α -mediated adaptations in mouse skeletal muscle. *Am. J. Physiol.-Endocrinol. Metab.* 314:E1-E20.
12. Daly R. 2010. The effect of exercise on muscle mass and bone geometry during different stages of growth. *Med. Sport Sci.* 51:33-49.
13. D'Antona G., Lanfranconi F., Pellegrino M. A., Brocca L., Adami R., Rossi R., et al. 2006. Skeletal muscle hypertrophy and structure and function of skeletal muscle fibres in male body builders. *J. Physiol.* 570:611-627.
14. Egan B., O'Connor P. L., Zierath J. R., and O'Gorman D. J., 2013. Time course analysis reveals gene-specific transcript and protein kinetics of adaptation to short-term aerobic exercise training in human skeletal muscle. *PLoS ONE* 8:e74098 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074098>.
15. Gidlund E., Ydfors M., Appel S., Rundqvist H., Sundberg C. J., and Norrbom J. 2015. Rapidly elevated levels of PGC-1 α -b protein in human skeletal muscle after exercise: exploring regulatory factors in a randomized controlled trial. *J. Appl. Physiol.* 119:374-384.
16. Golbidi S., and Laher I. 2012. Exercise and the cardiovascular system. *Cardiol. Res. Pract.* 2012:210852 <https://doi.org/10.1155/2012/210852>.
17. Granata C., Oliveira R. S. F., Little J. P., Renner K., and Bishop D. J., 2016. Sprint-interval but not continuous exercise increases PGC-1 α protein content and p53 phosphorylation in nuclear fractions of human skeletal muscle. *Sci. Rep.* 2017:44227
18. Lindholm M. E., Marabita F., Gomez-Cabrero D., Rundqvist H., Ekström T. J., Tegnér J., et al. 2014b. An integrative analysis reveals coordinated reprogramming of the epigenome and the transcriptome in human skeletal muscle after training. *Epigenetics* 9:1557-1569.
19. Morgan J. A., Corrigan F., and Baune B. T., 2015. Effects of physical exercise on central nervous system functions: a review of brain region specific adaptations. *J. Mol. Psychiatry* 3:3 <https://doi.org/10.1186/s40303-015-0010-8>.
20. Reitzner S. M., Norrbom J., Sundberg C. J., Gidlund E.-K. Expression of striated activator of rho-signaling in human skeletal muscle following acute exercise and long-term training, *Physiol. Rep*, 6 (5), 2018, e13624.

УДК 796.012.3:796.015.4.063.

Красілов А.Д.
старший викладач кафедри ТМФВ,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми
Скрипка І.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми
Чхайло М.Б.
доцент кафедри ТМС, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ БОРТЬБИ САМБО

У статті розглянуто питання, які стосуються дослідження ефективних шляхів покращання стану здоров'я школярів за допомогою програмування змісту оздоровчих занять з самбо. Визначено, що впровадження засобів боротьби у процес фізичного виховання школярів забезпечують їх гарну силову підготовку та особливої уваги серед дітей набуває саме боротьба самбо, заняття цим видом одноборств вчить дітей самоконтролю, дисципліни і, звичайно зміцнює здоров'я. Розроблена методика оздоровчих занять з елементами самбо для школярів середніх класів, спрямованої на підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Встановлено, що фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами самбо, які проводились в режимі навчального дня призвели до покращення швидкісно-силових, швидкісних, координаційних якостей учнів.

Ключові слова. самбо, школярі, оздоровчі заняття, фізичні якості.

Красілов А.Д., Скрипка І.М., Чхайло М.Б., *Повышение уровня физической подготовленности школьников общеобразовательных учебных заведений средствами борьбы самбо. В статье рассмотрены вопросы, касающиеся исследования эффективных путей улучшения состояния здоровья школьников посредством программирования содержания оздоровительных занятий по самбо. Определено, что внедрение средств борьбы в процесс физического воспитания школьников обеспечивают их хорошую силовую подготовку и особого внимания среди детей приобретает именно борьба самбо, занятия этим видом единоборств учит детей самоконтроля, дисциплины и, конечно укрепляет здоровье. Разработана методика оздоровительных занятий с элементами самбо для школьников средних классов, направленной на повышение уровня их физической подготовленности. Установлено, что физкультурно-оздоровительные занятия с элементами самбо, которые проводились в режиме учебного дня привели к улучшению скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств учащихся.*

Ключевые слова: самбо, ученики, оздоровительные занятия, физические качества.

Krasilov A. Skripka I., Chhailo N. Improvement of the level of physical fitness of schoolchildren of general educational institutions by means of struggle sambo. The article deals with issues related to the study of effective ways to improve the health of schoolchildren through the programming of the content of health training sessions with sambo. It is determined that the introduction of means of struggle in the process of physical education of schoolchildren provides their good strength training and special attention among children acquires precisely the struggle of sambo, occupation this type of uniforms teaches children self-control, discipline and, of course, strengthens health. The technique of health classes with elements of sambo for middle school students aimed at increasing their physical fitness level is developed. When forming the content of recreational activities, the following was taken into account: the level of development in children of motivational priorities and the level of formation and development of physical fitness; determination of proper norms of intensity of physical activity depending on the level of somatic health of students; the choice of the ratio of means of different orientation in lessons with junior schoolchildren. The main purpose of the methodology is to expand and replenish the stock of motor skills and skills, to study the elements of sambo to further improve the skills of self-defense and the development of vital skills and abilities. It was established that physical culture and health classes with elements of sambo that were conducted in the mode of the school day led to improvement of speed-strength qualities, high-speed, coordination qualities of students.

Keywords: sambo, students, recreational classes, physical qualities.

Постановка проблеми. Беручи до уваги той факт, що кількість школярів з відхиленням у стані здоров'я збільшується (Н.Р. Закаляк, 2018, І.В. Поташнюк, 2016, І.М. Коваленко, 2016), пошук шляхів оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку є актуальним (І.М. Коваленко, 2015; І.П. Масляк, 2012, 2007; С. Мудрик, 2012). В дослідженнях науковців (І.М. Коваленко, 2014, 2012; О.В. Андреева 2003, В. В. Слюсарчук, 2014) підтверджено актуальність програмування змісту занять фізичними вправами, як ефективного шляху підвищення фізичного здоров'я учнів та підвищення рівня їх фізичної підготовленості. На ефективності застосуванні та впровадженні новітніх оздоровчих програм та технологій в процес фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів та включення до їх змісту елементів різних видів спорту наголошують дослідження І. І. Вовченко, 2013; Ю. М. Мороз, 2014; Т.М. Бала, І.П. Масляк, 2017, А.В. Гете, 2017). Одноборства в усіх країнах світу мають велику популярність і слугують одним із засобів підготовки учнів, як фізично так і психологічно. Одноборства відмінно розвивають реакцію дитини та допомагають підвищити самооцінку дитини, а заняття різновидами боротьби фізично і духовно вдосконалюють дітей. Так наприклад в останній час особливої уваги серед дітей набуває боротьба самбо, заняття цим видом одноборств вчить дітей самоконтролю, дисципліни і, звичайно зміцнює здоров'я. Але в дослідженнях останніх років недостатньо інформації щодо використання засобів самбо як засобу підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів (В. О. Гаврилюк, 2011, І.М. Скрипка, С.В. Чередніченко, 2017). Усе це вказує на перспективу ефективного застосування засобів боротьби самбо) для вирішення оздоровчих завдань в процесі фізкультурних занять з учнями школи.

Наведене вище свідчить про актуальність визначення впливу засобів самбо на підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів.

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати зміст фізкультурно-оздоровчих занять з самбо та визначити їх вплив на підвищення фізичної підготовленості школярів середніх класів

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити дані спеціальної науково методичної літератури з проблеми організації секційних та фізкультурно-оздоровчих занять з одноборств.
2. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування в системі позаурочних занять з учнями середніх класів розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з самбо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз рухової активності молодших школярів, стану здоров'я дають нам підставу стверджувати, що в значній частині учнів зацікавленість до занять спортом, фізичною культурою та взагалі мотивація до здорового способу життя знижується. Так, навіть при наявності інформації стосовно застосування засобів одноборств в фізичній культурі школярів з метою підвищення рівня їх рухової активності, відсутні дані щодо їх впливу на формування життєво необхідних рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей під час позаурочних занять в режимі навчального дня школи.

Згідно з рекомендаціями фахівців при розробці змісту оздоровчих занять з самбо основні завдання занять передбачали:

- підвищення здатності організму протидіяти травмам та захворюванням;
- підвищення зацікавленості учнів до єдиноборств та різних видів рухової діяльності;
- залучення учнів до здорового способу життя;
- створення оптимальних умов для формування здорового організму школярів;
- сприяння навчанню елементів самбо для подальшого удосконалення навичок спортивної боротьби;

На заняттях з самбо з школярами визначено мінімальні фізичні навантаження. Учні в яких рівень здоров'я відповідав низькому рівню інтенсивність фізичного навантаження при виконанні аеробних фізичних вправ була оптимальною при ЧСС 125–135 уд.·хв⁻¹; учні з рівнем фізичного здоров'я нижче за середній – 136–145 уд.·хв⁻¹; для учнів з середнім рівнем фізичного здоров'я – 146–155 уд.·хв⁻¹; для учнів з вище середнім та високим рівнем фізичного здоров'я – 156–160 уд.·хв⁻¹;

Під час розробки змісту оздоровчих занять із елементами самбо до уваги брали рекомендації фахівців та науковців із теорії фізичного виховання та спорту (О.Ю. Ажиппо, 2015, І.П. Масляк, 2016, К.В. Ананченко, 2016, Г. М. Арзютов, 2001; Ю. А. Шулика, 2006; В. Б. Шестаков, 2008 та ін.). З урахуванням їх рекомендацій щодо побудови змісту тренувальних та оздоровчих занять в річному тренувальному циклі було розроблено зміст та структура річного циклу оздоровчих занять для школярів середніх класів із пріоритетним використанням елементів самбо. Основною метою занять з самбо, перш за все це активізації розумової діяльності впродовж другої половини дня на основі рухової активності, зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості; організація корисного та цікавого дозвілля; підвищення опору організму до захворювань. Під час занять з самбо учні експериментальної групи (ЕГ) вивчали *техніку боротьби в стійці*, що включає розучування основних положень в стійці та різні варіанти захоплення. А також учні середніх класів розучували елементарні технічні дії в партері та стійці (вивчення утримання в партері та вихід з нього, кидки – задня підсічка, кидок через стегно, больові та задушливі прийоми). В заключній частині занять для збереження контингенту дітей на заняттях використовували різновиди рухливих ігор із елементами одноборств. Використання ігор-борця включали в себе: ігри в торкання, ігри з атакуючими захопленнями, які допомагали сформувати в учнів технічні навички і уміння до боротьби.

Для обґрунтування ефективності методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами самбо провели порівняння динаміки фізичних якостей молодших школярів ОГ і ГП. Результати проведених досліджень засвідчили, що у дітей ГП приріст результатів, що характеризують розвиток швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей незначний (табл. 1).

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості школярів ОГ та ГП до та після експерименту, $X \pm m$

| Група | «Човниковий біг 4×9 м», с | | Стрибок у довжину з місця, см | | Біг 30 м, с | |
|-------------------|---------------------------|------------|-------------------------------|-----------|-------------|-----------|
| | До | після | До | після | до | після |
| ОГ хлопці (n=34) | 13,32±0,12 | 12,35±0,13 | 137,5±1,8 | 147,9±1,8 | 7,11±0,10 | 6,2±0,10 |
| ГП хлопці (n=37) | 13,31±0,14 | 12,94±0,11 | 136,5±1,4 | 141,7±1,4 | 6,94±0,13 | 6,6±0,11 |
| t | p>0,05 | p<0,05 | p>0,05 | p<0,05 | p>0,05 | p<0,05 |
| ОГ дівчата (n=25) | 13,35±0,12 | 12,53±0,13 | 129,3±0,9 | 139,2±1,0 | 7,18±0,10 | 6,33±0,09 |
| ГП дівчата (n=34) | 13,72±0,11 | 13,22±0,09 | 128,5±1,0 | 135,4±0,9 | 7,32±0,10 | 6,82±0,09 |
| t | p>0,05 | p<0,05 | p>0,05 | p<0,05 | p>0,05 | p<0,05 |

Проте, після проведення експериментального дослідження ми зафіксували суттєві зміни розвитку рухових здібностей як у дівчаток, так і у хлопчиків ОГ. У вправах, що характеризують швидкісні та швидкісно-силові здібності, зафіксовано достовірні відмінності в прирості результатів учнів ОГ у порівнянні з учнями ГП. Так, показники середніх результатів свідчать, що хлопчики ОГ покращили результати стрибка у довжину з місця за період експерименту з 137,5±1,81 см до 147,9±1,84 см (табл. 1). З таблиці 1 бачимо, що у дівчаток ОГ результат стрибка у довжину становив до експерименту 129,3±0,90, після експерименту – 139,2±0,99 см. У школярів ГП за період експерименту зміни незначні у порівнянні з ОГ: так хлопчики покращили показник на 4,1 %, у дівчаток на – 5,8 % (p<0,05) (табл. 1).

Після застосування розробленої методики у учнів ОГ в результатах човникового бігу відзначається тенденція до росту цього параметра. На початку експериментального дослідження у хлопчиків ОГ і ГП середній показник у виконанні цієї вправи відрізнявся на 0,1 с., а в кінці експерименту хлопчики ОГ пробігли дистанцію достовірно краще порівняно з ГП. За період експерименту дівчата ГП покращили результат з 13,72±0,11 до 13,22±0,09 сек., у дівчаток ОГ спостерігаються більші зміни – 0,8 с, що вказує на статистично достовірну різницю між показниками ОГ і ГП після проведення експерименту (p<0,05).

Як засвідчують результати тестування, у хлопчиків та дівчаток ОГ та ГП відбулись позитивні зміни швидкісних здібностей, однак якісні показники цих змін різні як у учнів ГП так, і у школярів ОГ. Так, у хлопчиків ГП приріст швидкісних здібностей за період експерименту складав лише 4,35 %, а в основній групі – 12,70 % (p<0,05). За час експерименту у дівчаток ОГ цей показник достовірно поліпшився на 0,7 с (p<0,05), а в учениць ГП час виконання контрольної вправи підвищився з 7,18±0,10 с. після 6,33±0,09 с, що на 0,4 с менше ніж учениці ОГ (рис. 1).

Висновки. Результати тестування фізичної підготовленості школярів протягом педагогічного експерименту дозволили виявити практично по всім компонентам розвитку фізичних якостей очевидні переваги школярів ОГ. Фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами самбо, які проводились в режимі навчального дня призвели до покращення швидкісно-силових, швидкісних, координаційних якостей учнів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей розвитку фізичних якостей школярів засобами боротьби самбо в процесі секційних занять у школі.

Література

1. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп. 1–4 класи. Харків, 2010. – 208 с
2. Коваленко І. М. Новітні підходи до програмування занять оздоровчої спрямованості у початковій школі / І. М. Коваленко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 27–29.
3. 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
4. Панкратіон: правила змагань / О. П. Мандрік, Р. В. Яковенко, О. А. Томенко [та ін.]. – К., 2015. – 68 с.
5. 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.

6. Согор О. Характеристика панкратіону в структурі змішаних однокласових / 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.

7. 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

8. 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. Vas'kov YU. V. (2010) "Systema fizychnoho vykhovannya uchniv spetsial'nykh medychnykh hrup. 1–4 klasy". Kharkiv. – pp.. 208.

2. Kovalenko I. M. (2010) "Novitni pidkhody do prohramuvannya zanyat' ozdorovchoyi spryamovanosti u pochatkoviy shkoli", // Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk : [nauk.-teoret. zhurn.]. – Kharkiv : KHDAFK, 2010. – № 4. – pp. 27–29.

3. Matrosov S.O., Skrypka I.M., Cherednichenko S.V., Fesenko A.V. (2018). "Efektyvnist' vprovadzhennya metodyky navchannya sportyvnoho oriyentuvannya u protses fizychnoho vykhovannya uchniv 8-9-kh klasiv", // Materialy XVIII Mizhnarodnoyi nauk.-praktych. konf. Molodykh uchenykh. – Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenko, no.1. – pp. 95-99

4. O. P. Mandrik, R. V. Yakovenko, O. A. Tomenko. (2015) "Pankration: pravyla zmahan' ". – pp. 68.

5. . Sohor Oleh, Pityn Mar"yan (2017). "Vidminnosti struktury ta zmistu rehlamentatsiyi zahal'noyi diyal'nosti u zmishanykh odnoborstvakh" // Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova., no. 1 (82). pp. 62–67.

6. Sohor Oleh, Pityn Mar"yan (2016). "Kharakterystyka pankrationu v strukturi zmishanykh odnoborstv " // Fizychna kul'tura, sport ta zdorov"ya natsiyi: zb nauk. prats'. – Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O. O., no. 2., pp. 198–203.

7. Skripka I.M., Cherednichenko S.V. (2017). "Programma dlya kruzhka, fakul'tativa, seksii - Obshchaya fizicheskaya podgotovka s elementami pankrationu dlya uchashchikhsya 1-4 klassov", - summy, 63 p.

8. 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.

9. Skrypka I.M., Lapyts'kyi V.O., Pryymenko L.A. (2018). "Vykorystannya nespetsyfichnykh zasobiv fizychnoho vykhovannya shkolnyariv na urokakh fizychnoy kul'tury " // Naukovyy chasopys NPU M.P. Drahomanova., no. 6(100)., pp.. 71-74.

10. Skrypka I. M., Cherednichenko S. V., Shakhmatenko O. YU. (2018) "Obgruntuuvannya metodyky zanyat' z pankrationu dlya uchniv molodshykh klasiv" // Materialy XVIII Mizhnarodnoyi nauk.-praktych. konf. Molodykh uchenykh. – Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenko., no.1., pp. 134-137

11. Ananczenko K. V. (2015), "Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities", // Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, Czestochowa, Poland. – Warsaw : Archives of Budo, pp. 32-39.

УДК 37(09)(477):796-057.874

Крук М. З.,
доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирський державний
університет імені Івана Франка

Ваколюк А. М.,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Рівненський державний гуманітарний університет

Колеснік І.В.,
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Айуц В. І.,
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ В РАДЯНСЬКИЙ ПЕРІОД

У статті проаналізовано завдання та зміст уроків фізичної культури у навчальних планах та програмах з фізичного виховання в окреслений період, виявлено тенденції та протиріччя становлення та розвитку уроку фізичної культури як основної форми фізичного виховання в українських закладах освіти у 20-80-ті рр. минулого сторіччя.

Певна система фізичного виховання у школах була створена в Україні за радянських часів, основною формою якої був урок фізичної культури. Вивчення процесу становлення і розвитку уроку фізичної культури, аналіз навчальних планів і програм, вмiле використання даного досвіду дозволить, на нашу думку, суттєво вплинути на наукові розробки у галузі фізичного виховання. Дослідження здійснювалось на матеріалах теоретичних, методичних праць та досвіду роботи загальноосвітніх шкіл колишньої УРСР.

Ключові слова: фізичне виховання, урок фізичної культури, комплекс ГПО, завдання, засоби, форми.