

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка
Навчально-науковий Інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Костенко Олександра Валерійовича

**КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ОДНОБОРСТВ НА
ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ
КЛАСІВ**

Спеціальність: 014 Фізична культура

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ С.В. Черідніченко,

доцент кафедри ТМФК

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець

_____ О.В. Костенко

« ____ » _____ 20__ року

Суми 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	8
1.1. Організація рухової активності учнів під час навчання у загальноосвітніх закладах.....	8
1.2. Теоретико-методичні особливості процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку	11
1.3. Підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості учнів середніх класів засобами одноборств.....	16
1.4. Вікові особливості дітей середнього шкільного віку.....	18
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.....	23
2.1.2. Метод визначення добової рухової активності.....	23
2.1.3. Фізіологічні методи дослідження.....	24
2.1.4. Педагогічні методи дослідження.....	25
2.1.4. Методи математичної статистики.....	26
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. ПОКАЗНИКИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ.....	29
3.1. Визначення рівня рухової активності учнів середньої школи	29

	протягом навчального тижня.....	
3.2.	Оцінка фізичної підготовленості учнів середніх класів.....	32
3.3.	Визначення мотиваційних засад до занять фізичною культурою учнів середніх класів.....	35
	Висновки до розділу 3.....	38
	РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ОДНОБОРСТВ.....	39
4.1	План-конспекти тренувальних занять з боротьби для учнів середніх класів	39
4.2.	Ефективність розробленої методики тренувань з одноборств та її вплив на фізичну підготовленість учнів.....	45
4.3.	Зміни рівня рухової активності учнів під впливом занять з одноборств.....	47
	Висновки до розділу 4.....	50
	ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	52
	СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	55
	ДОДАТКИ.....	63

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТдист – артеріальний тиск діастолічний

АТсист – артеріальний тиск систолічний

ДТ – довжина тіла

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

І. Руф'є – індекс Руф'є

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

РФП – рівень фізичної підготовленості

ФП – фізична підготовленість

ЖІ – життєвий індекс

І. Робінсона – індекс Робінсона

СІ – силовий індекс

ВСТУП

Актуальність. Основи фізичного та психічного здоров'я дитини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої особистості та для формування її характеру є надзвичайно важливим для подальшого якісного життя (Скрипка І. Чередніченко С.В., Низовой І. 2019) Декларативні заклики до учнів про необхідність та доцільність здорового способу життя в останній час не є результативними. Низький рівень рухової активності школярів призводить до зниження стану їх здоров'я та низької фізичної підготовленості. Останні дослідження вказують на те, що ефективним вирішенням проблеми є застосування шляхів покращання стану здоров'я учнів можливо за допомогою конкретних рекомендацій щодо застосування нетрадиційних форм та засобів фізичної культури і спорту [1].

Серед стратегічних цілей і пріоритетів розвитку фізичної культури та спорту в регіоні відзначено гуртково-секційну роботу в позашкільних закладах та оздоровчих занять в режимі навчального дня учнів, що вимагає обов'язкового перегляду ставлення вчителів та керівників навчальних закладів до гуртково-секційної роботи в позашкільний час. Р.М. Гонтюком, І.М. Коваленко [27], І.М. Скрипкою, С.В. Черідніченком [53] було розроблено програми загальної фізичної підготовки з елементами спортивних одноборств для молодших школярів, які можна ефективно застосовувати в позашкільний час із метою формування мотивації до здорового способу життя та розвитку рухових здібностей учнів молодших класів.

Наукові дослідження щодо пошуку шляхів оптимізації системи фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку розглянуто І. Климчук, В. Пантіком, Г. Безверхньою (2019); актуальність застосування засобів одноборств у фізичній підготовці школярів (на прикладі хортингу) підтверджено Е. Єрмоменко та О. Семигал (2014); оздоровчий вплив панкратіону на фізичний

стан учнів середніх класів підтвердили Чередніченко С.В. та Скрипка І.М. (2019).

Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей є боротьба, плавання та біг (Л. Ф. Єремєєва, 2005; Е. М. Ткач, 2006; Л. М. Шульга, 2012; А. О. Жук, 2014 та ін.) Заняття з боротьби позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистісних якостей: наполегливості, дисциплінованості, сміливості, самостійності й цілеспрямованості (Т. І. Осокіна, Е. А. Тимофєєва, 1991; Ю. О. Полатайко, 2005; І. Д. Глазирін, 2006; Л. М. Шульга, 2012).

В той же час існує незначна кількість праць, що вивчають проблеми використання у фізичному вихованні дітей методик східних єдиноборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та розвитку їх рухових здібностей (В. О. Гаврилюк [17]). Усе це вказує на перспективу ефективного застосування засобів єдиноборств для вирішення оздоровчих завдань в процесі фізкультурних занять з школярами 6-7 класів.

Мета роботи: розробити та обґрунтувати методику застосування засобів єдиноборств в процесі фізичного виховання учнів 6-7 класів для підвищення їх фізичного стану та збільшення рівня рухової активності.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів.

2. Визначити показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів 5-9 класів та визначити головні мотиви занять руховою активністю..

3. Розробити методику тренувальних занять з єдиноборств, що передбачають підвищення рівня рухової активності учнів, і експериментально перевірити ефективність їх використання.

4. Встановити вплив занять єдиноборств на фізичний стан учнів середнього шкільного віку.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Предмет дослідження: зміст тренувальних занять з одноборств для учнів 6-7 класів.

Відповідно до поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження:**

1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження: анкетування, опитування, бесіди, спостереження, тестування рухових якостей, педагогічний експеримент.
3. Морфо-функціональні методи досліджень.
4. Методи математичної статистики.

Елементи наукової новизни отриманих результатів полягає в тому, що уперше:

- розроблено зміст оздоровчо-тренувальних занять із фізичного виховання з елементами одноборств для корекції рівня фізичного стану учнів;
- визначено кількісні показники рухових якостей учнів, що відповідають низькому рівню їх розвитку;
- виявлено кількість учнів ЗНЗ у яких рухова активність протягом тижня на низькому рівні.

Підтверджено дані щодо:

- мотивації занять фізичним вихованням учнів середнього шкільного віку
- 3-х разових занять із фізичного виховання на тиждень не вистачає розвивати рухові якості на достатньому рівні, які потрібні для високого рівня фізичної підготовленості учнів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці методики тренувальних занять для підвищення фізичного стану та впровадженні у навчальний процес ЗНЗ та ДЮСШ різних типів.

РОЗДІЛ 1.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

1.1. Організація рухової активності учнів під час навчання у загальноосвітніх закладах

Фізична культура – це: «Раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника оптимізації свого стану і розвитку, підготовки до життєвої практики. Уряді чинників збереження та зміцнення здоров'я провідна роль належить фізичній культурі, різноманітним засобам підвищення рухової активності» [12, 14].

У ряді досліджень встановлено [7, 9, 16], що в середній школі спостерігається зниження рухової активності школярів [4, 6] і водночас відчутного зниження рівня фізичної підготовленості [14, 18], що неминуче відбивається на стані їхнього здоров'я [23, 35].

Тому, Г.П. Грибан [18], Ю. Вихляєв [14] вказують на те, що найактуальнішим напрямком удосконалення фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування навичок здорового способу життя, підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку рухових здібностей. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів, а саме віддавати перевагу фізкультурно-оздоровчій роботі та гуртково-секційним заняттям в режимі дня учнів. Б. М. Шиян [56] наголошує на те, що існує багато форм фізичного виховання, але урок фізичної культури є традиційно основним. І.А. Салук [48], вважає, що урок фізичної культури можна розглядати як своєрідний системно утворюючий фактор. У залежності від типу уроку вирішуються завдання і з відносно цілеспрямованої дії на активність тих чи інших органів і

структур організму школярів і відповідно психічних процесів [56].

Н. А. Козленко [35, с. 34] стверджує, що: «Навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. При цьому виявляються значні резерви часу для фізичного виховання школярів в порівнянні з 3-ма уроками фізичної культури, які складають менше ніж половину часу, необхідного для тижневої активності школяра». Таким чином, навчальні, оздоровчі і виховні завдання уроків фізичної культури не вирішують всі питання фізичного виховання учнів середніх класів тому, що необхідно систематично впливати на учнів, а з урахуванням позаурочних заходів, які застосовуються в школі можна цілеспрямовано впливати на розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей, розширення рухового досвіду, вдосконалення життєво необхідних рухових навичок та вмінь [23].

Необхідна кількість рухової активності в шкільному віці спричиняє у учнів атрофію м'язів, що може призвести до порушення постави, а разом з цим і зміну функцій внутрішніх органів. Причиною не достатньої кількості рухової активності може викладати зниження психічної та фізичної працездатності, у дітей із зниженою активністю і малорухливих спостерігається більша кількість хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин. Фахівці [4, 7, 9] визначають одну з головних причин зниження рухової активності учнів, саме не досконалу постановку завдань фізичного виховання в школі, яка здійснюється за традиційними формами, методами й засобами. Така постановка фізичного виховання у школярів загальноосвітніх закладів зводять досягнення фізичного розвитку та підготовленості до складання навчальних нормативів [2, 3, 5] і не більше, тим паче не передбачають підготовку для подальшого заняття в спортивних секціях.

Урок фізичної культури спеціалісти фізичного виховання [13, 34] розглядають як своєрідний системно утворюючий фактор. У залежності від типу уроку можна вирішувати завдання і з відносно цілеспрямованої дії на

активність тих чи інших органів і структур організму школярів і відповідно психічних процесів [14].

Розв'язання оздоровчих завдань та оптимізація процесу фізичного виховання школярів середніх класів можливе за рахунок використання всіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня, а саме:

- Оптимальний вплив на організм учнів робить ранкова гімнастика, яка проводиться протягом 5–6 хвилин і включає в себе комплекси вправ середньої інтенсивності. Ця форма оздоровчої роботи дозволяє компенсувати до 4–5% необхідного добового об'єму рухової активності дитини. При виконанні гімнастики до занять необхідно зробити комплекс фізичних вправ: ходьба, вправи, які мобілізують увагу, потім вправи, які послідовно залучають в роботу різні групи м'язів, які сприяють збільшенню кровопостачання систем організму, активізуючи нервово-м'язову діяльність [53; 59].

- Виконання фізкультхвилинки і фізкультпаузи. Фізкультхвилинки повинні виконуватись на рівні ЧСС не більше 110–115 уд/хв [23, 34, 35]. Фізкультурні паузи ефективно сприяють фізичному вихованню, зокрема формуванню правильної постави і знижують втомленість. За характером впливу види фізичних вправ, які входять у зміст фізкультпаузи, підбираються з урахуванням їх впливу на активність ЦНС. У зміст фізкультурної паузи можуть бути включені рухливі ігри невисокої інтенсивності, ритмічна гімнастика. Фізкультпауза починається з вправ на потягування і закінчується вільними маховими рухами ніг і рук [17]. Рухливі ігри на великих перервах може бути важливим фізкультурно-оздоровчим засобом. Під час проведення рухливих ігор на перерві показники об'єму рухів перевищує за своїм значенням в два чи більше разів об'єми, які досягаються під час інших шкільних перерв. І більше ніж в три рази перевищує об'єм рухів, які здійснюють школярі під час проведення ранкової гімнастики.

- гуртково секційна робота, яка проводиться у другій половині дня. Секційні заняття проводяться у другій половині дня, мають на меті закріплення

рухових умінь і навичок учнів, набутих під час інших занять з фізичного виховання [18, 23].

Отже організація фізкультурно-оздоровчої діяльності з метою підвищення рухової активності школярів середніх класів повинні бути регулярні фізкультурно-оздоровчі заняття, які у комплексі з іграми, прогулянками, екскурсіями утворюють тижневий цикл загальнорозвиваючих занять з школярами, так як фізкультурно-оздоровчі заходи допомагають формувати в учнів уміння і навички самостійних занять фізичною культурою в повсякденному житті. Крім того, вони приймають велике значення в організації дозвілля і зайнятості дітей, розширюють кордони їх уявлення про власні можливості.

1.2. Теоретико-методичні особливості процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку

За даними спеціальної літератури [12, 13] «до шкільного віку відносяться діти від 6-7 до 17-18 років». В системі загальної освіти цей віковий період поділяється на три етапи: молодший шкільний вік, середній і старший шкільний вік. В останній час система фізичного виховання учнів розрахована на залучення до фізичної культури усього підростаючого покоління, так як існує обов'язковий курс фізичного виховання в ЗНЗ. Мета занять фізичною культурою в ЗНЗ – це очікуваний результат діяльності, до якого прагне людина і реалізується вона шляхом її конкретизації в цілому комплексі послідовних та взаємопов'язаних завдань.

В умовах науково-технічного прогресу вимоги до фізіологічних, психічних, емоціональних сфер життя організму учнів підвищуються, тому спортивно-оздоровчі заходи в режимі дня набувають важливого значення. На думку Є.А. Захаріна [26], форми самостійних занять не є раз і на завжди

визначеними у зв'язку з інтересами учнів, але взагалі це фізкультурно-оздоровчі заходи та заняття в спортивних гуртках.

В державних документах [25] зазначено, що фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня відносять до обов'язкового дидактичного компоненту реалізації фізичного виховання дітей та учнівської молоді, що формує основи фізичної культури особистості.

С.А. Лазоренко [40] відзначає, що основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня є: активізація рухового режиму молоді протягом навчального дня; покращення здоров'я учнів та вдосконалення культури рухів; забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності; формування організованості та свідомості дисципліни.

Л. П. Матвеев [41, с 35] пропонує вище вказані фізкультурно-оздоровчі заходи організовувати і наповнювати змістом у відповідності з наступними основними ознаками:

- відносно вузька спрямованість діяльності школярів з специфічним впливом на функціональний стан їх організму;
- на проведення відводиться невелика кількість часу та відносно «умовне» виділення частин занять;
- невисокий рівень функціональних навантажень та певна послідовність форм занять в режимі навчального дня.

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднані у три групи:

Освітні завдання полягають у:

- забезпеченні раціонального формування певних рухових вмінь і навичок, необхідних у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;
- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Оздоровчі завдання передбачають:

- забезпечення оптимального розвитку особистих людських фізичних якостей і на їх основі вдосконалення індивідуального фізичного розвитку.

- - зміцнення і збереження здоров'я;
- поліпшування будови тіла і формування постави вбезпечення творчого довголіття як підсумок рішення попередніх завдань.

Виховні завдання повинні:

- вбезпечити соціальне формування особи, виховання членів суспільства, незмінних його ідеалам, які боронять його інтереси;
- - вбезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення останніх завдань.

Розцінюючи важливість фізичної культури у шкільному віці, варто зважати її закономірність у вирішенні завдань суцільної фізичної освіти і фізичного розвитку. Потрібно сходити з того, що рухова активність – природна потреба організму, що росте, обов'язкова угода фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підняття опору організму не вигідним умовам рис 1..



Рис. 1. Основні мотиви до занять фізичною культурою в шкільному віці

Ціллю формування сьогочасної концепції зміцнення й підтримки здоров'я учнів є розроблювання теоретичних положень вчення про здоров'я, розшуку прогресивних оздоровчих технологій, корекції й оцінної практики валеологічних та екологічних факторів, біологічної й соціальної акомодатії людини, що є в громаді та природі.

Теперішні наукові розвідки з педагогіки, медико-профілактичних дисциплін в поєднанні з фізичною культурою на основі аналізу виявлених від'ємних тенденцій у зміні стану здоров'я учнів продукують передові підходи оздоровчих технологій навчання.

На новочаснім етапі в систематичності фізичного виховання у зв'язку із розшуками й розробками наукових підходів до будови ефективного навчального процесу потрібно споживати певні оздоровчі технології, які приймають все більш широкого запровадження. Єдиним із дійових напрямів оздоровчої фізичної культури учнів є будова навчально-фізкультурних занять за принципом спортивної спеціалізації. Раціональне зерно теорії навчально-спортивної спеціалізації занять розвертається в ефективнішому вирішенні цілей і завдань узвичаєного фізичного виховання у ЗНЗ шляхом ізольованого ужитку принципів, засобів і методів спортивного тренування [23, 34]

Очевидними властивостями занять спортивної спеціалізації учнів є наступні положення:

1. Обрахунок інтересу учнів до обраного виду спортивної діяльності.
2. Удосконалення фізичного стану організму учнів засобами обраного виду спорту.
3. Учення основам техніки, тактики й правилам проведення змагань в обраному виді спортивної діяльності.

Запровадження в процес фізичного виховання учнів оздоровчих програм спортивної направленості дозволяє поліпшувати фізичний і функціональний стан організму учнів засобами різних видів спорту [28, 52, 56]. Приміром, однією з таких програм є оздоровча програма для учнів з використанням засобів дзюдо [13, 24], де приведена класифікація засобів і методів за своїм

фізичним впливом на організм учнів, координаційною складністю рухових завдань, психофізичними рекомендаціями.

Питання само вдосконалення дітей шкільного віку і підвищення рівня їхнього рівня рухової активності на заняттях різними видами спорту під час позашкільних занять в школі розглянуті О.Ю. Марченко [42], та В. Гаврилюком, С.В Чередніченко, І.М. Скрипкою [17, 53]. За даними науковців [2, 5, 6, 7]: «вирішення проблеми популяризації здорового способу життя серед дітей і підвищення рівня розвитку їхніх фізичних якостей можливе шляхом запровадження занять різними видами спорту у процес фізичного виховання, де необхідно застосовувати оздоровчі заняття різними видами спорту в процесі фізичного виховання. Останнім часом є дуже популярними серед молоді і часто застосовуються фахівцями з фізичного виховання різні види одноборств, які в світі набули значної популярності».

Боротьба панкратіон розглядається фахівцями не лише, як вид спортивного одноборства, але і як засіб розвитку рухових якостей дітей, засіб самозахисту, та як засіб гармонійного розвитку особистості. Ефективність застосування елементів панкратіону на фізкультурно-оздоровчих заняттях зі школярами підтверджено І.М. Скрипкою [53]; впровадженню достатня кількість методик з елементами одноборств у систему урочних і позаурочних занять учнів проведені Ерьоменко Е. А., 2020 (застосував елементи хортингу), Панасюк І. М. Динзелюк А. І., 2018 (застосував елементи самбо), елементи панкратіону застосував Чередніченко С. В., 2019.

Актуальність засобів панкратіону у оздоровчих технологіях для учнів полягає в тому, що раціональне вживання доступних для учнів спеціальних вправ і технічних дій боротьби дзюдо може значно поліпшити їхню фізичну підготовленість і, тим самим, підвищити їхній стан здоров'я. Саме поняття фізкультурно-оздоровчої технології поєднує процес використання засобів фізичного виховання та спорту в оздоровчих цілях з теорією, яка сприяє вдосконаленню основ методики фізкультурно-оздоровчого процесу [57, 58].

У фізичному вихованні учнів фізкультурно-оздоровчі технології представлені у формі оздоровчих програм різних за структурою і змістом [45, 49]. При цьому основні принципи програмування занять оздоровчої спрямованості ґрунтуються на вивченні динаміки фізичної працездатності й підготовленості з врахуванням віку та статі, властивостей термінової й довготривалої адаптації організму до фізичних навантажень різної інтенсивності, в умовах різних режимів м'язової діяльності.

Автори [65, 68] виділяють об'єктивну необхідність занять активною розробкою і її запровадження в практику нових оздоровчих технологій фізичного виховання у ЗНЗ, яка обумовлена низькою причиною. Першорядними визначають наступні: низький рівень рухової активності учнів у режимі навчальної діяльності; зріст престижності «спортивного стилю життя» у учнів, викликаного вимогами сучасного ринку у фахівцях не тільки з високим рівнем професіоналізму, але і з хорошими показниками рівня здоров'я; процеси індивідуалізації та диференціації навчально-виховного процесу фізичного виховання у ЗНЗ, що дають право значною мірою приблизити роль і значення самостійної систематичної діяльності учнів до вдосконалення їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

1.3. Підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості учнів середніх класів засобами одноборств

Згідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [25], при організації навчального процесу перед кожним учбовим закладом ставиться задача приділяти особливу увагу фізичному вихованню дітей у зв'язку з погіршенням стану здоров'я учнівської молоді. Згідно даним В. О. Сутули та співавторів [52], існує загроза великої кількості хворих учнів, яка в останні роки становить 64–71%. Так, наприклад високий рівень фізичного здоров'я виявлено лише у 0,32% юнаків і дівчат, а низький рівень фізичного здоров'я – у 48,8%, загальна різноманітні відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я мають до 90% молоді.

У зв'язку з тим, що 3-х академічних занять фізичної культури на тиждень недостатньо для повноцінного фізичного розвитку юнаків та дівчат та викликає погіршення стану здоров'я учнів. На думку науковців вирішення проблеми фізичної підготовки учнів можливо із залучення підлітків до систематичних занять фізичними вправами, що може допомогти суттєво знизити рівень захворюваності та підвищити стан здоров'я підростаючого покоління. У зв'язку з цим в практику роботи ЗНЗ в останній час широко упроваджуються різні освітні і оздоровчі програми, використовуються засоби різних видів спорту в процесі гуртково-секційних занять [56, 67].

С.В. Чередніченко [28] вказує на можливість використання в навчанні фізичної культури методик східних єдиноборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів, розвитку рухових здібностей. Існуючі дослідження присвячено вивченню різноманітних аспектів, серед яких теоретичні основи, науково-методичні проблеми спортивних єдиноборств [57, 58], методичні програми [10] та практичне застосування [55].

У фізичній культурі у сфері освіти можна прослідкувати тенденцію на спортивно-видову орієнтацію занять з фізичної культури з учнями, завдання забезпечення учнів руховими вміннями загального плану повинен брати на себе не лише викладач з фізичної культури, але і сам студент. Проте, аналіз літератури по проблемі організації фізкультурно-оздоровчих занять учнів показав не достатню кількість досліджень пов'язаних із застосуванням саме засобів єдиноборств, що в свою чергу дозволяє вирішити не тільки завдання програми «Фізична культура», але і сформувати в учнів життєво необхідні рухові вміння та навички, забезпечити різнобічний розвиток фізичних якостей та вміння раціонально використовувати їх у різних умовах, поліпшити руховий досвід за рахунок оволодіння технікою вправ.

Застосування елементів єдиноборств в процесі фізичного виховання учнів також є потужним утримуючим фактором у зацікавленні даного контингенту, за рахунок високого емоційного фону, але без характерних для протиборств

жорстоких конфліктних ситуацій. Панкратіон, як і інші види одноборств, має ряд цікавих відмінностей. Спортсмени і тренери вважають, що це не просто боротьба, це філософія, згідно з якою одноборець повинен бути наполегливим, мужнім, скромним, поважати інших людей. У цьому виді боротьби цінуються найкращі якості людини: ввічливість, відвага, щиросердя, рішучість, спостережливість і почуття міри. Існує ряд особливостей боротьби панкратіон, щоб краще зрозуміти сенс і принципи цієї боротьби під час її застосування в шкільній практиці.

По-перше, займатися учням панкратіоном можна з будь-яким рівнем їх фізичної підготовки і в будь-якому віці..

По-друге, на відміну від більшості інших видів спорту, панкратіону абсолютно безпечно. В розділі греплінг гі та но гі не застосовуються удари та прийоми, які можуть завдати шкоди здоров'ю учнів. Крім того, перед тим як вивчати захоплення і кидки, всі учні проходять систему захисту і страхівки.

Третя особливість цього виду одноборств полягає в тому, що він розвиває фізичні здібності і самодисципліну, а головна мета: розвинути в спортсмена «гнучкість», «спритність», «координацію», «концентрацію».

1.4.Вікові особливості дітей середнього шкільного віку

Шкільний вік – «один із найскладніших етапів вікового розвитку організму людини» [3]. Розвиток передбачає процес кількісних та якісних змін в організмі людини, котрі призводять до ускладнення організації та органів і тканин та набуття організмом характерних для нього форм. Усі ці фактори знаходяться між собою у тісному взаємозв'язку та взаємозалежності.

У нашій країні склалася система умовного поділу так званого „шкільного періоду дитинства” на три вікові групи, а саме:

- «молодший шкільний вік» (6-10 років –учні 1-4 класів);
- «середній шкільний вік» (11-14 років –учні 5-9 класів);

— «старший шкільний вік» (15-17 років- учні 10-11 класів) [3].

Але дані дещо різняться. Так, за даними Т.Ю.Круцевич (2002), до «молодшого шкільного віку» відносяться діти від 6 – 7 до 10 років, а на результати інших вчених «молодший шкільний вік» – це діти 6 (7) до 11 років.

Усю діяльність організму регулює нервова система, підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. Морфологічний розвиток нервової системи у «молодших школярів» майже завершується в цьому віці, закінчується ріст і структурна «диференціація» нервових клітин. Сила і урівноваженість нервових процесів відносно невелика, але функціонування нервової системи характеризується переважанням «процесів збудження над процесами внутрішнього гальмування», що може приводити до швидкого стомлення (І.В.Аулик (1998), С.Б.Тихвінський, С.В.Хрущов (1998), В.С.Тарасюк, Г.Г.Титаренко, І.В.Паламар, Н.В.Титаренко (2005)).

Характерна особливість процесу росту дитячого організму – не рівномірність та хвилеподібність. «Середній шкільний вік» сенситивний до позанавчальних справ, які доступні дітям і в яких з молоді можуть проявитися свої нові можливості та здібності. Їх приваблює спільна діяльність з однолітками [4, 7].

Середній шкільний вік характеризується інтенсивним зростанням та збільшенням розмірів тіла, головним чином за рахунок подовження нижніх кінцівок. Швидко ростуть кістки верхніх и ніжніх кінцівок, прискорюється ріст хребців у висоту [1, 2, 3]. Дівчата з 11 до 13 років в середньому виростають на 8-10 см, а маса їхнього тіла збільшується на 4,5-9 кг. Хлопчики теж виростають за рік на 8-10 см [11].

Внаслідок того, що ріст тіла у довжину переважає над зростанням у ширину, змінюються пропорції тіла. Для підліткового віку характерний період видовження, процес окостеніння триває [2, 5]. Надмірні навантаження прискорюють процес окостеніння і можуть уповільнити ріст трубчастих кісток у довжину, а хребет в цьому віці дуже рухливий [3, 4].

Швидкий темп розвитку має м'язова система. Оскільки, зростання м'язових волокон не встигає за більш швидким зростанням трубчастих кісток, спостерігається натяг м'язів в результаті чого вони стають довгими і тонкими. У 13 років відзначається різке збільшення маси м'язів за рахунок потовщення м'язових волокон і також спостерігається в цьому віці збільшення кількості міофібрил «м'язових волокон» і «внутрішньо м'язових сполучно-тканинних волокон» «саркоплазму» [14].

Розміри серця у дітей швидко збільшуються, покращується його «іннервація». Але розвиток кровоносних судин декілька відстає від розвитку серця, через що збільшується величина кров'яного тиску.

Морфологічна структура грудної клітини така, що рухливість ребер обмежена і, як результат дихання у дітей цього віку поверхневе, але згодом збільшується сила грудної м'язів. Після 14 років дихання стає повним та поступово зменшується частота дихання (22-26 уд. / хв.) прискорюється зростання і з'являється ознака статевої зрілості у дівчаток, яка починається на 1-2 роки швидше, ніж у хлопчиків. Ця обставинних істотно може впливати на різницю в розмірах тіла, а також в функціональні можливості хлопчиків і дівчаток.

До 11 років пропорції тіла дівчаток і хлопчиків однакові, але обсяги грудної клітини у дівчаток менше на 1,2-2 см. На 100-200 мл. менша ЖЕЛ. З 11 до 13 років дівчинки переганяють хлопчиків по показнику ваги, зросту. Серце дівчат менше за вагою й обсягом, грудна клітка менш розвинена, ЖЕЛ дівчат становить 60-70% ЖЕЛ хлопчиків, дихання найчастіше і більш глибоке, але сила дихальних м'язів менша. У дівчаток відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивний тазовий пояс [18].

Організація «оптимального» рухового режиму в даний період забезпечить гармонійний розвиток організму, провідне місце у процесі фізичного виховання дітей займають: «дитячі дошкільні закладах та загальноосвітні школи». У них фізичне виховання здійснюється на підставі програмно-нормативних вимог, затверджених «Міністерством освіти і науки молоді та спорту» викладеня в

навчальній програмі. Тренери та фахівці цих установ проводять обов'язкові заняття з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня і «фізкультурно-масові заходи».

Також велике значення має те, що процес «фізичного виховання» дітей доповнюється тренувальними заняттями в «спортивних школах» при різних «громадських організаціях». Вони проводять навчально-тренувальні заняття з виду спорту, змагання, організовують роботу в оздоровчо-спортивних літніх таборах. Винятково важливою є обставини, що система використання коштів фізичної культури в шкільному віці забезпечує тривалому (протягом 10-12 років) планомірному і регулярному фізичному вихованню «підростаючого покоління».

Висновки до розділу 1

1. В результаті дослідження встановлено, що в учнів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом та виявляють на заняттях досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці, спостерігається високий життєвий тонус.

2. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що надмірні навчальні навантаження в загальноосвітніх навчальних закладах призводять до зниження рухової активності учнів і водночас відчутного зниження рівня фізичної підготовленості, що неминуче відбивається на стані їхнього здоров'я.

3. Встановлено, що найактуальнішим напрямком удосконалення фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я учнів, «формування навичок здорового способу життя», підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку рухових здібностей. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання в вузах, а саме віддавати перевагу спортивно-оздоровчим заходам після навчальних занять.

4. Уроки фізичної культури складають менше ніж половину часу, необхідного для тижневої активності учнів. У зв'язку з цим, проблеми розвитку

фізичних якостей і формування життєво необхідних навичок та вмінь в учнів не вирішуються в повному обсязі. Встановлено, зі сторони науковців недостатньо приділено уваги використанню в навчанні фізичної культури методик східних єдиноборств, як засобу фізичного виховання учнів, що вказує на актуальність подальшого дослідження в цьому напрямку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, серед яких:

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

2.1.2. Метод визначення добової рухової активності.

2.1.3. Фізіологічні методи досліджень

2.1.4. Педагогічні методи дослідження

2.1.5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

У відповідності з напрямом дослідження була проаналізована науково-методична та спеціальна література вітчизняних і закордонних авторів загальною кількістю 62 джерела. Вивчення науково-методичної літератури дозволило розширити та поглибити уявлення про організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, розглянути теоретичні і практичні сторони питання оздоровлення учнів вищих навчальних закладів. Аналіз літератури дав змогу підтвердити актуальність, уточнити об'єкт, предмет, мету, визначити завдання нашого дослідження.

2.1.2. Метод визначення добової рухової активності

Для визначення добової рухової активності у дослідженні взяли участь юнаки, які навчаються у КУ ЗНЗ №1 м. Недригайлів. Все це, дало можливість

отримати повну інформацію про безперервну тривалість конкретного виду діяльності і відпочинку на основі хронометражу добової активності різного характеру. Числова величина рухової активності представлена у роботі у вигляді індексу рухової активності (ІРА).

Рухова активність учнів поділялась на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній та високий. Кожному з них відповідають певні види фізичної активності студентської молоді:

- до базового рівня належить – сон, відпочинок лежачи;
- до сидячого – пересування у транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, прийом їжі;
- до малого – особиста гігієна, уроки, навчальні заняття (окрім фізичного виховання), хода;
- до середнього – домашня робота по господарству, прогулянки, рухливі перерви;
- до високого – участь у спеціально-організованих заняттях фізичними вправами, інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, лижах і т.д.

2.1.3. Фізіологічні методи досліджень

Для дослідження функціональних можливостей організму дітей в стані спокою визначали стан серцево-судинної системи:

- ЧСС вимірювалася по пульсу (пульсометрія);
- Вимірювання артеріального тиску проводили тонометром, слуховим методом Н.С.Короткова (тонометрія).

Визначаючи стан кіслородотransпортної системи, вимірювали ЖЕЛ - життєву ємність легенів за допомогою сухого спірометра з точністю до

50 мл за загальноприйнятою методикою. Показник приладу виражається в мл.

За результатами проб із затримкою дихання (проби Штанге і Генчі) визначали резерви кіслороодообеспечення.

Проба Штанге: «довільна затримка дихання на вдиху, полягає в тому, що обстежуваний в положенні стоячи робить кілька глибоких дихальних рухів і

після повного вдиху закриває рот, а великим і вказівним пальцями затискає крила носа» [1].

Проба Генчі: «затримка дихання на видиху: обстежуваний після декількох дихальних рухів здійснює повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс. Час затримки дихання реєструється за секундоміром» [2].

Фізичну працездатність визначали: «непрямим методом з використанням індексу Руф'є (IP) за результатами реакції серцево-судинної системи на навантаження [39, 41, 43]. У випробуваного в положенні сидячи підраховують пульс за 15 сек (P1), потім обстежуваний виконує 30 присідань, руки вперед, протягом 45 секунд. Після виконаного навантаження в положенні сидячи підраховують пульс в перші 15 сек. (P2), а потім - за останні 15 сек (P3) першої хвилини періоду відновлення».

«Оцінку працездатності розраховують за формулою»:

$$\frac{4 * (P1+P2+P3) - 200}{10}$$

10

«Оцінка індексу: менше 3 - висока працездатність»;

«4-6 – хороша»;

«7-9 – середня»;

«10-14 – задовільна»;

«15 і вище – низька».

Оцінка аеробної продуктивності [5, 7].

2.1.4. Педагогічні методи дослідження

Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження та анкетування проводилося систематично протягом усього дослідження серед учнів віком 12–14 років (109 осіб), що навчалися у КУ Недригайлівської ЗНЗ №1. Його об'єктом була фізкультурно-оздоровча діяльність учнів школи.

Нами проводився моніторинг впровадження у процес фізичного

виховання учнів засобів одноборств з метою оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності, порівнювалися показники фізичної підготовленості учнів ЗНЗ №1 м. Недригайлів до та після педагогічного експерименту.

Крім того педагогічне спостереження використовувалось для отримання інформації щодо бажання учнів самостійно займатися фізичною культурою і спортом, виявлення пізнавального інтересу до різних видів спортивної діяльності.

Педагогічне тестування. Тестування загальної фізичної підготовленості юнаків, які займаються в секції одноборств здійснювалося нами у відповідності з вимогами з методикою поданою В.Н. Сергієноко [50].

Для характеристики стану фізичної підготовленості школярів проводилися такі рухові тести:

1. Стрибок у довжину з місця (см) виконується одночасним поштовхом двома ногами і помахом рук з вихідного положення, ступні паралельно на ширині плечей. Приземлення робиться одночасно на дві ноги. Виконувалося 3 спроби, в протокол заноситься кращий результат. Вправа характеризує рівень розвитку швидко-силових якостей.

2. Підтягування на перекладині в висі (к-ть разів). Початкове положення: учень на гімнастичній перекладині хват двома руками зверху. Та зараховується кількість підтягувань, які виконані до рівня підборіддя. Вправа характеризує рівень розвитку сили.

3. Човниковий біг 3х10м (с).

4. Біг 30 м (с). «Виконується з високого старту. Учень пробігає з максимальною швидкістю. Вправа характеризує швидкісні якості».

5. Підйом тулуба вперед: з положення - лежачи на спині за 60 сек (к-ть разів).

6. Біг 300 м (с).

7. «Нахил тулуба вперед: з положення - сидячи (см)».

8. «Метання м'яча в ціль (к-ть разів) проводили з відстані 6 метрів».

10. «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)».

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент – один з основних методів отримання даних для підтвердження актуальності магістерського дослідження. У дослідженні застосовувався педагогічний експеримент двох видів: констатуючий і формуючий. У ході констатуючого експерименту були досліджені особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту, рівень обізнаності у даному напрямку, рівень рухової активності і фізичної підготовленості учнів. Констатуючий експеримент дозволив визначити основні напрямки та завдання для формуючого експерименту і сформувати експериментальні та контрольні групи учнів.

Формуючий експеримент проводився в період з вересня 2019 по листопад 2019 навчального року. Головною метою педагогічного експерименту була перевірка ефективності запропонованої методики проведення занять з одноборств для учнів ЗНЗ. У анкетуванні взяли участь учні середніх класів всього 109 осіб, а в педагогічному експерименті взяли участь учні від 12 до 14 років 6-7 класи, за станом здоров'я допущені до занять з фізичного виховання у основній групі. Для перевірки ефективності запропонованого комплексу заходів були сформовані дві експериментальні групи учнів КГ та ЕГ по 15 учнів в кожній групі. У експериментальних групах фізичне виховання проводилося у відповідності до запропонованою методикою з застосуванням елементів панкратіону, а у контрольній – за базовою програмою тричі на тиждень.

2.1.5. Методи математичної статистики

Результати досліджень оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечують кількісний та якісний аналіз показників.

Під час обробки отриманих результатів експерименту були застосовані наступні методи математичної статистики: метод середніх величин, з підрахунком середньої арифметичної та середнього квадратичного відхилення, похибки середньої арифметичної, вірогідність одержаних результатів визначалась за допомогою t-критерію Стьюдента.

Розрахунки проводились відповідно до рекомендацій провідних фахівців [8]. Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма «MS Excel» з пакету «Mick Windows XP».

2.2. Організація дослідження

Дослідження розпочалось у 2019 році і складалося з кількох етапів.

Перший етап (вересень 2019 рр.) був присвячений аналізу ступеня розробленості проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів вищих навчальних закладів шляхом вивчення літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів, були окреслені об'єкт, предмет, мета, задачі дослідження.

Другий етап досліджень (вересень – жовтень 2019 рр.) присвячений визначенню інтересів учнів щодо основних видів спортивної діяльності (у експерименті взяли участь учні у кількості $n = 60$), рівня рухової активності (у експерименті взяли участь учні у кількості $n = 30$), фізичної підготовленості (у експерименті взяли участь учні у кількості $n = 30$) та узагальненню даних про особливості розвитку фізичної культури і спорту в області.

На третьому етапі (жовтень 2019–листопад 2019 рр.) на основі даних констатувального експерименту було розроблено методику спортивно-оздоровчих занять з елементами одноборств.

На четвертому етапі (вересень 2019–травень 2020 рр.) проводилась перевірка ефективності розробленої методики спортивно-оздоровчих занять з елементами одноборств, аналіз та узагальнення теоретичних і експериментальних досліджень, обробка матеріалів, інтерпретація та впровадження результатів у практику, оформлення кваліфікаційної роботи. У педагогічному експерименті брали участь учні 6-х та 7-х класів КУ ЗНЗ №1 м.Недригайлів у кількості 30 осіб (експериментальна та контрольна група юнаків по 15 осіб кожна).

РОЗДІЛ 3

ПОКАЗНИКИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

3.1. Визначення рівня рухової активності учнів середньої школи протягом навчального тижня

За даними науковців [22, 33, 40, 48] одна із загально біологічних відмінностей організму це потреба у русі, саме потреба у русі відіграє велику роль в життєдіяльності організму. Рухова активність є складовою основних чинників, що входять до певних обмінних процесів організму і до стану його кістково- м'язової і серцево-судинної систем [40].

Давно відомий факт, що під впливом занять фізичними вправами удосконалюються «функціональні» і «адаптаційні» можливості «серцево-судинної» і «дихальної систем», «опорно-рухового апарату», підвищується активність «ферментативних» реакцій, зростає інтенсивність «окислювально-відновних» процесів у тканинах, підвищується резистентність дитячого організму до дії не сприятливих чинників зовнішнього середовища, а також разом з цим поліпшується: «пам'ять, знижується дратівливість, нормалізується сон» [1, 3, 6]

Рухова активність (РА), щоденні заняття фізичними вправами є ефективним засобом «мобілізації» резервних можливостей людини, та дитини та відповідає за формування різних пристосувальних реакцій організму «окремих його органів, функцій, систем», які здатні ефективно та повноцінно функціонувати у несприятливих умовах зовнішнього середовища [13, 16]

Належний кожному учню рівень рухової активності є основою його фізичного розвитку та формування організму. Низький рівень РА впливає на більшість функцій організму та може викликати патологічні стани та збільшення рівня захворюваності у різному віці.

Одним із завдань магістерської роботи було дослідити рівень рухової активності учнів. Для проведення дослідження ми користувались Фремінгемським методом визначення добової рухової активності, який полягає у реєстрації в карті фізичної активності локомоцій учнів протягом доби.

У дослідженні взяли участь хлопці і дівчата середнього шкільного віку, які навчаються у КУ ЗНЗ №1 міста Недригайлів. У таблиці 3.1 наведені дані показники рухової активності за добу учнів, що навчаються в школі. На малому рівні, до якого відносяться особиста гігієна, пересування пішки, урочні форми занять, окрім фізичної культури, у учениць рівень рухової активності становить 8,02 години.

Таблиця 3.1

Показники рухової активності учнів Недригайлівської КУ ЗНЗ №1

ЗНЗ	МР		СІР		СР		БР		ВР		ІРА $\bar{x} \pm \sigma$
	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	
Недригайлівська КУ ЗНЗ №1	8,02	13,04 ± 1,48	3,85	4,21 ± 0,67	0,60	1,62 ± 1,00	0,40	9,25 ± 0,89	3,45	12,08 ± 2,98	32,52 ± 2,55

Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, вживання їжі, настільні і комп'ютерні ігри – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на нього в середньому учениці витрачають – 8,02 години. На середньому рівні показник рухової активності склав 0,60 години в учениці Недригайлівської КУ ЗНЗ №1.

Заняття фізичними вправами, різноманітними рухливими і спортивними іграми, спортом складають високий рівень рухової активності. На нього

близько 3,85 години витрачають учениць. Тому, на нашу думку створення секційних занять з одноборств в Недригайльській КУ ЗНЗ №1 є необхідною.

Як показують дані таблиці 3.1, індекс рухової активності (ІРА) як інтегральний показник серед учениць Недригайльської КУ ЗНЗ №1 – $32,52 \pm 2,55$ бали, що відповідає дуже низькому рівню. Як бачимо з таблиці 3.2, де відображені показники рухової активності учнів становлять: на малому рівні – 8,52 години, на сидячому – 3,3 години, на середньому рівні – 0,60 години, на базовому – 0,48 години, на заняття фізичною культурою і спортом ними витрачається 0,51 години.

Таблиця 3.2

Показники рухової активності учениць Недригайльської КУ ЗНЗ №1

Начальний заклад	МР		СИР		СР		БР		ВР		ІРА
	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	год	бали $\bar{x} \pm \sigma$	
КУ ЗНЗ №1	8,5 2	13,26	3,3	4,21	0,6 0	1,71	0,4 8	8,86	0,5 1	4,44	33,68 \pm
		\pm		\pm		\pm		\pm		\pm	
		1,55		0,57		1,12		0,85		3,32	2,62

Як бачимо з таблиці 3.1, різниця показників добової рухової активності хлопців і дівчат, які навчаються Недригайльській КУ ЗНЗ №1 на малому, середньому та базовому рівнях, коливається в межах 0,06 години (9,53%). Обсяг часу, який витрачають дівчата, на сидячому рівні на 0,6 години (20,6%) більша за хлопців, адже аналіз результатів показав, що дівчата більше часу приділяють на підготовку домашнього завдання. А на високому рівні навпаки, учні на 0,6 години (25,06%) витрачають часу більше, бо вони активніше за представниць слабкої статі займаються фізичною культурою і спортом.

Індекс рухової активності (ІРА) у учнів вищий на 1,26 бали (3,44 %) у порівнянні з ученицями. На наш погляд цей факт є об'єктивним, бо хлопці в

цьому віці більше часу займаються фізичними вправами і спортом а ніж дівчата. Нормою рухової активності учнів можна вважати кількість фізичної активності, яка задовольняє біологічну потребу у рухах. Для учнів оптимальну модель норми рухової активності обраховують науковці у своїх дослідженнях [9, 40].

На їх думку, норма РА учнів різного віку повинна включати побутову рухову активність: «прогулянки, хода сходами, прибирання кімнати, робота на подвір'ї, в саду» щоденно 60–90 хв, оздоровчу рухову активність: «силові вправи, вправи на розтягування, аеробні вправи в залежності від специфіки виду спорту» три рази на тиждень по 30 хв та рекреаційно-оздоровчий спорт «спортивні ігри, циклічні види спорту, одноборства, фітнес, аеробіка тощо» 6–10 год на тиждень.

В нашому випадку підвищити норму рухової активності можна за рахунок зменшення часу, що витрачається на базову активність, адже учні Недригайлівської КУ ЗНЗ №1, а витрачають на сон та відпочинок близько 9 годин. З точки зору фізіології восьмигодинний відпочинок є оптимальним. Тому одну годину можна витратити на підвищення рухової активності і додати виділений час на секційні заняття в школі, ранкову гімнастику чи активні фізичні вправи. Результати дослідження показали, що показники РА учнів становить 11,8 %, що відносяться до низького рівня РА на відміну від учениць, у яких рівень РА – помірний. Ситуація дещо змінюється в кращу сторону під час навчання з, рівень показників учнів знаходиться в межах помірної рухової активності. Рухова активність під час навчання в 6 класі незначно знижуються, у хлопців – 13,9 % (помірний) та 11,4 % (низький) у дівчат.

3.2. Оцінка фізичної підготовленості учнів середніх класів

Систематичне спостереження за руховою підготовленістю (РП) дозволяє своєчасно спостерігати за рівнем розвитку рухових якостей і навичок, знаходити якості, які відстають і досягають необхідного рівня в вирішенні завдання фізичного виховання [23, 26]. Рівень розвитку ФП учнів ЗНЗ

регламентують більшість нормативних документів [25, 62]. Тестування рухових можливостей в педагогічному експерименті надало нам результати рівня розвитку кондиційних і координаційних здібностей учнів КУ ЗНЗ №1 та можливість оцінити якість технічної і тактичної їх підготовленості. Під час дослідження особливостей розвитку фізичних якостей учнів розглядалися компоненти фізичної підготовленості (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3

Нормативи оцінки фізичної підготовленості учнів ЕГ

«Зміст навчального матеріалу»	«Рівень навчальних досягнень учнів»			
	«початковий»	«середній»	«достатній»	«високий»
«Біг 60 м», сек.:				
хлопці	більше 11,1	11,1	10,4	9,8
дівчата	більше 11,5	11,5	10,7	10,5
«Стрибок у висоту способом переступання», см:				
хлопці	менше 85	85	90	95
дівчата	менше 75	75	80	85
або				
«Стрибок у довжину способом» “зігнувши ноги”, см:				
хлопці	менше 260	260	290	310
дівчата	менше 230	230	250	280
«Метання малого м'яча» (150 г) на дальність, м:				
хлопці	менше 22	22	27	32
дівчата	менше 14	14	17	20

Крос без урахування часу, м:				
хлопці	900	1100	1300	1600
дівчата	700	1000	1200	1500

На основі результатів тестування можна: «оцінювати дійсний рівень фізичної підготовленості, визначати належний рівень фізичної готовності, визначати ефективні засоби фізичного виховання і відповідну методика фізичної підготовки, проводити відбір у фізкультурні гуртки і спортивні секції з різних видів спорту для поповнення резерву спорту вищих досягнень».

Аналізуючи отримані оцінки із бігу на 60 м, ми з'ясували, що більшість учнів (66,94 %) проявили середній рівень швидкісної підготовленості, 14,05 % – вищий від середнього, 12,39 % – нижчий від середнього, 5,78 % – низький і 0,83 % – високий рівні. За оцінками із тесту стрибок у довжину способом “зігнувши ноги” виявлено, що 66,37 % учнів мають середній рівень швидкісної витривалості, 17,69 % – вищий від середнього, 12,39 % – нижчий від середнього і 3,54 % – низький рівні.

За тестом «Біг 60 м» більшість учнів (78,2 %) показали середній рівень розвитку витривалості, 6,8 % – вищий від середнього, 12,9 % – нижчий від середнього і 3,1 % – низький рівні.

Аналізуючи оцінки зі стрибкових дисциплін легкої атлетики «стрибок у висоту способом» “переступання”, установлено, що 70,4 % учнів мають середній рівень «швидкісно-силової підготовленості», 15,6 % – нижчий від середнього, 11,6% – вищий від середнього та 3,0 % – низький.

Розглядаючи оцінки із тесту “метання малого м'яча”, слід зазначити, що 74,3% учнів показали середній рівень швидкісно-силової підготовленості, 12,7 % – вищий від середнього, 9,2 % – нижчий від середнього та 3,8 % – високий. А в тесті “штовхання ядра” в більшості учнів результати були наступні: 67,5% учнів мали середній рівень, 12,5 % мали нижчий від середнього, рівень 12,4 % – вищий від середнього, 3,6 % – низький і 22,0 % – високий рівень.

3.3. Визначення мотиваційних засад до занять фізичною культурою учнів середніх класів

В анкетному опитуванні взяли участь учні середніх класів (109 осіб) (рис. 3.1., 3.2.). Результати анкетування показали, що більшість учнів 5–6 класів оцінили стан свого здоров'я на оцінку "добре". При цьому хлопці 5 класу оцінили стан свого здоров'я вище, ніж хлопці 6 класу (48% – 5 клас, 43% 6 – клас). У дівчат самооцінка свого здоров'я нижча, (5 клас – 52%, 6 клас – 57%). На жаль, учні спиралися тільки на суб'єктивну думку власного досвіду й порівняння з друзями.

Грунтуючись на отриманих даних та їхньому аналізі, можна дійти висновку, що учні недостатньо володіють інформацією про здоровий спосіб життя, стан здоров'я, фізичну підготовленість. Через це на запитання анкети «Яке джерело інформації найпоширеніше про стан здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичну підготовленість?» учні відповіли таким чином: 60% – з телебачення; 15% – друзів, 16% – інтернет, 19% – інше джерело. Аналізуючи отримані дані, можна дійти висновку, що інформованість школярів стосовно стану здоров'я та шляхів його підвищення досить мізерна чи дещо хибна. В анкеті учням було також поставлено питання: «Як Ви бачите заняття з фізичного виховання (форми)?» на яке переважна більшість учнів вибрала відповідь «заняття спортом», уроки із фізичного виховання, таку відповідь дав дуже малий відсоток учнів.

«Причини, які заважають учням займатися фізичними вправами», на їхню думку це – відсутність бажання (лінь) – 30%, відсутність компанії для занять – 27%, бажання відпочити з друзями кіно чи інтернет-кафе – 43%. Тобто причини недбалого ставлення до свого здоров'я досить багатогранні, які спостерігаються у відсутності до занять фізичними вправами. Особливо це простежується у учнів 6-го класу (55% хлопців і 45% дівчат).

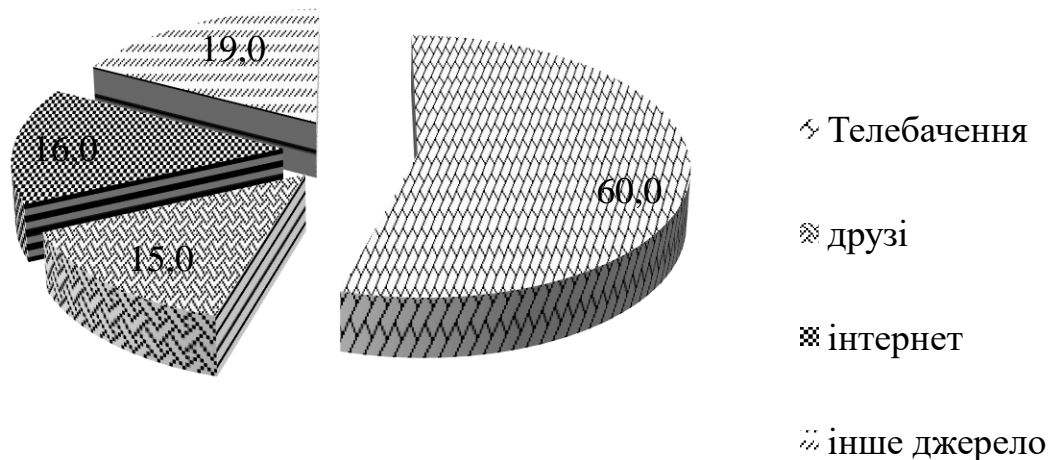
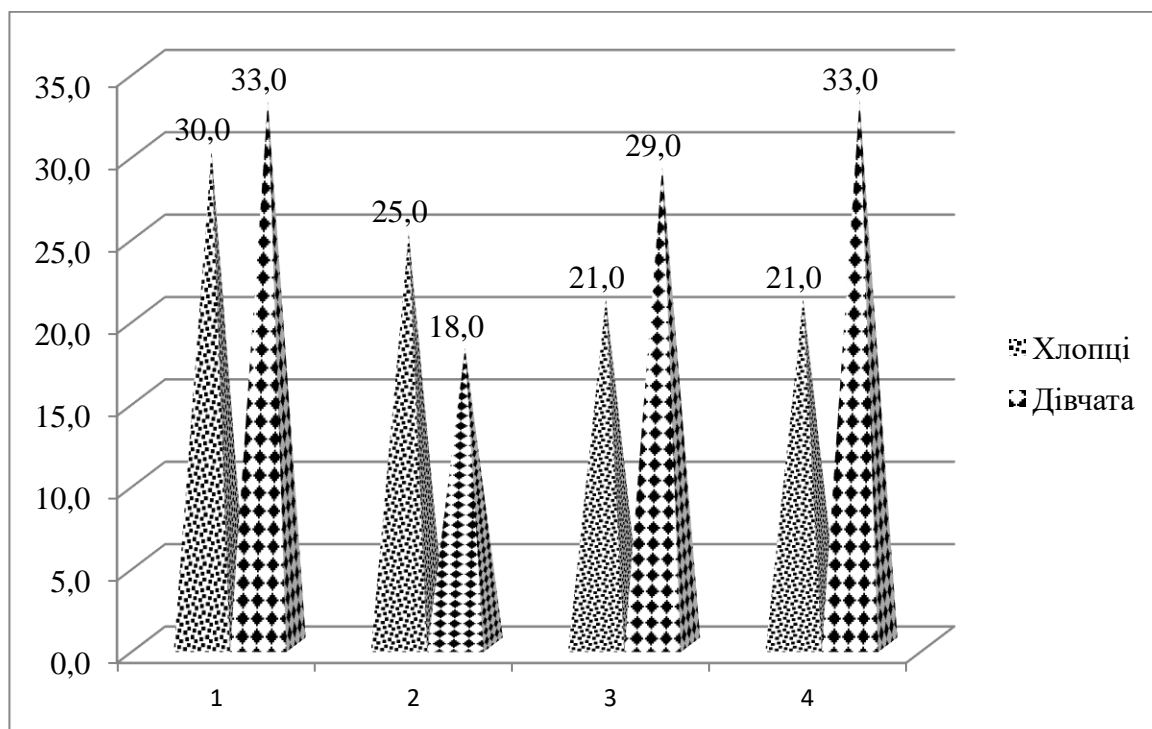


Рис. 3.1. Яке джерело інформації найпоширеніше про стан здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичну підготовленість?

Причини, які обмежують учнів у заняттях фізичною культурою, як свідчать відповіді анонімних анкет, це – брак часу й особиста недисциплінованість. Основна мотивація учнів до занять фізичними вправами, як свідчать анкетні відповіді, це, передусім, – «необхідність отримання оцінки за навчальний предмет» дівчата 30 % та хлопці – 33 %.

Мотив «розвиток фізичних якостей» у хлопців 25% та переважає над показниками дівчат – 18%, "зміцнення здоров'я" – хлопці – 21%, дівчата – 29%, «цікаве проведення вільного часу» - 21% та 33%, на жаль – один з останніх факторів мотивації учнів до занять фізичними вправами.

Про необхідність занять фізичного виховання учні частково розуміють, починаючи з 5-го класу навчання. З аналізу складання нормативних вимог з фізичного виховання бачимо, що учні мають низький рівень фізичного розвитку.



1 – необхідність отримання оцінки за навчальний предмет

2 – розвиток фізичних якостей

3 – зміцнення здоров'я

4 – цікаве проведення вільного часу.

Рис 3.2. Мотивація учнів до занять фізичними вправами.

Але після 6-го класу ситуація змінюється на краще, учні пристосовуються до занять, розуміють значення систематичних занять фізичною культурою (наскільки це дозволяє навчальний процес із фізичного виховання – 6 години на тиждень, секційні та самостійні заняття). Таким чином, основними показниками сформованості у учнів потреби фізичного вдосконалення є такі:

- «якість знань із фізичної культури»;
- «активність на обов'язкових заняттях із фізичного виховання»;
- «регулярність виступів у спортивних змаганнях»;
- «уміння самостійно займатися фізичними вправами»;
- «участь у фізкультурно-масовій і спортивній роботі»;
- «рівень фізичної підготовленості тощо».

Висновки до розділу 3

1. Визначили, що рухова активність, систематичні заняття фізичними вправами є ефективними, потужними засобами мобілізації резервних можливостей людини, формування різних пристосувальних реакцій організму (окремих його органів, функцій, систем), які здатні ефективно та повноцінно функціонувати в несприятливих умовах зовнішнього середовища.

2. Результати дослідження показали, що показники рухової активності учнів становить 12,9 %, що відносяться до низького рівня рухової активності на відміну від учениць, у яких рівень рухової активності – помірний. Дані учнів знаходяться в межах низької рухової активності, але показники хлопців, на відміну від дівчат, критично низькі. Ситуація дещо змінюється в кращу сторону під час навчання, рівень показників учнів знаходиться в межах помірної рухової активності. Рухова активність під час навчання в 6 класі незначно знижуються, у хлопців – 13,9 % (помірний) та 11,4 % (низький) у дівчат.

3. Під час дослідження особливостей розвитку фізичних якостей учнів розглядалися компоненти фізичної підготовленості [5] (табл. 3.3.). Аналізуючи отримані оцінки із бігу на 60 м, ми з'ясували, що більшість учнів (66,94 %) проявили середній рівень швидкісної підготовленості, 14,05 % – вищий від середнього, 12,39 % – нижчий від середнього, 5,78 % – низький і 0,83 % – високий рівні. За оцінками із тесту стрибок у довжину способом “зігнувши ноги” виявлено, що 66,37 % учнів мають середній рівень швидкісної витривалості, 17,69 % – вищий від середнього, 12,39 % – нижчий від середнього і 3,54 % – низький рівні.

4. В анкетному опитуванні взяли участь учнів середніх класів класів, а більшість з них оцінили стан свого здоров'я на оцінку "добре". При цьому хлопці 5 класу оцінили стан свого здоров'я вище, ніж хлопці 6 класу (48% – 5 клас, 43% 6 – клас). У дівчат самооцінка свого здоров'я нижча, (5 клас – 52%, 6 клас – 57%). На жаль, учні спиралися тільки на суб'єктивну думку власного досвіду й порівняння з друзями.

РОЗДІЛ 4

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ОДНОБОРСТВ

4.1. План-конспекти тренувальних занять з боротьби для учнів середніх класів ЗНЗ

Тренувальні заняття використовували з метою вдосконалення рухових якостей, що визначається такими компонентами:

- «характер вправ»;
- «інтенсивність роботи під час їхнього виконання»;
- «тривалість роботи»;
- «тривалість і характер інтервалів відпочинку між окремими вправами»;
- «кількість повторень вправ» [12].

В основу розробки тренувальних занять з ЕГ учнів було включено загально прийняті «дидактичні» принципи:

- «принцип безперервності тренувального процесу, що характеризує побудову спортивної підготовки як взаємозв'язаного багаторічного і річного процесу»;
- «циклічність процесу підготовки, що уможливорює побудову підготовки циклів різних рівнів» (окремих занять, мікроциклів, періодів, макроциклів);
- «принцип поступовості збільшення навантаження, що сприяє підвищенню працездатності і мобілізації функціональних можливостей організму учнів»;
- «принцип індивідуалізації, який характеризується добром таких методів і засобів фізичної підготовки, що відповідають віковим особливостям учнів та сприяють удосконаленню комплексу фізичних якостей відповідно до сенситивного періоду розвитку» [23].

Заняття було спрямовано на вдосконалення: «швидкісної сили» (22,0 %), «координаційних здібностей» (13,5 %), «гнучкості» (27,5%) і «швидкості» (12,5%), «витривалості» (22,5%). Ефективність тренувальних навантажень залежало від методів тренувань і періодичності занять та від величини фізичного навантаження на кожному занятті, яка відповідала функціональній готовності організму учнів до його виконання.

Учні займалися за програмою спрямованою переважно на розвиток: «швидкості», «швидкісної сили», «координаційних здібностей» та «гнучкості».

У заняттях з єдиноборств на розминку відведено 20–40 хв. Розминка, планувалась при великому проміжку часу між сутичками, зазвичай тривала 10–15 хв і складалася з «розігрівуючої» - 6-8 хв, «настановної» - 10 хв частин. При цьому інтенсивність виконання вправ розминок не перевищувала в ЕГ 70–80 % від запланованої змагальної розминки. Вона містила загальнорозвивальні вправи (для розігрівання) і спеціальні, які дають змогу учням ЕГ краще виконати технічні й тактичні дії.

Спеціальні вправи підбирали такі які б могли підготувати учнів до продовження навчально-тренувального заняття, а в кінці розминки виконували імітацію змагальної сутички з однакоим за фізичної підготовленістю супротивником, що давало можливість учням швидше пристосуватися до супротивника з початку тренувального заняття. Важливе значення для виконання основної змагальної роботи мав характер вправ, із яких складалась розминка [13, 16].

До складу вправ загальної розминки в умовах змагань обов'язково включали: «різновиди ходьби та бігу», «акробатичні вправи», «загальнорозвивальні вправи», що спрямовані на: «суглоби, м'язи кисті та зап'ясток; плечові суглоби й м'язи верхніх кінцівок; суглоби та м'язи стопи, гомілковостопний суглоб; колінний і тазостегновий суглоби, м'язи гомілки та стегна; шийний, грудний і поперековий відділи хребта». Обов'язкові для виконання вправи для розминання м'язів шиї, що виконуються в положенні борцівського «містка».

До цієї частини спеціальної розминки включали в тренувальних заняттях для ЕГ: «імітаційні вправи» та вправи з партнером. Із партнером учні ЕГ виконували швидке відпрацювання основних технічних дій та проводять тренувальний поєдинок із інтенсивністю 60–70 % від змагальної. Тривалість такого поєдинку не повинна перевищувати час змагальної сутички, а структура – імітувати змагальні умови.

До складу вправ загальної розминки входили вправи борця на опір, а мета цих вправ — підготувати учня до вміння напружуватися і чинити опір у різних положеннях, які зустрічаються в боротьбі. Їх виконують з партнером і в групі.

Комплекси фізичних вправ різної спрямованості та обґрунтування їхнього застосування під час занять з одноборств із учнями експериментальної групи

Вправи для розвитку швидкості. Швидкість простих рухових реакцій в учнів ЕГ на заняттях з одноборств розвивали за допомогою рухливих і спортивних ігор «за спрощеними правилами», «бігу на короткі дистанції (10–30 м), естафет, стрибків, акробатичних вправ, метань». Для виконання таких рухових завдань в заняттях за експериментальною методикою застосовувати ігри з елементами протиборства «на основі засобів одноборств».

Вправи для ніг: «Стоячи обличчям один до одного, покласти руки на плечі, підняти пряму ногу вперед до взаємного схрещення і відводити ногу партнера в бік». Сидячи на килимі (обличчям один до одного): «впертися руками в килим, витягнути ногу, підняти її вгору до взаємного схрещення гомілок і відводити ногу партнера в бік». Сидячи один проти одного, «впертися ззаду руками в килим»..

Вправи для рук: «Встати впівоберта обличчям один до одного, обом виставити праву ногу вперед, взятися правою рукою, а іншу ногу покласти на стегно. Один штовхає від себе витягнуту вперед руку, інший пручається».

Вправи з опором групою учні ЕГ становилися з одну шеренгу бралися під руки і ставали обличчям до інших учнів в іншій шерензі підходять до них

впритул, потім впираючись грудьми, намагаються виштовхнути один одного за умовну лінію. Учні також виконували дану вправу спиною один до одного.

Вправи для розвитку сили. Силові здібності відіграють не менш важливу роль у фізичній підготовці дзюдоїста. Рухові дії, застосовані в сутичці (проведення кидка, контратаки, відхід із утримання тощо), потребують значного м'язового напруження.

Застосовані засоби варто добирати так, щоб режим роботи м'язів і характер м'язової напруги були близькі до змагального – підібрані силові вправи наближені до змагальних за:

- амплітудою і спрямованістю;
- величиною динамічного зусилля;
- швидкістю наростання м'язового зусилля.

Для створення комплексу вправ з урахуванням їхнього спрямування дотримувалися наступних методичних вказівок (табл. 4.1).

З метою варіювання комплексу КТ (через кожні 4–6 тижнів) рекомендуємо наступні вправи для різних м'язових груп Додаток А.

Рухливі ігри для комплексного розвитку сили

«Гра в блокуючі захвати і упори».

«Гра в витискання».

«Гра в перетягування».

«Гра за оволодіння обумовленим предметом».

«Гра з проривом через стрій, з кола».

Після засвоєння вправ з Додатку А учні ЕГ виконували вправи з обтяженням – вагою власного тіла. Під час їх виконання уникали великих обтяжень недосяжних для учнів цього віку. Під час виконання: «стрибків, присідань, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягувань» учні самостійно стежили за якістю виконання вправ.

На заняттях з учнями ЕГ спеціальна витривалість та її розвиток був дуже важливим фактором, так як кожна сутичка має визначений час проведення – 2-3 хв під час сутички спостерігається зміна потужності роботи. Протягом сутички

є атаки, їх тривалість - 10–30 секунд, а інтенсивність – висока, вони чергуються з 10–15 с проміжками роботи нижчої інтенсивності. Загальну витривалість учнів розвивали «рівномірним» й «ігровим методами» та «методом колового тренування», використовуючи засоби зі збільшенням тривалості вправи від 30 хвилин до 40–50 хвилин.

Таблиця 4.1.

Параметри тренувальних навантажень на заняттях з одноборств спрямованих на розвиток швидкості під час колового тренування

Показники тренувального навантаження	Оптимальна величина навантаження	Фізіологічні вказівки
Кількість станцій в одному колі	6–8 станцій	Величина пульсу не вище $160 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$
Інтенсивність Вправи на занятті	95–100%	
Зовнішній опір	20–50% від max	Витрати енергії не повинні перевищувати ємкості запасів АТФ в організмі спортсмена, щоб не допускати інтенсифікації процесів «анаеробного гліколізу»
Тривалість вправи	3–8 с	
Інтервали Відпочинку	2–4хв (активний)	Треба забезпечити збереження нормального «кисотно-лужної» рівноваги крові (рН 7,25–7,36). Повторне виконання вправ при відновленні пульсу до $90 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$
Інтервал відпочинку між тренуваннями	3–4 дня (при коротких тренуваннях до 40–60 хв – 1–2 дні)	

Вправи для розвитку координації та спритності. Координаційні здібності є одним із провідних компонентів у структурі спеціальної рухової підготовленості одноборців. Їхній розвиток дозволяє швидко та ефективно засвоювати технічні прийоми.

Під час таких тренувань використовували ігровий, змагальний, повторний (з інтервалами відпочинку до повного відновлення) методи та метод колового

тренування (КТ). Перед початком заняття з використанням КТ визначали порядок проходження станцій і забезпечували групу технологічними картами, які є копією комплексу вправ для кожної станції з організаційно-методичними вказівками та вказівками щодо режимів «енергозабезпечення» м'язової діяльності, інвентарю, місця станції в залі. У доборі комплексу вправ дотримувалися такої послідовності. На I станції поступово вводили складніші стрибки і перекиди, а також комбінації «перекидів та стрибків».

На II другій станції для учнів ЕГ здійснювали послідовне освоєння різних зон торкання тіла учнів, атакуючих захоплень, а також блокувань. Виконували вправи на розвиток рівноваги, зокрема: «різні ігри з виведенням із рівноваги, стрибки через перешкоди, вправи зі скакалкою, вправи в самострахуванні із поступовим зростанням складності виконання через зміну початкових положень (падіння на спину, стоячи на гімнастичній лаві)» [2].

На III станції під час проведення тренувально-оздоровчого заняття з учнями ЕГ виконували вправи в парах «перенесення партнера на плечах, виведення партнера з рівноваги».

На IV станції поетапно використовували різні за інтенсивністю загально-розвивальні вправи, найефективнішими з них є вправи: «з м'ячами, лазіння і пересування на гімнастичній стінці, похилих і вертикальних сходах».

На завершальній V станції учні ЕГ з захопленням грали в рухливі і спортивні ігри.

Для розвитку гнучкості в ЕГ учнів під час занять застосовували у більшості випадків статичні вправи з фіксуванням положення тіла до 30 с залежно від рівня підготовленості учня 30 с. Після 30-секундного утримання певного положення тіла, за якого досягнуто максимальне значення гнучкості, її підсилювали за допомогою додаткових м'язових зусиль.

Загальна тривалість тренувально-оздоровчого заняття становила 90 хвилин:

1. Підготовча частина (27 хв) – ЗФП, СПВ, стретчинг.

Основна частина (48 хв): – перша станція – різновиди бігу, друга – вправи з м'ячем, третя – акробатичні вправи, четверта – ігри з елементами протиборства, п'ята – СПВ, VI – спортивні ігри з елементами одноборств за спрощеними правилами.

2. Заключна частина (15 хв) – вправи на гнучкість та відновлення дихання, стретчинг.

На такому тренувальному занятті мінімальне значення «ЧСС – 80 уд.·хв⁻¹», а максимальне значення ЧСС під час основної частини заняття становило «170 уд.·хв⁻¹», тоді як середнє значення ЧСС 130 уд.·хв⁻¹. Величина потужності навантаження становила 170 у.о., що перебуває в середній зон потужності.

Най ефективнішим сполученням всіх засобів є метод колового тренування (КТ), під час використання методу КТ учні дотримувались методичних вказівок (табл. 4.1). Їх дотримання сприяло активізації формування швидких м'язових волокон у учнів ЕГ.

4.2. Ефективність розробленої методики тренувань з одноборств та її вплив на фізичну підготовленість учнів

Для оцінки фізичної підготовленості учнів було проведено тестування за наступними фізичними вправами: «підтягування на високій перекладині за 30 с, піднімання тулуба в сід за 30 с, згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, кидок набивного м'яча (3 кг) назад через голову за 30 с, нахил тулубу вперед з положення сидячи, см». Після аналізу даних проведеного експерименту визначено, що в ЕГ порівняно з КГ відбулись позитивні зрушення показників ФП (таблиця 4.2).

Так в ЕГ покращився результат у тесті «підтягування на високій перекладині» за 30 секунд на 4 рази, тоді як у КГ на 2 рази. У вправі піднімання тулуба в сід за 30 секунд результат підвищився на 8 разів в експериментальній групі і лише на 3 рази в контрольній групі.

Таблиця 4.2

**Порівняльна характеристика спеціальної фізичної підготовки учнів
ЕГ та КГ до і після проведення експерименту**

	ЕГ		Темпи приросту, %	КГ		р
	X± m			X± m		
	до	після		до	після	
Підтягування на високій перекладині за 30 с (р.)	4,0±1,9	8±2,5	57,1	4,0±1,9	6±1,2	< 0,001
Піднімання тулуба в сід за 30 с (р.)	19 ±3,5	27±3,6	31	19±5,5	22±4,6	< 0,001
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (р.)	12±3,4	17±3,7	20	11±3,6	14±3,6	< 0,001
Кидок набивного м'яча (3 кг) назад ч/з голову за 30 с (р.)	6±3,4	11±3,4	47	6±3,5	9±3,5	< 0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	3±0,4	7±0,6	50	3±0,8	4±0,6	< 0,05

Результат у тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30с покращився на 5 рази порівняно з контрольною групою, після завершення педагогічного експерименту. Результат у тесті кидок набивного м'яча (3 кг) назад ч/з голову за 30 с підвищився на 9 разів, і лише на 4 рази у контрольній групі. Найбільший приріст результатів відбувся у тестах: «підтягування на високій перекладині» за 30 секунд (р.), «кидок набивного м'яча» (3кг) назад ч/з голову за 30 с (р.), що становить 11 метрів у ЕГ та 9 метрів відповідно.

Покращення фізичної підготовленості учнів засобами одноборств підтверджує ефективність їх використання в процесі фізичного виховання учнівської молоді (рис 4.1.).

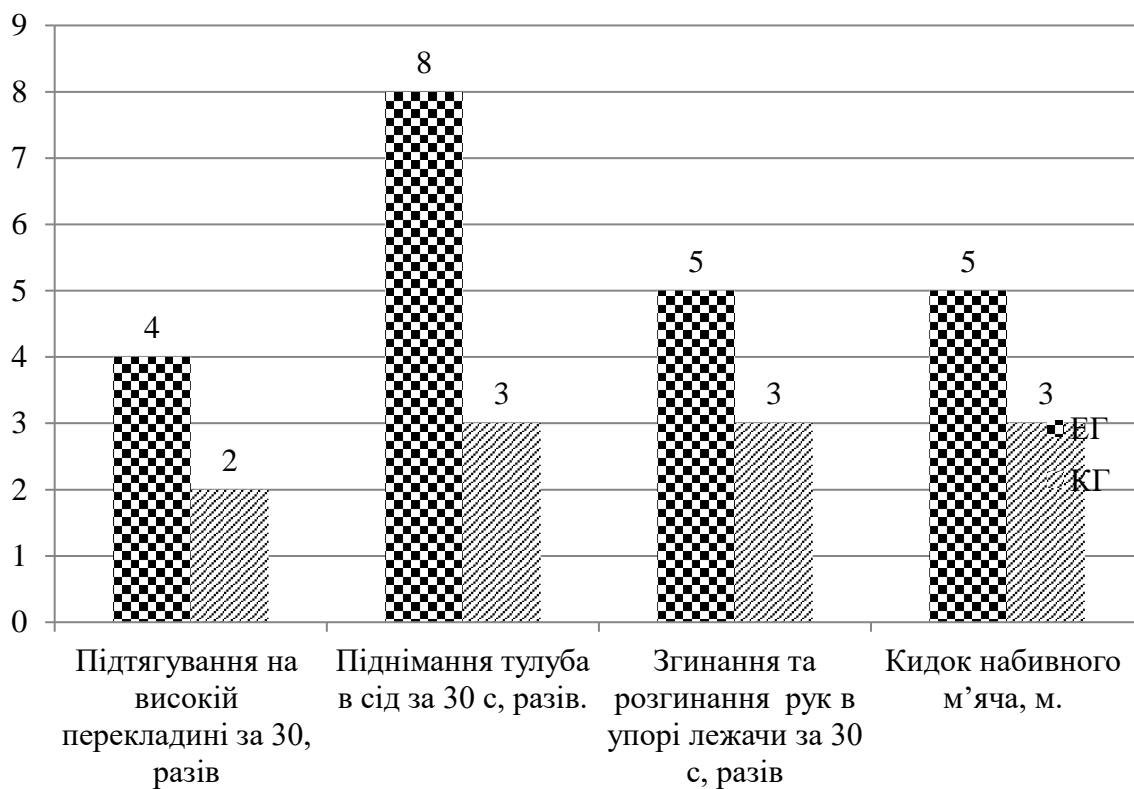


Рис. 4.1. Динаміка показників фізичної підготовленості учнів ЕГ та КГ

4.3. Зміни рівня рухової активності учнів під впливом занять з одноборств

Визначено стан психофізичної підготовленості учнів перебуває у суттєвій залежності від обсягу рухової активності. Тому, для об'єктивного обґрунтування впливу занять з одноборств, нами проведений аналіз змін показників рухової активності «за методикою О.С. Куца, 1993» учнів ЕГ методом зіставлення вихідних даних і отриманих після закінчення педагогічного експерименту.

Реалізація експериментальної методики занять з елементами одноборства, в якій передбачалося проведення занять з удосконалення «відстаючих» фізичних якостей учні ЕГ достатньо збільшили обсяг як загальної, так і «фізкультурно-оздоровчої рухової активності».

Таблиця 4.3

**Динаміка рухової активності учнів експериментальних груп
за 2019 – 2020 навчальний рік**

Показники рухової активності	Групи	Етапи пед. експерт.	$Mx \pm S_{mx}$	P
Загальна рухова активність (у %)	ЕГ	В.Д	17,7 0,38	< 0,001
		К.Д.	19,5 0,52	
	КГ	В.Д	17,3 0,38	>0,05
		К.Д.	17,9 0,52	
Фізкультурно – оздоровча рухова активність (у %)	ЕГ	В.Д	13,6 0,23	< 0,001
		К.Д.	21,4 0,32	
	КГ	В.Д	13,8 0,34	>0,05
		К.Д.	17,0 0,29	

За даними таблиці 4.3. і рисунка 4.2, обсяг загальної рухової активності учнів експериментальної групи за період 2019-2020 навчального року збільшився на 9,2 %, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності – на 36,4 %, тоді як в контрольній групі змін практично не відбулося. Обсяг загальної рухової активності збільшується на 3,3%, а фізкультурно-оздоровчої на 18,8% (Рис.4.2).

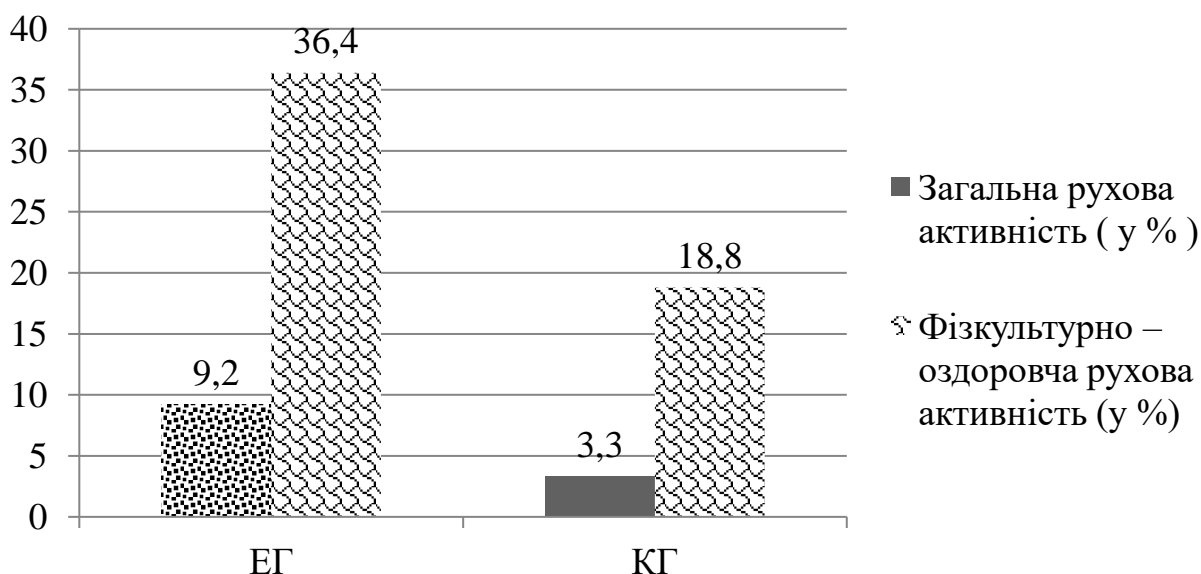


Рис. 4.2. Динаміка загальної рухової активності та фізкультурно-оздоровчої рухової активності

Контрольні вимірювання і оцінка РА після закінчення педагогічного експерименту свідчить про те, що більшість учнів ЕГ мають високий рівень рухової активності. Значне збільшення загальної і фізкультурно-оздоровчої рухової активності створило суттєву основу для успішного вирішення завдань з підвищення фізичної підготовленості учнів ЗНЗ.

Підтвердження ефективності розробленої методики свідчать поліпшення Індексів ФР - життєвого, силового індексів, індексу Руф'є, індексу Робінсона у учнів ЕГ на відміну від учнів КГ (табл. 4.4). У учнів ЕГ під впливом занять, що проводились за експериментальною методикою покращились показники життєвого і силового індексів та Індексу Руф'є, порівняно з учнями КГ на основі критерію Ст'юдента ($p < 0,05$).

Таблиця 4.4.

Динаміка складових соматичного здоров'я спортсменок ЕГ та КГ на початку та в кінці експерименту

Група	Періоди експерименту	Параметри							
		Життєвий індекс		Силовий індекс		Індекс Робінсона		Індекс Руф'є	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
ЕГ	I	51,4	1,61	30,9	1,13	82,4	1,41	12,6	0,36
ЕГ	II	57,5	1,61	36,7	1,21	74,0	1,82	8,5	0,25
КГ	I	52,2	1,41	30,6	1,22	80,6	1,57	11,6	0,45
КГ	II	51,5	1,51	31,4	0,92	83,6	1,26	9,9	0,55
t	ЕГ та КГ після експерименту	2,41		2,42		-5,41		-2,39	

У результаті дослідження визначено, що у ЕГ спостерігається достовірне підвищення життєвого та силового індексів у порівнянні з КГ ($p < 0,05$), що в

чергове підтверджують висунуту нами гіпотезу про необхідність застосування засобів з одноборств є ефективним у фізичному вихованні учнів. На початку експерименту у ЕГ життєвий індекс становив $51,4 \pm 1,61$ ум. од, а в кінці – $57,5 \pm 1,614$ ум. од. (збільшився на 10,0 %), у КГ спостерігаються статистично невірогідне зменшення даного індексу, порівняно з початковими результатами дослідженнями ($p < 0,05$).

Висновки до розділу 4

1. Заняття було спрямовано на вдосконалення швидкісної сили (12,08%), координаційних здібностей (13,27%), гнучкості (22,11%) і швидкості (11,22%). Ефективність тренувальних навантажень залежало від методів тренувань і періодичності занять та від величини фізичного навантаження на кожному занятті, яка відповідала функціональній готовності організму учнів до його виконання.

2. Результат у тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30с покращився на 5 рази порівняно з контрольною групою, після завершення педагогічного експерименту. Результат у тесті кидок набивного м'яча (3 кг) назад ч/з голову за 30 с підвищився на 9 разів, і лише на 4 рази у контрольній групі. Найбільший приріст результатів відбувся у тестах: підтягування на високій перекладині за 30 с (р.), кидок набивного м'яча (3кг) назад ч/з голову за 30 с (р.), що становить 11 метрів у ЕГ та 9 метрів відповідно.

3. Реалізація експериментальної методики занять, в якій передбачалося проведення занять зі спортивною спрямованістю і удосконаленням «відстаючих» фізичних якостей в експериментальній групі значно збільшила обсяг як загальної, так і фізкультурно-оздоровчої рухової активності. Обсяг загальної рухової активності учнів ЕГ за період 2019-2020 навчального року збільшився на 9,2 %, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності – на 36,4 %, тоді як в контрольній групі змін практично не відбулося. Обсяг загальної рухової активності збільшується на 3,3%, а фізкультурно-оздоровчої на 18,8%

4. У результаті дослідження визначено, що у ЕГ спостерігається достовірне підвищення життєвого та силового індексів у порівнянні з КГ. Аналіз результатів вказує, що в КГ спостерігаються статистично невірогідне зменшення життєвого індексу, порівняно з початковими результатами дослідженнями ($p < 0,05$).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. В результаті дослідження встановлено, що надмірні навчальні навантаження в вищих навчальних закладах призводять до зниження рухової активності учнів і водночас відчутного зниження рівня фізичної підготовленості, що неминуче відбивається на стані їхнього здоров'я. Найактуальнішим напрямком удосконалення фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування навичок здорового способу життя, підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку рухових здібностей.

2. Встановили, що уроки фізичної культури складають менше ніж половину часу, необхідного для тижневої активності учнів. У зв'язку з цим, проблеми розвитку фізичних якостей і формування життєво необхідних навичок та вмій в учнів не вирішуються в повному обсязі.

3. Результати дослідження показали, що різниця показників добової рухової активності хлопців і дівчат, які навчаються Недригайлівській КУ ЗНЗ №1 на малому, середньому та базовому рівнях, коливається в межах 0,06 години (9,53%). Обсяг часу, який витрачають дівчата, на сидячому рівні на 0,6 години (20,6%) більша за хлопців, адже аналіз результатів показав, що дівчата більше часу приділяють на підготовку домашнього завдання. А на високому рівні навпаки, учні на 0,6 години (25,06%) витрачають часу більше, бо вони активніше за представниць слабкої статі займаються фізичною культурою і спортом.

4. При аналізі показників фізичної підготовленості ми з'ясували, що що 74,3% учнів показали середній рівень швидкісно-силової підготовленості, 12,7% – вищий від середнього, 9,2% – нижчий від середнього та 3,8% – високий. А в тесті “штовхання ядра” в більшості учнів результати були наступні: 67,5% учнів мали середній рівень, 12,5% мали нижчий від середнього, рівень 12,4% – вищий від середнього, 3,6% – низький і 22,0% – високий рівень.

5. Аналіз мотиваційних уподобань щодо заняття з фізичного виховання більшість учнів вибрала відповідь спортивні секції з аналізу складання

нормативних вимог з фізичного виховання визначили, що учні мають низький рівень фізичного розвитку. Результати анкетування показали, що більшість учнів 5–6 класів оцінили стан свого здоров'я на оцінку "добре". При цьому хлопці 5 класу оцінили стан свого здоров'я вище, ніж хлопці 6 класу (48% – 5 клас, 43% 6 – клас). У дівчат самооцінка свого здоров'я нижча, (5 клас – 52%, 6 клас – 57%). На жаль, учні спиралися тільки на суб'єктивну думку власного досвіду й порівняння з друзями.

Заняття з одноборств було спрямовано на вдосконалення: «швидкісної сили» (22,0 %), «координаційних здібностей» (13,5 %), «гнучкості» (27,5%) і «швидкості» (12,5%)., «витривалості» (22,5%). Ефективність тренувальних навантажень залежало від методів тренувань і періодичності занять та від величини фізичного навантаження на кожному занятті, яка відповідала функціональній готовності організму учнів до його виконання.

Результати проведеного експерименту дозволили встановити, що в експериментальній групі порівняно з контрольною відбулися позитивні зміни. Результат у тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30с покращився на 5 рази порівняно з контрольною групою, після завершення педагогічного експерименту. Результат у тесті кидок набивного м'яча (3 кг) назад ч/з голову за 30 с підвищився на 9 разів, і лише на 4 рази у контрольній групі. Найбільший приріст результатів відбувся у тестах: підтягування на високій перекладині за 30 с (р.), кидок набивного м'яча (3кг) назад ч/з голову за 30 с (р.), що становить 11 метрів у ЕГ та 9 метрів відповідно.

6. Покращення фізичної підготовленості учнів засобами одноборств підтверджує ефективність їх використання в процесі фізичного виховання учнів. Реалізація експериментальної методики занять, в якій передбачалося проведення занять зі спортивною спрямованістю і удосконаленням «відстаючих» фізичних якостей в експериментальній групі значно збільшила обсяг як загальної, так і фізкультурно-оздоровчої рухової активності. обсяг загальної рухової активності учнів експериментальної групи за період 2019-2020 навчального року збільшився на 9,2 %, а фізкультурно-оздоровчої рухової

активності – на 36,4 %, тоді як в контрольній групі змін практично не відбулося. Обсяг загальної рухової активності збільшується на 3,3%, а фізкультурно-оздоровчої на 18,8%

7. Під час дослідження підтверджено висунуту нами гіпотезу про необхідність застосування засобів з одноборств є ефективним у фізичному вихованні учнів. На початку експерименту у ЕГ життєвий індекс становив $51,4 \pm 1,61$ ум. од, а в кінці – $57,5 \pm 1,614$ ум. од. (збільшився на 10,6 %),

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов // Молодая гвардия. – М., 1978. - 175 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст]/Н.М. Амосов. -М., 1987. – 191с.
3. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце, 3-е изд. перераб. и доп. [Текст] / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. -Киев: Здоровье, 1989. - 216с.
4. Акімова В. О. Фізичне виховання учнів вищого навчального закладу. навч. посібник / Акімова В. О., Вржесневський І. І., Вржесневська Г. І., Турчина Н. І., Черняєв Е. Г. К.: НАУ, 2011. – 116 с.
5. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К. : Здоров'я, 1984. – 232 с.
6. Анохина И. А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток [Текст]: дис. канд.пед. наук: 13.00.04 / Анохина Ирина Алексеевна. - Малаховка, 1992. - 169 с.
7. Андріанов В. Є. Фізичне виховання та духовні інтереси учнів педагогічного університету / В. Є. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 12. – С. 44–46.
8. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М. Ю. Антомонов. – К.: 2006. – 558 с.
9. Антіпов Ю. С. Рухова активність учнів Вінницького торгівельно-економічного інституту / Ю. С. Антіпов, А. Ю. Антыпов, Г. В. Лісчишин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук.праць № 1. – Вінниця :Видавництво – ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2008. – С. 5–8.
10. Арзютов Г. М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах / Г. М. Арзютов. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001. – Кн. 2 : Оранжевий пояс – Зелений пояс. – 36 с.
11. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. - Киев: Здоровье, 1985. -80 с.

12. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. —1999. - № 4. — С. 21 - 26.

13. Богдан І. Г. Спортивна боротьба в школі : посібник для вчителя / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис. – К. Рад. школа, 1990. – 108 с.

14. Вихляєв Ю. Оцінка фізичної підготовленості учнів / Ю Вихляєв, С. Сичов, В. Щербаченко // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження: Всеукр. наук.-практ. конф.-Київ, 1998.-С.111.

15. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДФК, 2006. – Т. 4. – С. 184–187.

16. Волков В. Формування структури професійних здібностей учнів вищих навчальних закладів в процесі фізичної підготовки / Володимир Волков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць № 1. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського. – 2007. – С. 3–6.

17. Гаврилюк В. О. Використання в навчанні фізичної культури східних єдиноборств як засобу формування мотивації здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів / В. О. Гаврилюк, Ф. Г. Панасюк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук .-теор . журн .] . – Харків : ХДАФК, 2012 . – 5(1) – С . 7–11

18. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та учнів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-метод, журнал. - № 2. - Донецьк, Дон.НУ, 2004. - С. 145-149.

19. Голованов В.Ю. Методика и организация занятий по таэквон-до в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов: Дис. ... канд. пед. наук / В.Ю. Голованов. – М., 2006. – 149 с.

20. . Грязев М.В. Самбо как средство физического воспитания студенческой молодежи: Учебное пособие / М.В. Грязев, А.Н. Лотарев, И.П. Афонина. – Тула: Изд. ТулГУ, 2006. – 112 с.

21. Дубогай Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: мат. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 370-374.

22. Долганов О.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177 с

23. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я учнів гуманітарних вищих закладів освіти / А. І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – Вип. 22. – С. 23 –27.

24. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание [Текст] / В.А.Ермаков. — Тула, 1996.

25. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : за станом на 19.10.2010 / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парламент. вид-во, 2011. – №11. – 69 с.

26. Захаріна Є. А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Є. А. Захаріна // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – № 1 – С. 64–67.

27. Збірник програм гуртків факультативів, курсів за вибором із фізичної культури / упор В.В. Деревянко, Г.А. Коломоєць – Київ: Літера ЛТД, 2019. – 480 с. Автори Р.М. Гонтюк, І.М. Коваленко. Програма гуртка, факультативу, секції «Загальна фізична підготовка з елементами боротьби дзюдо» (для учнів 1-4- класів. С. 167-195. (Схвалено для використання у загальноосвітніх

навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерство освіти і науки України (лист Інститут модернізації зміст зміст освіти від 02.07.2019 №22.1/12-Г-518).

28. Збірник програм гуртків факультативів, курсів за вибором із фізичної культури / упор В.В. Деревянко, Г.А. Коломоєць – Київ: Літера ЛТД, 2019. – 480 с. Автори І.М. Скрипка, С.В. Чередніченко. Програма гуртка, факультативу, секції «Загальна фізична підготовка з елементами панкратіону для учнів 1-4 класів загальної середньої освіт. С. 195-228. (Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерство освіти і науки України (лист Інститут модернізації зміст зміст освіти від 02.07.2019 №22.1/12-Г-518).

29. Зварищук О. Формування цінності «Високий рівень фізичного стану» – одна із складових виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан / О. Зварищук, Т. Матвійчик // Молода спортивна наука : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 11: у 5 т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – С. 207.

30. Карпюк І. Проблеми і перспективи удосконалення фізичного виховання учнів з відхиленням в стані здоров'я / І. Карпюк // Молода спортивна наука України. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 152–156.

31. Кашуба В. О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2010 – № 1. – С. 135–138.

32. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков / Р. Кетельхут. – М. Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.: ил.

33. Клименко В. А. Двигательно-ориентированный подход к организации процесса физического воспитания студентов вуза : дис. к. п. н. 13.00.04 / Клименко Василий Александрович. – Хабаровск, 2004. – 164 с.

34. Кожухівський О. Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді / О. Кожухівський // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні : зб. наук. праць. – Житомир, 2002. – С. 191–194.

35. Козленко Н. А. Теория и методика физического воспитания: В начальных классах / Н. А. Козленко, Э. С. Вильчковский, С. Ф. Цвек, – К. : Вища школа, 1984. – 229 с.

36. Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М. : Изд-во Дрофа, 2004. – 96 с.

37. Коджаспиров Ю. Г. Игровые элементы борьбы / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 3. – С. 30–33.

38. Коробко С.В. Боротьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я учнів / С.В. Коробко // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матер. міжнар. наук.-практ. конф. – Т.: ТДПУ, 2004. – С. 299-300.

39. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

40. Лазоренко С. А. Рівень рухової активності учнів вищих навчальних закладів Сумської області / С. А. Лазоренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та учнів України : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2010. – С. 36–39.

41. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших спец. физ. учеб. заведений. – Ч. I: Введение в общую теорию физической культуры / Л. П. Матвеев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : РГАФК, 2002. – 178 с.: ил.

42. Марченко О. Ю. Формування фізичної культури учнів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 82–84.

43. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник – К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.

44. Оксьом П.М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Оксьом П.М. – Харків, 2008. - 21 с.

45. Палько І. М. Соціально-педагогічна служба вищого навчального закладу як суб’єкт формування здорового способу життя учнів / І. М Палько // вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2008. – С. 54–57.

46. Парфенюк І. Мотив занять фізичною культурою і спортом учнів / І. Парфенюк, Л. Парфенюк // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. учнів, магістрантів, аспірантів. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. – 2009. – С. 59–60.

47. Педагогический энциклопедический словарь. – М. : Из-во «Большая Российская энциклопедия», 2003. – 528 с.

48. Салук І.А. Диференційований підхід до використання навантажень у фізичному вихованні учнів молодших курсів вищого технічного навчального закладу / І.А. Салук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 11: У 5-и т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2007. – [1-37].

49. Салук І. А. Особливості індивідуалізації фізичного виховання учнів з різним рівнем здоров’я та вплив на показники їхньої рухової підготовленості / І.А. Салук // Теорія та методика фізичного виховання. -2008. - № 11. – С. 48-52.

50. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник. – К. : Олімпійська література, 2001. – 438 с.

51. Степанова І.В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років. автореф. дис канд. наук з фізичного виховання і спорту / І. В. Степанова. – Львів, 2007. – 18 с.

52. Сутула В. О. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В. О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 4 – С. 204 –207.

53. Скрипка І.М. Зміст та структура секційних занять з елементами грепплінгу для учнів середніх класів / Скрипка І.М., Чередніченко С.В. // Науковий часопис НПУ М.П. Драгоманова. – 2019. – Випуск 3К(110) 19. – С.520-523.

54. Шамардіна Г. Кругове тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять / Г. Шамардіна, О. Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 139 – 143.

55. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ереги́на. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008. – 216 с.

56. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальна книга / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.

57. Шулика Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 543 с.

58. Шулика Ю. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю. А. Шулика, В. А. Самойленко, А. А Саликов / – Краснодар : Краснодарские известия, 2002. – 119 с.

59. Філінков В. Перспективи підвищення ролі самостійних занять з фізичного удосконалення у учнів спеціального медичного відділення/ Володимир Філінков, Тамара Лосік, Наталія Дегтярьова, Вікторія Лосік // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця :Видавництво – ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. – № 1. – С. 90–91.

60. Яремко Є. О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич; Львівський ДУФК, Кафедра анатомії та фізіології. – Львів : Сполом, 2009. – 76 с.

61. Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І. О. Ячнюк. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. – 432 с.

62. Наказ Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України. [Текст] : наказ № 458 від 02.08.2005 р. // Основи здоров'я і фізична культура : Всеукраїнський науково-методичний щомісячний журнал. – 2006. – №1. – С. 2–4.

ДОДАТКИ

Спеціалізовані рухливі ігри-борця

Ігри-завдання з доторканням. Їх завдання полягає в торканні одним з партнерів обумовлених точок тіла, викликаючи реакції захисту у іншого. Запропоновані ігри розділяються на ігри першого порядку для учнів з рівнем здоров'я низьким та нижче середнього і другого порядку для учнів з середнім рівнем здоров'я. Ігри-завдання першого порядку припускають однакові завдання обом партнерам. Перемога в даному епізоді може бути досягнута шляхом захоплення правої руки супротивника зовні, а потім торкання попереку лівою, але те ж саме може зробити супротивник. Результат єдиноборства буде на користь спритнішого, швидшого і сильнішого партнера.

Ігри другого порядку передбачають різне завдання кожному з учнів. Застосування варіантів ігор-завдань в торкання першого і другого порядку з різними умовами значно збільшує кількість завдань.

Захисні дії (реакції захисту) при торканні різних частин тіла і рук викликають необхідність ухвалення певної пози, сприяючої формуванню окремих швидкісних та швидко-силових реакцій організму.

Ігри з доторканнями.

Учбове завдання: сформувати та розвинути швидкісні якості.

Ігрове завдання: торкнутися долонею певної частини тіла супротивника.

Хід гри: гравці стають лицем один до одного на відстані одного-двох метрів. Вчитель дає завдання, знаходячись весь час лицем один до одного, торкнутися першим певної частини тіла супротивника.

Правила. Гра починається за сигналом вчителя. Дозволено довільно переміщатися, збільшувати і скорочувати дистанцію. Після торкання гравці займають початкове положення.

Оцінка. Перемагає той, хто торкнеться обумовленої частини супротивника. При одночасному торканні спроба не зараховується і гра продовжується.

Гра: доторкнутися живота – викликає реакцію нахилу; торкнутися лівого плеча – повороту ліворуч. Завдання торкнутися двома руками однієї із сторін суперника викликає більш складні повороти, розвороти, маневрування не тільки в атакуючого, але і у захисника. Акцент на час виконання дотику поступово формує розуміння якості «захвату».

Ігрові комплекси-завдання складаються за принципом «прибрати ту частину тіла, якій загрожує дотик», що змушує школярів в серії ігор приймати потрібну позу, діяти в певній манері.

У початковий період навчання ігри можуть проводитися в одному великому колі. Завдання: торкнутися всім відомої точки. Той, кого торкнулися в цій точці, вибуває з гри. У результаті залишається один переможець.

При проведенні ігор в парах принципи складання ігрових комплексів зберігаються, але зменшується ігрова площа. Кількість ігрових спроб встановлюється в залежності від наявності часу та інтересу, проявленого учнями, але так, щоб можна було визначити призерів в групі.

Спочатку кожна гра проводиться з однієї спроби, потім 3, 5.

Пропоновані опорні варіанти ігор у дотику можуть бути використані протягом всього заняття або окремих його частин. Не слід забувати, що ігри у дотику можна успішно проводити в залах без м'яких покриттів, на відкритих майданчиках тощо за умови заборони падінь.

На відміну від традиційної розминки у вигляді нахилів, присідань під рахунок і т. п., ігри у дотику удосконалюють психомоторні якості. Незважаючи на уявну простоту і порівняно невеликі фізичні навантаження, ігри вимагають мобілізації, психічної організації, активності. Ігри повинні проводитися в межах не більше 10–15 хв. Незвичність, новизна поставлених завдань загострює інтерес у учнів до гри, тому не слід часто повторювати одне і теж рухове завдання, тим більше, що вибір ігор вельми широкий.

Ігри в атакуючі захоплення.

Ігри в захвати спрямовані на пошук способів вирішення широкого кола завдань у дзюдо, пов'язаних з маневруванням, блокуванням, здійсненням

активного захоплення, тисненням.

Учбове завдання: сформувати та розвинути силові та швидкісно-силові якості.

Ігрове завдання: провести певний захват частини тіла супротивника.

Хід гри: гравці знаходяться напроти один одного на відстані двох метрів. Вчитель дає завдання провести захват певної частини тіла супротивника. Під час гри гравці повинні знаходитися весь час лицем один до одного, після проведення захвату гравці займають початкове положення.

Правила. Гра починається за сигналом вчителя. Гравцям дозволяється довільно переміщатися, збільшувати і скорочувати дистанцію, проводити і захищатися від захвату супротивника. Якщо гравці провели однакові захвати одночасно, такі захвати не зараховуються.

Оцінка. Перемагає той, хто здійснить захват супротивника.

Основи методики. При організації і проведення ігор у атакуючі захоплення складність завдань для партнерів поступово зростає: захоплення однієї (правої або лівої руки двома зсередини, захоплення тулуба двома (спереду, збоку) і т. д. Умови гри в залежності від ступеня освоєння дій повинні передбачати два варіанти маневрування: «відступати можна» і «відступати не можна». За умови «відступати можна» передбачається збільшення часу вирішення поставленої задачі, оскільки з'являється можливість необмеженого маневрування по майданчику. Якщо умова гри «відступати не можна», суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що припускає швидке рішення задачі (так як діє правило кола: вийшов за його межі – програв). Супротивник, що зафіксував захват протягом 3 секунд, виграє. Після перемоги партнери міняються ролями (час гри можна поступово збільшувати).

Зміст завдань: А прагне здійснити заздалегідь обумовлений захоплення; Б зустрічає його спробою нав'язати протилежний захват. Приклад: А – захват лівої руки двома зсередини в лівій стійки; Б – звільняючись від захвату, пересувається, не виходячи за межі зони гри, і прагне до здійснення захвату правої руки двома зсередини (у правій стійці).