



Копитіна Я.М.,
Ковальський Т.Д.

Kopytina Ya.M.
Kovalskiy T.D.

PECULIARITIES OF FILLING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH THE USE OF PANKRATION FOR OLDER SCHOOLCHILDREN

The article presents the features of the use of pankration tools in physical education classes for older schoolchildren.

Key words: *pankration, schoolchildren, physical culture*

ОСОБЛИВОСТІ НАПОВНЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ПАНКРАТІОНУ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ СТАРШОГО ВІКУ

У статті подано особливості застосування засобів панкратіону на заняттях фізичною культурою школярів старшого віку.

Ключові слова: *панкратіон, школярі, фізична культура*

На загальнодержавному рівні визначено ведення здорового способу життя та якісне, ефективне навчання є пріоритетними у політиці, фізичній культурі, спорті та освіті, що відображено у таких документах, як, «Державна програма розвитку фізичної культури», «Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 р.», 2011–2015; «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», 2004 р., «Фізична культура. Програма для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів» [6].

Залучення дітей та молоді до активної участі у спортивному житті закладів середньої освіти (ЗСО) має базуватися на цікавих та актуальних формах фізичної культури, які б мали можливість задовольнити у повній мірі потребу у русі.

Мета роботи – висвітлити зміст занять фізичною культурою із застосуванням засобів панкратіону для школярів старшого віку.

Для визначення рівня фізичної підготовленості школярів нами було застосовано наступні методи дослідження: рівномірний біг 3000 м (хлопці), 2000 м (дівчата); стрибок у довжину з місця; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; біг на 100 м; човниковий біг 4х9 м; нахил тулуба вперед з положення сидячи [1-5].

Панкратіон (у перекладі з грецької) – це абсолютний переможець. Даний вид спорту на території України культивується з 1995 року. Сьогодні, набувши значної популярності, в нашій державі проходять щорічні змагання з панкратіону різних рівнів.

Спортивна підготовка у панкратіоні характеризується багаторічним, спеціально організованим тренуванням, спрямованим на розвиток та навчально-виховний процес.

Панкратіон як вид спорту характеризується тренуванням показників максимальної сили, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості, спритності, швидкості, координаційної здатності та гнучкості, а також тактики ведення бою та правильної техніки виконання прийомів, які характерні у панкратіоні.



Розвиток максимальної сили досягався на заняттях за рахунок переважно роботи м'язів у динамічному режимі скорочення. При статичній роботі м'язів з метою розвитку максимальної сили було застосовано повторне виконання вправ із субмаксимальним м'язовим напруженням до моменту настання стомлення (при цьому обов'язковим є дотримання часу інтервалів між виконанням фізичних вправ, паузи мають бути упродовж 1-3 хв між окремими серіями вправ), застосування обтяження субмаксимальної ваги та виконання фізичних вправ із субмаксимальним обтяженням, виконані з максимально можливою швидкістю.

Під вагою субмаксимального обтяження ми розуміли застосування обтяження, вага якого становить 80-90% від максимальної ваги, яку здатен подолати учень.

Під час виконання фізичних вправ, під час яких зусилля проявляються як субмаксимальні чи як максимальні, було збільшено тривалість часу відпочинку між серіями, що становило в діапазоні 5-12 хв. Оскільки найбільш ефективнішим як загальнорозвиваючий метод є застосування фізичних вправ із обтяженням, що становить 70-95% від максимального, нами він застосовувався найчастіше, порівняно із використанням обтяження у 80-90% від максимального.

Швидкісно-силові якості тренували за допомогою ваги обтяження предметів (гиря, ядра, штанги), що становить 10-40% від максимальної, та зовнішній опір пружних предметів, таких як гумові еспандери, фітнес-резинки підвищеного ступеня супротиву (колір резинки залежав від фірми-виробника), а також вправи на подолання ваги власного тіла або його сегментів.

З метою розвитку різкості рухів (поєднання сили та швидкості) нами було застосовано метод динамічних зусиль, при якому максимальна силова напруга утворюється внаслідок переміщення будь-якого обтяження, що має неможову вагу, з найбільшою швидкістю та максимальною амплітудою рухів в сегменті, адже швидкість виконання прийомів може збільшуватися лише тоді, коли є одночасне збільшення показників сили і показників швидкості.

А показники швидкості підвищували або цілісним методом, або роздільним вдосконаленням окремих його якостей в техніці виконання прийому; здійснювався вплив на вирішальні за прояв швидкості фактори. Повторний метод виконання був одним із найчастіших до застосування у наших заняттях.

Перед виконанням вправ на гнучкість завжди проводилась розминка, що гарно підготовлювала робочі м'язові групи до розтягнення. З основ фізіології відомо, що для більш якісного скорочення м'язової тканини, необхідно збільшити відстань між Z-лініями саркомерів. Тому, вправи на розтягнення були корисні і доцільними у тренуваннях.

Панкратіон характеризується значним проявом волових зусиль школярів, тому з цією метою було використано складнокоординаційні вправи, проведення спарингів із партнерами, які мають різний рівень фізичної та спортивної підготовленості.

Тренування вольових зусиль корисне для підготовки до змагальної діяльності, де відзначається значний емоційний тиск та психологічне напруження.



У табл. 3.7-9 подана детальна класифікація технічних дій, які характеризують панкратіон як окремий вид спорту. З усього арсеналу дуже обережно було відпрацьовано травматичні елементи, такі, як удари руками та ногами, відбиви, підставки (рис. 1).

ТЕХНІЧНІ ДІЇ																									
СТІЙКИ						ПЕРЕСУВАННЯ				ЗАХИСТ				УДАРИ											
ФРОНТАЛЬНА		ПЕРЕДНЯ		ЗАДНЯ		КРОКОМ	ПРИСТАВНИМ КРОКОМ	ВИПАДОМ							У СТІЙЦІ				ЛЕЖАЧИ						
															РУКАМИ		НОГАМИ		РУКАМИ		НОГАМИ				
КОРОТКА	ШИРОКА	КОРОТКА	ДОВГА	КОРОТКА	ДОВГА	НАПРЯМКИ				ВІДБИВ	ПІДСТАВКА	ПЕРЕСУВАННЯМ	УКЛІННИ	КУЛАКОМ	РЕБРОМ ДОЛОНІ	ОСНОВОЮ ДОЛОНІ	ЛІКТЕМ	СТОПОЮ	П'ЯТКОЮ	РЕБРОМ СТОПИ	КОЛІНОМ	КУЛАКОМ			
						ВПЕРЕД	НАЗАД	ПРАВОРУЧ	ЛІВОРУЧ						РЕБРОМ ДОЛОНІ					ОСНОВОЮ ДОЛОНІ		ЛІКТЕМ	СТОПОЮ	П'ЯТКОЮ	КОЛІНОМ
НАПРЯМКИ																ПРЯМИЙ (У перед)		НАЗАД	СБОКУ		ЗВЕРХУ ЗНИЗУ	У СТОРОНУ			
ПІДГРУПИ, КОМБІНАЦІЇ, ВАРІАНТИ ПРИЙОМІВ ІЗ РІЗНИМИ ЗАХВАТАМИ І ОСОБЛИВОСТЯМИ ВИКОНАННЯ																									



Максимально обережно проводились кидки через груди з прогином (рис. 3).

ТЕХНІЧНІ ДІЇ																									
ПРИЙОМИ																									
ЛЕЖАЧИ (У ПАРТЕРІ)												У СТІЙЦІ													
ПЕРЕВОРОТИ						УТРИМАННЯ						КИДКИ													
СКРУЧУВАННЯМ	ЗАБІГАННЯМ	ПЕРЕХОДОМ	ПЕРЕКАТОМ	РОЗГІНАННЯМ	НАКАТОМ	ЗБОКУ	ЗІ СТОРОНИ ПЛЕЧЕЙ	ЗВЕРХУ	ПОПЕРЕК	ЗІ СТОРОНИ ГОЛОВИ	ЗІ СТОРОНИ НІГ	РУКАМИ				НОГАМИ								ТУЛУБОМ	
												РИВКОМ	ПОШТОХОМ	ЗАХВАТОМ ЗА ДВІ НОГИ	ЗАХВАТОМ ЗА ОДНУ НОГУ	ПІДНІЖКИ	ПІДСІКАННЯ	ЗАЧЕПИ	ОБВИВШИ	ПІДХВАТИ	ПІДСАДИ	ВІДХВАТИ	ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ	ЧЕРЕЗ СПИНУ (СТЕГНО)	ЧЕРЕЗ ГРУДИ (ПРОГИНОМ)
ПІДГРУПИ, КОМБІНАЦІЇ, ВАРІАНТИ ПРИЙОМІВ ІЗРІЗНИМИ ЗАХВАТАМИ І ОСОБЛИВОСТЯМИ ВИКОНАННЯ																									

Рис. 3. Класифікація прийомів у вихідних положеннях лежачи та стоячи в панкратіоні.

Під час дистанційної форми навчання школярів усі заняття були проведені у режимі on-line. Проте, заняття в умовах школи були більш насиченими, адже супроводжувались використанням спортивного інвентарю та виконанням вправ у парах/групах, що урізноманітнювало тренувальний процес.

В домашніх умовах для занять використовувалися підручні засоби та було обмеження по використуваній площі кімнат. У теплу пору року заняття проводили на вулиці, використовуючи переважно потужність мобільного інтернету.

Висновки. В результаті запровадження елементів панкратіону для учнів 16-17 років була отримана наступна динаміка відповідно проведених тестувань. Показники часу подолання дистанції хлопцями 16 років на 2000 м збільшились на 8,9% (при $p > 0,05$), хлопці 17 років дистанцію у 3000 м подолали краще на 6,3 (при $p > 0,05$); дівчата, віком 16 років, дистанцію у 1500 м подолали на 9,3% краще (при $p > 0,05$), дівчата 17 років дистанцію на 2000 м на 8,9% подолали швидше (при $p > 0,05$).

Хлопці 16 років покращили свій показник бігу на 100 м по групі на 2,2% (при $p > 0,05$), хлопці 17 років отримали результат краще на 8% (при $p > 0,05$); у дівчат 16 років швидкість подолання дистанції у 100 м покращилась на 9,1% (при $p > 0,05$), дівчата 17 років отримали оцінку, кращу на 6,7% попередньої (при $p > 0,05$).

Хлопці 16 років покращили свій показник стрибка у довжину з місця по групі до рівня $4,6 \pm 1,4$ балів, що становить 8,7% (при $p > 0,05$), хлопці 17 років - на 10,4% (при $p > 0,05$); у дівчат 16 років довжина стрибка з місця збільшилася на 8,7% (при $p > 0,05$), дівчата 17 років отримали вищу оцінку на 10,9% (при $p > 0,05$).



Вторинні середні показники тестування «Човникового бігу 4х9 м» у хлопців 16 років покращились на 4,9% (при $p > 0,05$), а хлопці 17 років отримали результат, кращим на 12,8% (при $p \leq 0,05$); у дівчат 16 років результати тестування «Човникового бігу 4х9 м» збільшилися аж на 20,% (при $p \leq 0,01$), а дівчата 17 років отримали оцінку на 14,9% вище попередньої (при $p \leq 0,05$).

Вторинні середні показники тестування «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» у хлопців 16 років покращились на 4,9% (при $p > 0,05$), хлопці 17 років отримали результат кращий на 6,8% (при $p > 0,05$); у дівчат 16 років результати тестування «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» збільшилися на 6% (при $p > 0,05$), а дівчата 17 років отримали 10% приросту середнього показника по групі (при $p > 0,05$).

Показники за тестом «Підтягування на перекладині» у хлопців 16 років стали вищими на 19,1% (при $p \leq 0,05$), а хлопці 17 років отримали позитивну динаміку результатів у 16,0% (при $p \leq 0,05$).

У дівчат 16 років сила м'язів рук збільшилася на 22,9% (при $p \leq 0,01$), а дівчата 17 років відмітили збільшення сили м'язів рук на 18,4% (при $p \leq 0,05$).

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 1 С. 64–69.
2. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей и подростков. К.: ТОВ Полиграф – Експрес, 2005. 195 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская лит., 1999. 232 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків. К.: Олімпійська література, 2005. 250 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література. 2008. С. 9–150.
6. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту [Електроний ресурс] <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/l156316>

**Копитіна Я.М.,
Мусаєлян Л.Б.**

**Kopytina Ya.M.
Musayelyan L.B.**

FEATURES OF COMPLETING SECTIONAL LESSONS USING ELEMENTS OF GRAPPLING FOR MIDDLE-AGE SCHOOL STUDENTS IN THE CONDITIONS OF SCHOOLS

The presented article describes the possibilities of using elements of grouping in sectional classes for children of secondary school age.