

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

Харченко Іван Юрійович

Вплив оздоровчих занять різними видами одноборств на формування фізичного  
стану дітей 10-13 років (на прикладі панкратіону)

Спеціальність: 014 Фізична культура

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ С.В. Чередніченко,  
доценткафедри ТМФК

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Виконавець

\_\_\_\_\_ І.Ю. Харченко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. НИНІШНІЙ СТАН ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ.....	6
1.1. Особливості вікового розвитку та розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку.....	8
1.2. Основні завдання уроків фізичної культури та особливості їх організації в закладах освіти.....	8
1.3. Панкратіон, як засіб фізичного виховання учнів та історія його розвитку.....	11
1.4. Формування у дітей 10-13 років інтересу до занять фізичною культурою та панкратіоном.....	15
1.5. Педагогічні принципи формування особистості при навчанні школярів боротьбі «Панкратіон».....	20
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.1.1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково- методичної літератури.....	26
2.1.2. Педагогічні методи дослідження.....	26
2.1.3. Фізіологічні методи дослідження .....	27
2.1.4. Антропометричні методи дослідження.....	29
2.5. Методи математичної статистики.....	30
2.2. Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАНКРАТІОНІСТІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	32

3.1. Обґрунтування методики проведення занять у шкільній секції з панкратіону .....	32
3.2. Динаміка показників фізичної підготовленості учнів під впливом секційних занять з панкратіону.....	37
3.3. Зміни показників фізичного розвитку школярів ЕГ та КГ під впливом занять панкратіоном.....	40
Висновки до розділу 3.....	44
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	49

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

**АТдист** – артеріальний тиск діастолічний

**АТсист** – артеріальний тиск систолічний

**ДТ** – довжина тіла

**ЖЄЛ** – життєва ємність легенів

**І. Руф'є** – індекс Руф'є

**МТ** – маса тіла

**ПТ** – пульсовий тиск

**РСЗ** – рівень фізичного здоров'я

**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.** Серед дітей шкільного віку, у зв'язку з малорухомим способом проведення дозвілля зростає гіподинамія, що призводить до низького рівня фізичного здоров'я загалом. Так, як здоров'я молоді нашої країни є одним із найважливіших показників умов життя, фізичної активності, показником рівня національного добробуту, економічного і культурного потенціалу суспільства, питання його покращення є одним з актуальних для науковців фізичної культури та спорту оздоровчої фізичної культури та медицини [10, 21].

За даними Борисов Є., Борисова Ю. (2016) рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) який відповідає достатньому мають 3% дорослого населення віком від 16 років, середній рівень рухової активності мають 6% (2–3 заняття на тиждень) тоді, як 33% (1–2 заняття на тиждень) населення мають низький рівень рухової активності [52, 57]. Не зважаючи на те, що рухова активність має велике значення для збереження і розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій організму не лише дорослого населення, але і дітей шкільного віку.

Однією з головних проблем оптимізації процесу фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я учнів, збільшення їх рухової активності та розвиток фізичних якостей. За даними Б. А. Ашмарин [4], П.В. Трет'яков [52] недостатня рухова активність спричиняє порушення функціонального стану окремих органів і систем організму, зниження імунної реактивності організму і як наслідок – захворювання. Так, наприклад 90 % школярів ЗНЗ мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % учнів - незадовільну фізичну підготовку, що вказує на недостатню кількість часу відведених на їх оздоровлення засобами фізичної культури та спорту, а саме достатній рівень рухової активності [25, 28].

У зв'язку з тим, що дефіцит рухової активності дітей шкільного віку, за даними науковців має тенденції до зниження і в свою чергу призводить до погіршення фізичного стану дітей. Тому, актуальним питанням на сьогодні залашається проблема підвищення рухової активності засобами різних видів оздоровчих та секційних занять за видами спорту з метою зниження дефіциту рухової активності та формування фізичного стану учнів школи.

**Об'єктом дослідження** являється фізкультурно-оздоровчі заняття з панкратіону для дітей 10-13 років.

**Предмет дослідження** – фізична підготовленість та фізичний стан школярів.

**Мета дослідження** – розробити науково обґрунтувати методику оздоровчих занять з одноборств (на прикладі панкратіону) та впровадити її в позаурочні форми фізичного виховання школярів 10-13 років.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити сучасний стан з фізичної культури у дітей середнього шкільного віку;
2. Дослідити рівень фізичної підготовленості середніх школярів які займаються панкратіоном;
3. Вивчити вплив розробленої методики на розвиток фізичних якостей середніх школярів, які займаються панкратіоном.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань було використано: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження, педагогічний експеримент та метод математичної статистики.

**Елементи наукової новизни одержаних результатів** полягає в тому, що *вперше*:

- розроблено зміст методики занять з панкратіону для учнів середніх класів, а реалізація сприяє покращенню та формування фізичного стану, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку життєво необхідних рухових умінь та навичок;

– експериментально обґрунтовано ефективність використання занять з панкратіону в процесі фізичного виховання школярів для підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, зниження захворюваності учнів середніх класів.

**Практична значимість одержаних результатів.** Результати проведеного комплексного дослідження можуть бути використані в подальших наукових розробках для організації навчально-виховного процесу в шкільній та позашкільній практиці

## СУЧАСНИЙ СТАН ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ЗНЗ

### **1.1. Особливості вікового розвитку та розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку**

Формування знань з галузі фізичної культури проходить в системі шкільної освіти, а процес навчання здійснюється враховуючи вікові особливості старшокласників. На цій підставі необхідно знати морфо-функціональний розвиток організму старшокласників, вікові особливості розвитку їх фізичних якостей та психологічні властивості юнацького віку [12].

Середній шкільний вік – дуже відповідальний етап розвитку в житті школярів, так як в цьому віці проходить морфо-функціональне дозрівання організму, відбуваються істотні зміни його особистості, психологічне та соціальне дорослішання [16, 17]. Відповідно до періодизації, прийнятої у віковій фізіології, юнацький вік у дівчат починається в 16 років, у юнаків у 17 [13].

У процесі росту і розвитку дитини збільшується маса серця, так у 16-18 років вона становить 0,4–0,5 % від маси тіла, але при цьому в юнаків на 10-15 % більше за обсягом і вагою, ніж у дівчат [11]. У даному віці змінюється співвідношення маси відділів серця, перебудовується його гістологічна структура. Збільшення маси серця відбувається за рахунок лівого шлуночка [10]. У дітей в період від 14 до 18 років обсяг серця збільшується на 60–70%.

М'язова система розвивається не рівномірно: «так у 8-літньої дитини м'язи складають близько 27% маси тіла, у 16-літнього юнака – близько 35%, а в 17-літнього юнака вона складає близько 44%». Отже, у старшому шкільному віці м'язова маса достатньо підвищується, цей процес закінчується до 20–22 років [16].

Довжина тіла 15-ти річних хлопців значно більша, за дівчат, а в 16-ти річних юнаків вага тіла та за окружність грудної клітки, перевершують дівчат у ваго-зростовому показнику, зберігаючи надалі цей приріст. Річний приріст довжини тіла складає від 4 до 7 см, вага тіла до 5 кг [1]. Причому збільшення довжини тіла відбувається в більшості за рахунок «нижніх кінцівок» і в меншій мірі – за рахунок росту хребетного стовпа [7, 8, 9].

Період юнацтва – час бурхливого розвитку фізичних здібностей людини, формування тілесної краси і рухової досконалості, досягнення близького до максимально можливого рівня розвитку фізичних якостей (ФЯ). Найбільш важливим завданням фізичного виховання юнаків та дівчат є розвиток силових якостей, підвищення рівня витривалості й удосконалення техніки виконання фізичних вправ поряд з освоєнням нових видів рухів і дій [2, 6].

Вікові зміни функціональних можливостей вирішальною мірою визначають і вікові зміни рівня (ФЯ) та неодноразовість і нерівномірність їхнього розвитку. Неодноразовість виявляється в тому, що: «рівень гнучкості, швидкості, спритності досягає своїх максимальних значень уже в підлітковому віці, а швидко-силові якості, витривалість до силових статичних вправ і стосовно роботи, яка виконується в умовах кисневого голоду, найбільшою мірою – лише з досягненням зрілості, тобто, до 20-22 років» [2]. Нерівномірність полягає в тому, що в певних вікових періодах розвитку особистості відбувається бурхливий розвиток окремої та конкретної фізичної якості, а в окремих – темпи їх приросту зменшуються або розвиток взагалі припиняється [2]. Так наприклад, за даними спеціальної літератури [2, 5, 12], координаційні здібності розвиваються в більшій мірі у школярів, інтенсивність зросту спостерігається – з 7 до 13–17 років [9].

Швидко-силові здібності, в залежності від форм їхнього прояву, розвиваються по-різному, до 14 років швидкість поодиноких рухів досягає показників дорослої людини, у 16–17 років показник швидко-силових якостей знижується. Важливим компонентом швидко-силових здібностей є частота (темп) руху: «максимальна частота рухів (за 10 с) збільшується з 4-х до 17 років у 3,3–3,7

рази» [1]. Силові здібності, так само як і швидкісні здібності в юнацькому віці, в залежності від режиму м'язової роботи розвиваються не одночасно. Найбільш інтенсивний приріст у показниках максимальної сили, відбувається у період від 13–14 до 16–17 років, що пов'язано з тим фактором, що формування топографії м'язів завершено, і більш характерно до дорослої топографії [5].

Максимум абсолютної сили (АС) досягається в дівчат до 17 років, у юнаків до 18–20 років, а відносної (ВС) досягається раніше у дівчат (14 років) ніж у юнаків (17 років) [12]. Збільшення сили різних м'язів відбувається не однаково, якщо характеризувати, силу правої руки в 16 років – 32 кг, що у 8 разів більше, ніж у хлопчиків 7-річного віку; показники станової сили в 16 років – 110 кг, тобто в 2–2,5 рази більші, ніж у 7-річних хлопчиків [10, 19].

Великий приріст сили та швидкісно-силових здібностей у юнаків старшої школи дозволить на тренувальних заняттях застосувати великі силові й швидкісно-силові навантаження різної спрямованості. Високий рівень розвитку витривалості обумовлено резистивністю нервових процесів, оптимальним рівнем діяльності ССС та дихальної систем, психічною стійкістю до відчуттів втоми. Щодо здібностей юнаків в роботі на витривалість, вона розвивається пізніше, ніж максимальний рівень швидкості, спритності та гнучкості. Приріст загальної витривалості (ЗВ) припиняється у юнаків – у 16–17 років, у дівчат – у 12–13 років [2].

З розвитком організму збільшуються показники статичної силовій витривалості, а саме: «з 13 до 17 років гранична тривалість вису на зігнутих руках підвищується у юнаків у 4,3 рази, а у дівчат – у 4 рази. В 16 років вона становить приблизно 80 % від максимального показника дорослої людини» [5].

У вправах аеробної потужності найбільший приріст витривалості спостерігається у юнаків від 15-17 до 17-19 років, а у вправах анаеробної потужності – до 15 років, в той час рівень аеробних і анаеробних можливостей у дівчат на 20-30% нижче. Показники і приріст гнучкості у старшому шкільному віці знижуються, тому виникає необхідність підтримувати рівень пасивної й активної гнучкості, придбаний раніше [2].

Велика кількість авторів чітко зазначають фізичні якості, які необхідно розвивати в віці 15-17 років [6, 7, 13, 16]. Деякі автори В.М. Сергійов 2002, Т.В. Смирнова, 2000 стверджують, що у юнацькому віці від 15 до 17 років необхідно розвивати: «силу, витривалість, швидкісну витривалість» [4, 16]. Т.В. Смирнова у роботі пропонує методику диференційованого підходу до розвитку швидкісно-силових здібностей та витривалості у дівчат старшого шкільного віку [9]. У шкільній «Програмі з фізичної культури для 5-11 класів» зазначені найбільш сприятливі періоди розвитку фізичних якостей: у 10 класі у юнаків: «гнучкість, сила і швидкісно-силові здібності», у 8 класі: «сила», а у дівчат – у 9 класі – показники сили, в 10 класі – гнучкість і сила [7].

## **1.2. Основні завдання уроків фізичної культури та особливості їх організації в закладах освіти**

Різноманітний процес спрямованого використання фізичної культури в шкільному віці повинен будуватися на основі загально-педагогічних принципів фізичного виховання: «активності та свідомості, доступності та індивідуалізації, наочності та динамічності» [2, 7, 13]. Виходячи з цього, у шкільному віці завдання фізичного виховання спрямоване саме на підготовку до: «побутової, трудової, військової та фізкультурної діяльності з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів» [12]. У зв'язку з цим визначаються конкретні завдання занять з фізичної культури, підбираються відповідні засоби та методи, а засобами фізичної культури є фізичні вправи [24].

Характеристика засобів фізичної культури в шкільному віці розкрита в програмі для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура 1-11 класів», затверджена Міністерством освіти та науки України [21]. До навчального пріоритетного матеріалу для учнів входять чотири розділи: «теоретико-методичні знання», «матеріал для обов'язкового повторення й домашнього завдання», «контрольні навчальні нормативи та

вимоги до знань і вмінь», «нормативи орієнтовних комплексних тестів стану фізичної підготовленості» [21].

Навчальний матеріал у програмі побудований у вигляді цілісної системи взаємопов'язаних елементів – за допомогою системно-структурного методу та методу системного аналізу, так як при цьому вивчаються структура (статика) й система (динаміка) [21]. Дані методи викладачам фізичної культури необхідно використовувати з метою формування системного й моделюючого підходу в процесі формування знань, умінь та навичок учнів. При підборі методів на заняттях викладач повинен враховувати конкретну дидактичну ситуацію: «мету, завдання, зміст матеріалу, засоби, мотивацію, форму навчання, логіку вивчення, контроль і самоконтроль» [21].

Тому, вибір методів визначається метою навчання з урахуванням засвоєння не лише знань, умінь і навичок відповідно до програми, а й рухових дій, які необхідні учням в життєвих ситуаціях. Для вирішення завдань розвитку фізичних якостей у робот зі школярами застосовуються ігрові, змагальні методи організації та методи регламентовані вправи в рівномірному, перемінному, повторному і інтервальному режимах [22].

Все актуальніше в процесі фізичного виховання учнів є застосування колового тренування, як алгоритмічної форми організації занять для комплексного розвитку фізичних якостей. Організація уроків фізичної культури в середньому шкільному віці, значно відрізняється від організації уроків у старших і молодших класах. У середніх класах переважно використовуються індивідуальний та груповий методи організації занять, а також поточний спосіб виконання вправ [2, 20].

У процесі фізичного виховання старшокласників треба використовувати диференційований підхід [16, 20], а саме в процесі навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, формування знань, а також оцінювання успішності з предмета «Основи здоров'я і фізична культура 1-11 класів» [22, 26].

Під час розвитку фізичних якостей обов'язково треба враховувати індивідуальні особливості, тип і будову тіла, тобто конституційну ідентифікацію

[49]. Н.Г. Лук'янченко, 2016 для розвитку фізичних якостей запропонування на уроках використання комп'ютерних технологій, а Н.В. Мініна, 2020 та інші дослідники у дослідженнях звертає увагу на зниження у школярів аеробної рухової активності, оскільки збільшується обсяг легеневої вентиляції при фізичних навантаженнях і відбувається підвищене поглинання шкідливих речовин [5, 12]. Тому на їх думку на уроках необхідно проводити вправи «швидкісно-силової» і «силової» спрямованості.

В.В. Зайцева, 2016 пропонує реалізовувати індивідуальні підходи у фізичному вихованні й оздоровчій фізичній культурі шляхом використання комп'ютерних технологій і засобів математичного моделювання й програмування, на її думку це не потребує істотної реорганізації навчального процесу [23]. Важливою формою організації фізичної культури в старшому шкільному віці є самостійні заняття різноманітними видами й формами фізичної рекреації [6, 8, 17].

У системі середньої школи уроки фізичної культури повинні бути спрямовані на формування потреби фізичного вдосконалення [29]. Потреба учнів у фізичному вдосконаленні – це: «такий психічний стан школяра, який характеризується потягом до занять фізичними вправами з метою розвитку своїх фізичних якостей й зміцнення здоров'я» [23]. Проблема потреби в педагогічній та психологічній літературі розглядається в тісному зв'язку з проблемою інтересу. Саме елементарна потреба в рухах формує в учнів інтерес до безперервних занять фізичними вправами різної спрямованості і на цій основі розвивається потреба у фізичному вдосконаленні, яка впродовж виховання учнів розглядається як духовна потреба [26]. Але на нашу думку, формування потреби до набуття знань з фізичної культури є більш необхідним.

Формування у старшокласників потреби та інтересу до фізичного вдосконалення відбувається на основі: «знань філософії, психології та педагогіки»; «розробки та використання програм позакласної роботи»; «формування почуття відповідальності у старшокласників за свій фізичний стан у процесі фізичного виховання»; «розвитку організаційно-педагогічних заходів

фізичного виховання в українських молодіжних організаціях; використання системи тестування функціонального стану учнів» [15].

З урахуванням інтересів учнів середнього віку використовують альтернативні новітні технології фізичного виховання в системі уроків, що передбачають внесення до програми з фізичної культури нових сучасних технологій з використанням елементів – аеробіки, ритмічної гімнастики, спортивних танців, шейпінгу, релаксації, психофізичного тренінгу та самостійні завдання. З метою вдосконалення процесу фізичного виховання школярів необхідно знаходити іноваційні підходи до організації та методики проведення занять з фізичного виховання з елементами різних видів спорту, тому застосування елементів одноборств (панкратіону, греплінгу, дзюдо) є актуальним.

### **1.3. Панкратіон, як засіб фізичного виховання учнів та історія його розвитку**

Назва «панкратіон» складається із двох слів „пан і кратос”, що перекладається з грецької – «абсолютний переможець». Правила змагань сучасних видів єдиноборств залежать від характеру поєдинку і відрізняються один від одного різними ознаками, основними з них є:

- сутність перемоги (оцінка технічних дій);
- способи досягнення перемоги, які дозволені правилами змагань та положення в якому проводяться поєдинки;
- вбрання бійця;
- тривалість поєдинку.

Слід вказати, що тривалість поєдинку у панкратіоні безпосередньо на техніку не впливає, але впливає на темп та інтенсивність бою. Панкратіон, як вид спорту набуває широку популярність серед школярів, у 2020 році модуль з одноборств «Дзюдо» введено в навчальну програму з фізичної культури, як окремий навчальний модуль. В Україні панкратіон розвивається з 1995 року, проводяться різноманітні змагання, а у зв'язку з популярністю панкратіону в

Україні, у 2002 році IFPA запросила узяти участь у світовому форумі представника України Олександра Мандріка [39].

Можливість та необхідність застосування засобів панкратіону у фізичному вихованні підтверджується тим, що 13-14 травня 2005 року у м. Суми відбувся перший Кубок України з панкратіону, а в командних змагання брали участь 8 команд. Залучення школярів та осіб різного віку та фізичної підготовленості до регулярних занять панкратіоном сприяє економічному і соціальному прогресу суспільства, відволікає їх від поганих звичок та впроваджує здоровий спосіб життя.

У 2019 році Сумчани повторили результати в столиці Італії Римі відбувся чемпіонат Світу з панкратіону. У перший день змагань сумські спортсмени у скарбничку збірної принесли сім медалей. Результати спортсменів Сумщини вказує на актуальність проведення дослідження та розробки методики занять панкратіоном у процесі фізичного виховання учнів у позашкільний час.

#### **1.4. Формування у дітей 10-13 років інтересу до занять фізичною культурою та панкратіоном**

Інтерес до фізичної культури та мотивація до занять фізичними вправами є центральною ланкою в ієрархії основних особистих рис школяра: «природна потреба дитини в рухах, в нових враженнях, в новій інформації, мотивація до занять фізичною культурою, стійкий інтерес до фізичної культури, звички до фізичних вправ, гігієнічним нормам і процедурам; потреба у фізичному вдосконаленні»[66].

Інтерес до занять панкратіоном – це наслідок, одне з інтегральних проявів складних процесів мотиваційної сфери [60]. Мотивацію слід розрізняти внутрішню і зовнішню, так наприклад інтерес формується лише в результаті внутрішньої мотивації. Вона виникає тоді, коли зовнішні мотиви і цілі відповідають можливостям школяра, і він розуміє суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію [23, 26]. Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли дитина відчуває задоволення від самого заняття фізичними вправами або видом спорту,

умовами занять та від характеру взаємин з вчителем, тренером, взагалі дітьми з колективу. Однак, внутрішня і зовнішня мотивації існують в діалектичній єдності, а інтерес до фізичної культури формується двома шляхами: «впливати цілеспрямовано на окремі мотиви і, в цілому, на мотиваційну сферу» [ 7 , 8 ].

Термін «потреба» широко застосовується в різноманітних науках про фізичну культуру і спорт: «теорії фізичної культури, педагогіки, психології спорту». Під потребою особистості у фізичному вдосконаленні розуміють свідому необхідність діяльності людини, який забезпечує її ефективну адаптацію до умов життя [ 6 , 8 , 13].

Основним педагогічним показником потреби особистості у фізичному вдосконаленні є кількість часу фізкультурно-спортивної діяльності, що виражається в годинах на тиждень [15]. Потреби у фізичному вдосконаленні усвідомлюються людьми і набувають форму зацікавленості до занять різноманітними видами спорту та фізичними вправами [11]. Особисті потреби у фізичному вдосконаленні та фізкультурно-спортивні інтереси, які їх відображають, є головним при формуванні складної системи інтересів навчального колективу, різних соціально-демографічних груп населення [12].

Формування зацікавленості школярів у заняттях панкратіоном є необхідною умовою їх успішного фізичного виховання [5]. Тільки так досягнути успіху у всебічному розвитку дітей і зміцнити їх здоров'я, підтримати на високому рівні їх функціональні можливості. В даному випадку учні з великим інтересом будуть відноситись до занять з панкратіону, з особистих мотивів прагнути відвідувати заняття груп загальної фізичної підготовки (ЗФП), спортивні секції, робити фізичні вправи, саме тому, систематична робота з формування у школярів інтересу до панкратіону є важлива в даний час[10, 11].

У значній кількості публікацій [12, 13] підкреслюється важливість формування у школярів ціннісних орієнтацій, потреб, прагнень і мотивів до занять фізичними вправами. З цього є висновок, що викладач або тренер спортивної секції в школі повинен правильно скоординувати роботу і

методично грамотно здійснити розвиток у школярів інтересу, сформувати їх мотивацію безпосередньо до занять панкратіоном [11,18].

Мотивація до занять панкратіоном у школярів має вікові особливості [23], а саме: в учнів початкових класів провідний мотив – задоволення природної потреби в рухах, а в підлітків – особиста і суспільна значимість, що обумовлює вікові відмінності в засобах і методах формування інтересу учнів до занять [16,12].

На думку О. Власюка [18], фізична культура повинна забезпечити свідоме ставлення підлітка до свого організму, виховати вміння економити здоров'я, зміцнювати його раціональним харчуванням, фізичними вправами, загартуванням. Важливе значення у підвищенні інтересу підлітків до занять панкратіоном має досягнення ними успіхів на заняттях в спортивних секціях або в позакласний час в ДЮСШ. Тому, зазначає В.В. Романенко [47], завдання учням необхідно давати з урахуванням їх можливостей. Непосильні завдання за складністю, або по прояву окремих рухових якостей викликають у школяра почуття невпевненості у своїх силах, побоювання, замкнутість. Це може негативно впливати на розвиток інтересу до панкратіону.

У підлітків відзначається підвищений інтерес до самих себе. Вони прагнуть мати ті якості, які вважають цінними. Хлопці-підлітки орієнтуються на розвиток таких якостей, як мужність, сміливість, сила, витривалість. Дівчатка бачать у заняттях панкратіоном засіб формування правильної статури і красивих, витончених рухів. Підліток дуже чутливо реагує на оцінку його особистості дорослими або однолітками, боляче переживає все, що негативно впливає на його престиж в середовищі однокласників [1]. Невдачі при виконанні фізичних вправ і критичні зауваження тренера викликають сильні переживання, тому особливу увагу і педагогічний такт слід ставити до учнів, які відстають або мають відхилення у фізичному розвитку: «порушення постави, надлишкову масу тіла й інше» [11, 15].

Існує значна залежність розвитку інтересу до занять панкратіоном, від того, як ставляться до цієї справи викладачі та тренери, від якості матеріально-

технічної бази, від того, як проводяться тренування, змагання, фізкультурно-спортивні свята, як оформлена наочна агітація [16, 17, 19]. Особливо значна роль у цьому тренера, який повинен дбати про те, щоб заняття панкратіоном приносили школярам задоволення, що активізуватиме розвиток інтересу у школярів до цього виду спорту.

Враховуючи прагнення підлітків до самостійності і самоствердження, слід під час занять панкратіоном надавати їм можливість задовольняти ці прагнення, які формують потребу в самовдосконаленні [67, 68]. Виховання у школярів інтересу до панкратіону є необхідною умовою формування у них звички в систематичних заняттях фізичними вправами. Що зумовлено двома причинами: по-перше, звичка швидше формується і стає більш стійкою за умови зацікавленого ставлення до занять, а подруге, систематичні заняття панкратіоном включають і самостійні заняття вдома [14,16].

До раціональних методів формування звички до занять панкратіоном належать такі, які:

- а) забезпечують усвідомлене засвоєння знань, формування вмінь і навичок;
- б) розвивають інтерес до занять панкратіоном;
- в) сприяють розвитку самооцінки рухів;
- г) враховують індивідуальні особливості учнів при самостійному виконанні технічних вправ;
- д) виховують звичку до активного відпочинку в режимі дня [24].

Питання про критерії ефективності формування у школярів звички до занять панкратіоном є най актуальнішим. Оцінювати рівень знань і умінь учнів з цього виду спорту можна за такими критеріями: «знання про форми занять панкратіоном і застосування їх в режимі дня, вміння правильно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, навички застосування набутих умінь і рухових навичок на заняттях з панкратіону, показники фізичної підготовленості, вміння правильно організувати і виконувати технічні вправи, вміння здійснювати самоконтроль за руховою активністю в режимі дня» [22].

Виховання у школярів звички систематично займатися цим видом спорту здійснюється протягом усього періоду навчання. Звичка формується в результаті великого повторення рухових дій і вчинків, тому слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, навчальної роботи та різних форм практичних занять, де панкратіон стане для учнів обов'язковим компонентом їх режиму дня [12]. Особливе місце серед цих занять займають самостійні заняття фізичними вправами та щоденні самостійні заняття фізичними вправами поряд з виховним, оздоровчим та розвиваючим впливом, діють як важливий фактор правильної організації дня, тижня, навчального року, сприяють підвищенню загальної та розумової працездатності учнів [7].

Інтерес може стати стійким і дієвим за умови, що в сім'ї будуть стимулювати заняття школярів панкратіоном, тобто створювати для цього необхідні умови, а саме: подавати особистий приклад та спільні заняття батьків і дітей – ранковою гімнастикою, відвідування батьками змагань та тренувань. [13].

У наукових працях останніх років [22, 32], присвячених пошуку шляхів удосконалення фізичного виховання, підкреслюється актуальність проблеми виховання у дітей та молоді активного ставлення до панкратіону [42]. Формування у школярів інтересу до занять панкратіоном актуальна, проте комплексного вивчення її не проводилося. Дослідження цієї проблеми носять, в основному, фрагментарний характер [58].

Отже, ефективність фізичного виховання школярів значною мірою залежить від їх ставлення до занять панкратіоном, від прояву ними власної активності. Для формування у підлітків інтересу до цього виду спорту необхідно: по-перше, цілеспрямовано впливати на їх внутрішню мотивацію, по-друге, сприяти усвідомленню ними особистих потреб у фізичному вдосконаленні.

### **1.5. Педагогічні принципи формування особистості при навчанні школярів боротьбі «Панкратіон»**

Успіх у вдосконаленні техніки і тактики спортсмена – борця-школяра цілком залежить від рівня розвитку його фізичних, психічних якостей і спеціалізованих сприйнятів: «почуття дистанції, орієнтування на килимі, відчуття положення тіла і волі рухів, почуття удару, почуття часу, уваги, мислення, швидкості реакції переходу від ударної техніки до бою і далі до виконання больового чи іншого прийому для досягнення чистої перемоги» [3, 7].

Перед педагогами – тренерами в групі дітей з різними рівнями фізичної, психологічної, соціальної готовності ставиться завдання сформувати в них фізичні, спортивні, соціальні навички для кожного спортсмена особисто згідно їх функціональних можливостей. В основу досвіду роботи взяті: «технологія В. С. Якиманской за особистісно-орієнтованої системи навчання і виховання, заснована на створенні максимально комфортної сфери для розвитку особистості кожного школяра, залежно від його індивідуальних здібностей, особливостей, задатків і талантів» [71].

Панкратіон сприяє фізичному становленню дитини, формуванню умінь і навичок боротьби, реалізації особистісних якостей вихованців період навчання, самоорганізації кожного вихованця, а також поліпшенню їхньої фізичної підготовки. Основне завдання на заняттях з панкратіону за даними науковців це: навчання учнів максимально мобілізувати свою волю та виявляти вольові якості, необхідні для досягнення поставлених завдань, поставлених у тренуванні або на змаганнях. Такі прагнення можуть виникати лише в тому випадку коли учень усвідомлює сутність, вимоги, які пред'являються до стійкого, активного інтересу в ефективному виконанні рухових дій на змаганнях [55].

Для панкратіону як одного з популярних видів єдиноборств характерно виконувати в сутичках не стандартні ситуації в умовах гострого дефіциту часу. Тому, в боротьбі панкратіон необхідне формування творчого підходу до

виконання прийомів та їх свідомого вибору, а також зміни тактичних варіантів бою під час змагання. Для виконання таких завдань необхідно застосування педагогічний принцип: «свідомості і активності», який заснований на органічному зв'язку між виконуваними руховими діями і свідомістю спортсмена. Реалізація педагогічного принципу здійснюється через:

- 1) формування осмисленого ставлення та стійкої зацікавленості до головної мети і конкретних завдань тренування;
- 2) стимулювання свідомого аналізу та необхідності контролювання при виконанні рухових дій у процесі тренувальних занять;
- 3) виховання у учня-спортсмена ініціативи, самостійності та творчого ставлення до занять.

Сутність принципу «наочності» за даними літературних джерел [12, 23] полягає у максимальному використанні аналізаторів спортсмена для вирішення завдань навчання і тренування. Він виражає необхідність забезпечення відповідних зорових, рухових та інших уявлень спортсмена про досліджуваний рух.

Принцип систематичності і послідовності характеризується тим, що вимагає від учня-спортсмена і викладача-тренера дотримання раціональності і послідовності у вивченні основ виду спорту - панкратіону. Тільки на основі систематичного і послідовного засвоєння в тренуваннях необхідного обсягу техніко-тактичних навичок і умінь можуть створюватися необхідні передумови для різно бічного розвитку і універсальності в оволодінні технікою панкратіону [5, 6].

Принцип сутності та індивідуалізації полягає в обов'язковому врахуванні групових, вікових та індивідуальних відмінностей школярів при підборі належних навантажень в навчально-тренувальному процесі. При врахуванні характеру навчання, побутових умов учнів, рівня їхньої тренуваності і психічних особливостей, потрібно вибирати найбільш раціональну методику проведення занять для кожного з них. На заняття тренуються школярі різної фізичної підготовленості, тому необхідність є у

диференційованому підході до різних за складом і підготовленості груп та індивідуально підібрати навчальний матеріал і встановити допустиму норму фізичного навантаження на заняттях [13, 23].

Принцип доступності включає в себе комплектування груп учнів приблизно однакового віку, спортивного стажу та підготовленості, а так само можна комплектувати групи виходячи з контрольних нормативів, тестів, спеціальної фізичної підготовленості. Після визначення індивідуальних здібностей школярів, можна скласти програму для їх розвитку та виховання [15, 29].

У панкратіоні основою фізичної підготовленості учнів є:

1. «максимальна сила»;
2. «швидкісно-силові якості»;
3. «загальна витривалість»;
4. «виховання спритності»;
5. «виховання швидкості»;
6. «координаційна здатність і гнучкість»;
7. «виховання морально-вольових якостей»;
8. «тактика ведення бою»;
9. «технічне виконання прийому».

Для розвитку максимальної (абсолютної) сили найбільш ефективний це динамічний режим роботи м'язів, а також вправи в статичному режимі є три основних методи розвитку абсолютної сили, які можна використовувати на заняттях [53]:

1. повторне виконання не граничних зусиль до вираженого стомлення («до відмови»);
2. підняття біляграничної ваги;
3. виконання неграничних зусиль з максимальною швидкістю.

Перший спосіб застосовується лише для розвитку силової витривалості, але у юних спортсменів він не є основним. Важливою умовою є оптимальне дозування інтервалів відпочинку між вправами і серіями для забезпечення

майже повного відновлення працездатності, слід дотримуватись тривалості пауз – 1-3 хвилин.

Вправи з зусиллями, які наближаються до максимальних, вимагають збільшення тривалості пауз відпочинку до 5-12 хвилин. З метою підвищення абсолютної сили, необхідно застосовувати зусилля, рівні 80-90% від граничних величин, але для більш різнобічного впливу на організм їх діапазон розширюється до 70-95% від максимального [4, 8].

Швидкісно-силові якості розвиваються за допомогою обтяження предметів: «гіри, штанги, ядер в обсязі 10-40% від максимального навантаження, подолання зовнішніх сил. Опір пружних предметів: «пружини, експандера, гуми, автомобільних покришок», вправи з подоланням ваги власної ваги.

У панкратіоні швидкість рухів взаємопов'язані з проявом сили м'язів, утворюючи комплексну, швидкісну особливість - різкість рухів. Тому, в одноборствах для розвитку швидкості рухів сприяють і засоби, що розвивають силу м'язів. Однак розвиток сили при цьому повинно відбуватися в умовах швидких рухів [5]. Для цього використовується метод динамічних зусиль, максимальне силове напруження створюється за рахунок переміщення якогось непередельного обтяження з найвищою швидкістю при повній амплітуді руху. Тільки при одночасному зростанні швидкості і сили збільшується швидкість виконання прийому (вправи).

Швидкість можна підвищити цілісним методом або роздільним вдосконаленням окремих якостей в техніці, тобто тих факторів, які обмежують її прояв. Основним методом удосконалення швидкості є повторний [5, 9]. Гнучкість, хоча і не відіграє великої ролі в панкратіоні, яка залежить від здатності розслаблення м'язів, що перешкоджає досягненню максимальної амплітуди в суглобі. Підвищення тону м'язів, що перешкоджає швидкому нанесенню ударів і виконання прийому, особливо контр-кидка. Треба зауважити, що оптимальний вік для розвитку гнучкості - 11-14 років. При систематичних заняттях гарного ефекту можна добитися і дорослі. Вправи на гнучкість і

координацію виконуються серіями після досить інтенсивної «до поту» розминки. Їх припиняють при появі хворобливих відчуттів [16, 19].

Прояв вольових якостей у учнів на заняттях з панкратіону є істотним для тренувального процесу. Методика виховання вольових якостей передбачає поступове збільшення ступеня труднощів, які школярі долають під час тренувань і виступів. У методиці виховання можна використовувати наступні прийоми: виконання координаційно-складних вправ; збільшення кількості раундів; застосування спарингів партнерів з різною підготовленістю; виконання поставленого завдання; уміння терпіти, виконання больових.

### **Висновки до розділу 1.**

1. Визначено, що формування знань з галузі фізичної культури проходить в системі шкільної освіти, а процес навчання здійснюється враховуючи вікові особливості школярів. Тому, вибір методів визначається метою навчання учнів з урахуванням засвоєння не тільки тих знань, умінь і навичок, що задані програмою, а й рухових дій, які необхідні в житті.

2. Для вирішення завдань розвитку фізичних якостей у роботі зі школярами використання ігрового і змагального методів, а також чітко регламентованих вправ в рівномірному, перемінному, повторному і інтервальному режимах є актуальним. Аналіз літератури показав, що у процесі фізичного виховання школярів середнього віку треба використовувати диференційований підхід, а саме в процесі навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей.

3. У зв'язку зі спортизацією уроку фізичної культури в останій час широко застосовуються елементи одноборств у фізичному вихованні підлітків. Так, як саме панкратіон, як вид спорту набуває широку популярність серед спортивної молоді всього світу його застосування в позашкільний час серед учнів є актуальним.

4. Панкратіон сприяє фізичному становленню дитини, формуванню умінь і навичок боротьби, реалізації особистісних якостей учнів в динаміці,

самоорганізації кожного школяра, підвищенню його рухової активності. Ефективність фізичного виховання школярів значною мірою залежить від їх ставлення до занять панкратіоном, від прояву ними власної активності.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### **2.1. Методи дослідження**

Для отримання об'єктивних даних у роботі підбір методів здійснювався із урахуванням їх адекватності меті та завданням дослідження, а також віддзеркаленню у них специфіки об'єкта та предмета.

Тому, відштовхуючись від педагогічної спрямованості роботи та у відповідності основним принципам педагогічних досліджень у фізичній культурі та спорті, нами були використані наступні методи дослідження:

1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури;
2. Педагогічні методи дослідження: бесіди, педагогічне спостереження, тестування рухових якостей, педагогічний експеримент;
3. Медико-біологічні методи дослідження;
4. Антропометричні методи дослідження;
5. Методи математичної статистики.

##### **2.1.1 Аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури.**

У ході роботи були проаналізовані літературні джерела відповідно напрямку дослідження, що дозволило скласти уявлення про стан досліджуваного питання, узагальнити наявні літературні дані й думки фахівців стосовно питання позакласної секційної роботи з дітьми старшого шкільного віку.

##### **2.1.2. Педагогічні методи дослідження**

*Бесіди* проводились з вчителями ЗНЗ з метою виявлення і узагальнення фактів, пов'язаних із організацією оздоровчо-тренувальних занять з різних видів спорту на основі вербальної комунікації.

*Педагогічні спостереження* проводилось систематично протягом 2019-2020 року. Даний педагогічний метод використовували у комплексі з іншими методами дослідження для: збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження; підготовки рекомендацій із методики та організації занять греплінгом у позашкільний час.

*Тестування* фізичних якостей, проводилось протягом усього періоду проведення дослідження, для підтвердження гіпотези магістерської роботи.

З урахуванням літературних джерел та практичної діяльності рівень фізичної підготовленості оцінювався за двома критеріями: рівень розвитку загальних фізичних здібностей (відповідно до програми ДЮСШ) та спеціальних здібностей, відповідно до специфіки виду спорту (швидкісних та силових).

Для визначення фізичних здібностей ми включили такі показники:

1. «човниковий біг 4×9 м (с)»;
2. «біг 30 м».
3. «нахил тулубу з вихідного положення сидячи, см»
4. «Реакція» (см)
5. Визначення спеціальної витривалості ( $K_{\text{внтр.}}$ )

**2.1.3. Медико-біологічні методи дослідження.** Оцінка стійкості організму до гіпоксії та стану дихальної системи, здійснювалась за допомогою проб із затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генчі), а також визначення життєвої місткості легенів (ЖЄЛ).

*Проба Штанге* проводилась під час вимірювання максимального часу затримки дихання за допомогою секундоміра після кількох глибоких дихальних циклів. Після вдиху включали секундомір і виключали його після затримки дихання після видиху.

*Проба Генчі* проводилася за рахунок вимірювання максимального часу затримки дихання після видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів робить повний видих, учень затримує дихання якомога більше,

затискаючи пальцями ніс. Після видиху включали секундомір, при наступному вдиху включали.

Показники даних проб вимірюються у с; точність методу не перевищує 0,1 с.

*Життєва місткість легенів (ЖЄЛ)* – один з основних показників стану апарату зовнішнього дихання. ЖЄЛ визначалася за допомогою механічного спірометра ССП в положенні стоячи. Випробуваному пропонується вдихнути максимальну кількість повітря, а потім – зробити рівномірний, максимально глибокий видих у спірометр. Фіксувався максимальний показник з двох-трьох вимірювань з паузами 15–20 с. Отримані показники ЖЄЛ при дослідженні стану дихальної системи, використовувалися в якості функціональної проби легенів. Показники даної проби вимірюються у мл; точність методу не перевищує 50 мл.

У тісному зв'язку з дихальною системою функціонують органи кровообігу. Схарактеризувати стан системи кровообігу можна за допомогою методу пульсометрії, а також вимірювання артеріального кров'яного тиску.

Критерієм резерву та економізації функції серцево-судинної системи є *показники індексу Руф'є*, індекс напруги серцево-судинної системи, у.о. Індекс вегетативної рівноваги, у.о., адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, у.о., рівень функціонального стану серцево-судинної системи, у.о. рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання, у.о.. Аналіз даних індексів дозволив провести інтегральну оцінку загальних ресурсів основних систем життєзабезпечення.

*Методика проведення Індексу Руф'є*: учень перебуває у положенні лежачи протягом 5 хвилин (стан спокою) і в нього вимірюють пульс за 15 с; потім він виконує 30 присідань за 45 с. Після закінчення навантаження учень знову лягає і в нього вимірюють пульс за 15 с – на початку першої хвилини відновлення і за 15 с в кінці першої хвилини відновлення. ЧСС фіксувалось пальпаторно.

Оцінювання працездатності серця вираховувалось за формулою 2.2.:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3)}{10} - 200 \quad (2.2)$$

де:

ІР – індекс Руф'є, ум. од.; ЧСС<sub>1</sub> – вихідний пульс, с.; ЧСС<sub>2</sub> – пульс після навантаження, с; ЧСС<sub>3</sub> – в кінці 1-ї хвилини відновлення, с. Оцінювання здійснювалось за методикою [43] 0–3 – висока працездатність; 4–6 – добра працездатність; 7–9 – середня; 10–14 – задовільна; більше 15 і вище – погана. Отримані показники використовувались для оцінки адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи дітей. Показники ІР оцінюються в балах; точність методу не перевищує 1 бал.

**2.1.4. Антропометричні методи дослідження** використовувались для вивчення форми тіла та окремих його частин (соматометрію), за допомогою вимірювань довжини тіла (см), маси тіла (кг), окружності грудної клітки (см).

*Вимірювання* здійснювалось за допомогою спеціальних інструментів:

- *маса тіла* визначалась на медичних вагах під час лікарсько-педагогічного контролю на початку навчального року та самоконтролю протягом року. Одиниці вимірювання – кг; точність методу не перевищує 0,5 кг;

- *довжина тіла стоячи*: «вимірювалась стандартним ростоміром. Одиниці вимірювання – см; точність методу не перевищує 1 см»;

- *окружність грудної клітки* визначалась в трьох станах: «максимального вдиху», під час паузи та «максимального видиху», звичайною сантиметровою стрічкою. При вимірі окружності грудної клітки вимірювальна стрічка на спині накладається під кутами лопаток і попереду над грудною залозою. Одиниці вимірювання – сантиметри; точність методу не перевищує 1 сантиметр. .

Метод кистьової *динамометрії*, застосовувався для виміру статичної сили м'язів – згиначів пальців кисті. Сила м'язів вимірювалась за допомогою дитячого медичного динамометру: «Школяр відводив пряму руку з динамометром убік й стискав його з максимальною силою. Виконувалось дві спроби, у протоколі

фіксувався кращий результат, окремо для правої й лівої кистей. Нами використовувався кистьовий динамометр ДК-25 – для дітей» (В.М. Сергієнко 2002). Отримані показники входять до комплексу параметрів, за якими оцінювався рівень фізичного розвитку дітей.

Одиниці вимірювання – кг; точність методу не перевищує 1 кг.

### **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 [7]. Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма «MS Excel» з пакету «Mick Windows XP».

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводились в три етапи:

Перший етап (вересень 2019 – листопад 2020) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню та узагальненню науково-методичної літератури з проведення оздоровчих занять з одноборств в позашкільний час.

На другому етапі (листопад 2019-травень 2020) досліджень нами розроблено методика, мета якої формування фізичного стану школярів, які займаються панкратіоном. Для проведення базового експерименту були сформовані контрольна та експериментальна групи. Експериментальна (Е, n = 8) і контрольна (К, n = 8) групи були сформовані на базі ЗНЗ № 2 міста

Суми. Загальна кількість юнаків, що взяла участь у базовому експерименті становила 16 осіб.

Третій етап (черень 2020-листопад 2020) передбачав проведення педагогічного експерименту, усі учасники якого були поставлені у рівні умови за кількістю і тривалістю занять на тиждень. Тестування ЗФП і СФП здійснювалося двічі протягом навчального року: на початку та в кінці експерименту. На даному етапі нами також здійснювалась обробка та аналіз отриманих результатів, формувались висновки, проводилося впровадження результатів у практику, оформлялася кваліфікаційної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПАНКРАТІОНУ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### **3.1. Обґрунтування методики проведення занять у шкільній секції з панкратіону**

Під час організації занять з панкратіону в позашкільний час необхідно враховувати наступні завдання:

- а) зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток і підвищення функціональних можливостей організму дітей;
- б) навчання основам техніки і тактики панкратіону і підвищення інтересу до нього;
- в) ознайомлення з деякими питаннями теорії панкратіону.

Навчально-тренувальні заняття з ЕГ учнів проводили 3 рази на тиждень по 90 хв, методика мала три періоди, які мали свою мету та завдання: підготовчий період тривав 6 місяців - з вересня по лютий, основний період трива 4 місяці - з березня по червень і перехідний - двомісячний період активного відпочинку з виконанням самостійних домашніх завдань з ЗФП.

Початковий період підготовки дітей ЕГ характерний був використанням щадного режиму фізичних навантажень в ігровій формі. Так, як панкратіон в дитячому віці – це перш за все гра, що протікає на гострому емоційному тлі, тому загальне фізичне навантаження на навчально-тренувальному занятті не досягало максимального обсягу. Методичні прийоми, що використовувались у розробленій методиці занять для учнів ЕГ мали дві мети: по-перше, попередження перевантаження, небезпечно для зростаючого організму, а по-друге попередження почуття перенасичення заняттями.

З метою профілактики фізичного та психічного стомлення в кінці підготовчої і в основній частинах на кожному занятті застосовували паузи для

відпочинку (3-5хв.). Під час пауз застосовували ігри з елементарними формами боротьби.

Фізична підготовка для занять з панкратіону для ЕГ школярів здійснювалася засобами: «загально-розвиваючих і спеціальних вправ, легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, гімнастичних вправ на снарядах, акробатики» [6]. Загальна фізична підготовка (ЗФП) у групі учнів була наступна: «на одному занятті поряд з розвитком інших фізичних якостей в основному використовуються вправи для розвитку швидкості, на другому занятті переважно розвивається сила, а на третьому - гнучкість і спритність. Потім весь цикл повторюється спочатку». Спеціальні дослідження [5, 34,35] показали, що таке планування помітно прискорює процес розвитку фізичних якостей, сприяє розвитку ЗФП та СФП юних панкратіоністів, відповідає принципу чергування та спрямованості фізичних навантажень.

Протягом першого року навчання з учнями ЕГ силова підготовка здійснювалася систематично починаючи з перших занять так, як у боротьбі, яка протікає при взаємному силовому опорі партнерів, рівень силової підготовленості відіграє вирішальну роль. Розвиток силових якостей в цей період вікового розвитку зводиться до зміцнення основних м'язових груп.

У розробленій методиці використовували вправи рекомендовані більшістю фахівців для розвитку силових якостей, а саме: «вправи динамічного характеру, виконувані в різних варіантах і особистих вихідних положень, підтягування, віджимання, перетягування, виштовхування грудьми і спиною за встановлені межі; лазіння по канату і гімнастичній драбині; стрибки в довжину і висоту поштовхом однієї або двома ногами, з місця та з розбігу; штовхання і кидання набивних м'ячів різної ваги руками і ногами, в різних напрямках; присідання на двох ногах з вистрибуванням вгору; присідання на одній нозі тримаючись за гімнастичну стінку; тримаючи набивний м'яч за головою, нахили вперед і в сторони і т. п».

Найбільша кількість вправ для розвитку сили юних спортсменів була у вигляді боротьби та ігор з елементами опору: «боротьба за набивний м'яч,

«півнячий бій», боротьба за захоплення тулуба, рук, ніг, шиї, боротьба ногами, лежачи на спині» [13], що дозволило одночасно вирішувати завдання технічної і фізичної підготовки.

У зв'язку з тим, що спроби розвивати м'язову силу, не вдаючись до максимальних силових навантажень, виявляються мало ефективними і тільки силова робота «до межі» є найкращою запорукою підвищення функціонального рівня м'язової сили. Тому, на заняттях з панкратіону періодично (раз на тиждень) пропонували юним спортсменам виконувати доступні їм силові вправи до межі в цьому підході. З метою корекції після силових вправ в кінці підготовчої та на початку заключної частин тренування учні ЕГ виконували вправи на розтягування (фітлес, стрейчинг, йога) (рис.1.). Отже, при підготовці та правильній побудові тренувального процесу слід враховувати всі фактори, що впливають на ефективність та дають позитивний результат в оздоровчому та спортивному тренуванні школярів.

Комплекс вправ, який застосовувався в процесі занять з учнями ЕГ для визначення їх вихідного рівня і динаміки спеціальної фізичної підготовки:

– забігання навколо голови 10 разів. Вправа виконується із вихідного положення – упор головою в килим – в праву і ліву сторони по 5 разів максимально широкими кроками без стрибків, при цьому голова стоїть на килимі нерухомо. Рахуються тільки повні кола [4];

– перевероти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів. Вправа виконується із вихідного положення – упор головою в килим [4];

– забігання приставними кроками навколо рук 10 разів. Забігання приставним кроком навколо прямих рук 10 разів, «імітація» забігання на два бали, рахуються тільки повні кола [4];

– утримання положення «захист від накату». Борець приймає положення «високий партер», опускає таз, відстань від тазу до килиму 10 см. Фіксується час утримання цього положення [4].

– прохід в ноги. Два борця стають один навпроти одного на відстані 2,5 м. Третій борець між ними, з вихідного положення «борцівська стійка», виконує прохід в ноги у напрямку першого борця, виконує дотик двома руками його ніг, потім розвертається і робить прохід у напрямку другого борця, виконує дотик розвертається і таким чином виконує 20 дотиків [4];

– відкидання ніг. Одноборець стає у вихідне положення «борцівська стійка» і за командою «Можна!» розпочинає швидко приймати положення упор лежачи. Рахується кількість акцій за одну хвилину [4];

– присідання зі штангою. Завчасно готується знаряддя вагою 50% ваги спортсмена. Вихідне положення штанга на плечах спортсмена, і за командою «Можна!» він розпочинає присідання за 30 секунд. Рахуються глибокі присідання [4];

В секційних заняттях панкратіоном використовуються різні методи виховання, навчання і тренування, саме вони визначають способи прийоми і організацію виконання вправ, завдань, вимог. Завдання та мета методу - забезпечити ефективність використовуваних засобів, впливів і навантажень, успішно вирішувати поставлені завдання на тренуваннях і змаганнях [ 44, с.220]. Більшість методів за даними [5, 32, 35] ґрунтуються на головному, а саме це вправі, яка реалізується з його різновидами: повторним методом, ігровим і змагальним. Особливості повторного методи розрізнятися по характеру і величині прикладених зусиль; за характером повторності; за характером виконання; за складом вправи; за спрямованістю.

Використання ігрового методу на заняттях з ЕГ передбачав виконання рухів, дій, завдань, виконуваних з навчальною, виховною та тренувальною цілями у формі гри, проведеної для збільшення навантажень і більш успішної адаптації, для збереження інтересу в процесі заняття. Частіше використовується виконання окремих вправ і завдань у рухливих іграх та їх частин, елементів спортивних ігор і спортивні ігри в різних варіантах. При цьому ігрові методи дозволяють вирішувати не тільки завдання тренування, але також навчання і виховання вольових якостей.

Так, як найменш на заняттях з ЕГ використовували змагальний метод, його використання було у визначенні дні навчального тренувального тижня для розвитку, розвитку сили, швидкості, витривалості та інших якостей, але не менше 1-го разу. Змагальні методи використовувалися також в навчанні спортивній техніці, її елементам і зв'язкам, точності рухів і інше. Змагальні методи використанні для порівняння результативність і вибрати найкращі з декількох варіантів вирішення питання покращення фізичного стану учнів.

В залежності від обраних методів на тренувальних заняттях кожен засіб спортивної підготовки може бути використано по-різному, змінюючи тим самим свій вплив і навантаження в кількісних і якісних відносинах. Разом з тим один і той же метод, застосований для одного засобу, але в різних зовнішніх умовах, може дати різний ефект [13, 45].

Для вирішення тієї чи іншої задачі зазвичай використовується в занятті ряд методів, засобів і прийомів, що складають в комплексі методику. У широкому сенсі в методику входить все те, що забезпечує вирішення поставлених завдань і досягнення мети. Для забезпечення позитивного впливу на організм середніх школярів в процесі реалізації занять увагу приділили наступним положенням на основі яких було розроблено експериментальній методику: «застосовування різноманітних засобів, форм і методів в процесі занять; відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму; поступове нарощування інтенсивності і тривалості фізичного навантаження; дотримання систематичності занять; дотримання вимог педагогічного контролю і самоконтролю».

Заняття є основним структурним елементом навчально-виховного процесу тому, в окремому занятті, як в самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної підготовки. Загалом, заняття з панкратіону, які відвідували учні старшого шкільного віку, було побудовано за типовою структурою заняття, і складалося з трьох частин: підготовчої, основної (яка включала в себе спеціальні вправи борця-початківця та ігровий підрозділ)

та заключної, кожна з яких була розділена на блоки і виконувала певні функції та завдання (рис. 3.1).

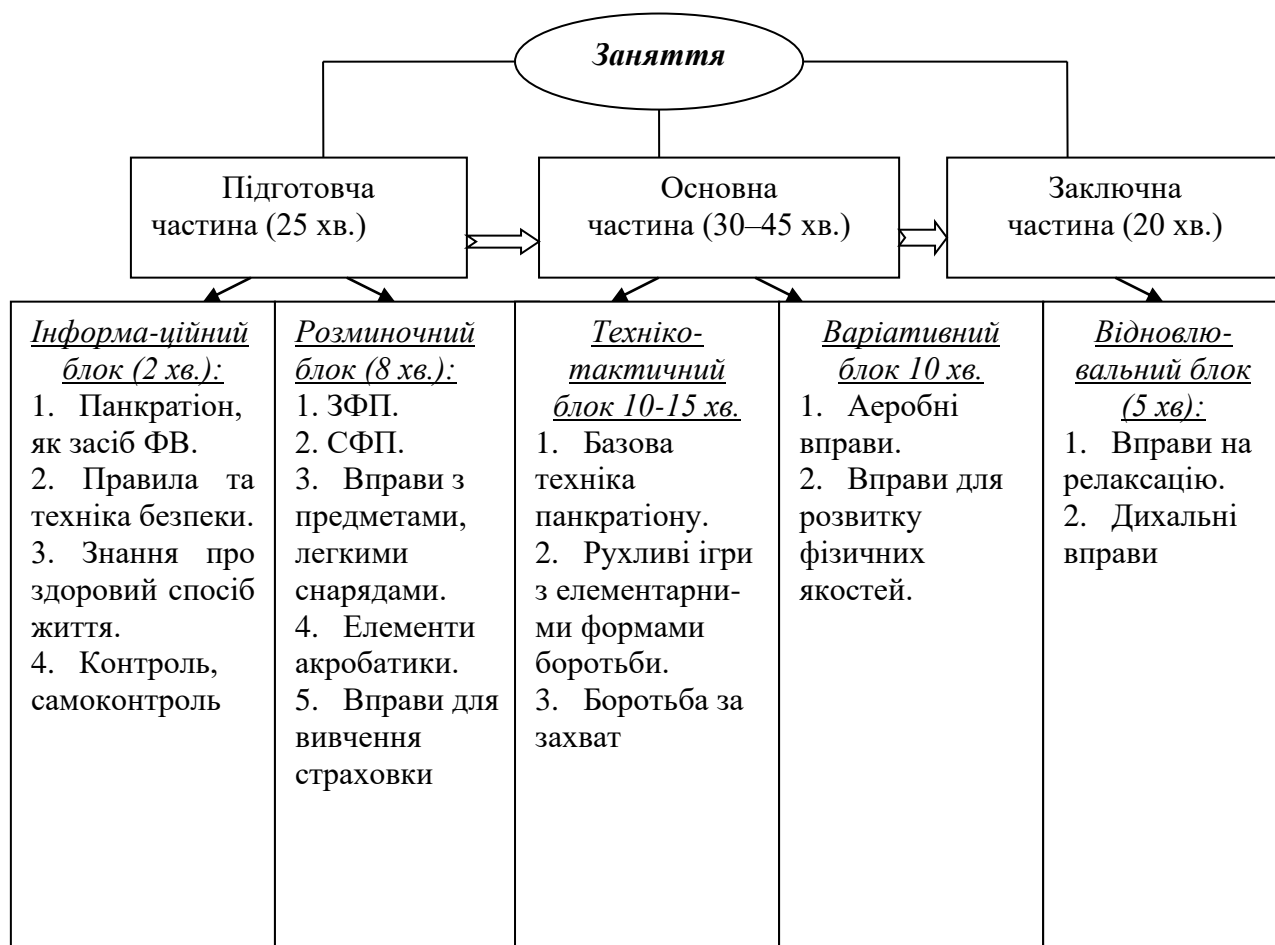


Рис.3.1. структура тренувального заняття з елементами панкратіону для учнів ЕГ

### 3.2. Динаміка показників фізичної підготовленості учнів під впливом секційних занять з панкратіону

Для забезпечення позитивного впливу на організм дитини в процесі реалізації занять увагу приділили наступним положенням: застосування різноманітних засобів, форм і методів в процесі занять; відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму; поступове нарощування інтенсивності і тривалості фізичного навантаження; дотримання систематичності занять; дотримання вимог педагогічного контролю і самоконтролю.

Для визначення фізичних здібностей ми включили такі показники: «човниковий біг 4×9 м (с)»; «біг 30 м».; «нахил тулубу з вихідного положення сидячи, см». Математичний аналіз отриманих експериментальних даних показав, що між КГ (контрольною групою) і ЕГ (експериментальною групою) до експерименту достовірних відмінностей не спостерігалось ( $P > 0,05$ ). Так, у табл. 3.1. подані показники фізичної підготовленості учнів.

Таблиця 3.1.

**Показники фізичної підготовленості школярів панкратіоністів до проведення експерименту ( $\bar{x} \pm \sigma$ )**

Руховий тест	Експериментальна група		Контрольна група		Приріст	
	До	Після	До	Після	КГ	ЕГ
Човниковий біг 4 x 9 м,с.	11,65±0,6	10,25±0,07*	11,66±0,28	11,00±0,1	-13,6	-6
Біг 30 м.	6,5±0,6	5,6±0,5	6,6±0,7	6,0 ±0,6	-16,1	-10
Нахил тулуба з в. п. сид, см	3,31 ± 1,55	5,05 ± 1,34*	3,50± 2,36	3,96 ± 2,36	-34,4	11,6

Примітка: Під час діагностики показників фізичної підготовленості визначалися середні значення результатів рухового тесту й стандартне відхилення. \* – достовірно при  $p < 0,05$ .

Таким чином, за період дослідження в експериментальній групі учнів панкратіоністів достовірно змінилися показники рівня фізичної підготовленості, а в контрольній групі учнів суттєво змінився тільки один показник. Аналіз показників проведених рухових тестів доводить, що специфікація підготовки учнів експериментальної групи забезпечила якісну фізичну підготовку в процесі їх фізичного виховання. Застосування занять з панкратіону дозволила істотно вплинути на ефективність навчального процесу, ця закономірність простежується в зміні показників експериментальної групи; у учнів контрольної групи таких змін не виявлено.

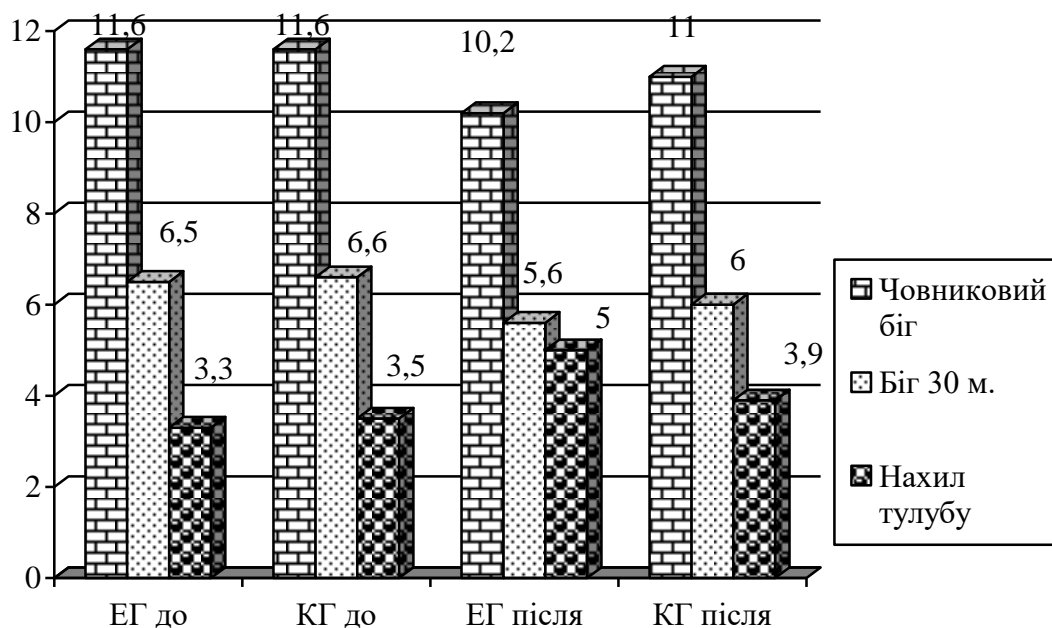


Рис.3.2. Динаміка показників фізичної підготовленості учнів EG та KG до та після педагогічного експерименту.

Результати перевірки фізичних якостей школярів у KG мають незначну позитивну динаміку в тестах на витривалість, швидкість і силу відображені у таблиці 3.2., рисунку 3.2. Найкращі показники виявилися після тестування сили і становили зростання у межах 9%. Показники спеціальної витривалості збільшилися на 6%.

Таблиця 3.2

### Динаміка фізичних якостей у контрольній групі протягом експерименту

Етапи експерименту	Початок	Кінець	Різниця	Різниця (%)
	вересень 2019 р. ( $\bar{X}$ )	травень 2020 р. ( $\bar{X}$ )		
Тести				
«Тест Реакція» (см)	7,9	7,4	1,5	6,3
Визначення спеціальної витривалості ( $K_{\text{вitr.}}$ )	0,7	0,76	0,12	6,0
На силу (рази)	6,5	7,1	2,2	9,2

Примітки:  $K_{\text{вitr.}}$  – коефіцієнт витривалості;  $K_{\text{відн.}}$  – коефіцієнт відновлення.

Але такі зміни, на нашу думку, мали випадковий характер пов'язаними з віковими змінами організму школярів. А тренувальний процес у експериментальній групі проводився з урахуванням рекомендацій розробленої нами методики. Рекомендовані вправи входили до розминочного блоку навчально-тренувального заняття, та виконання яких сприяло розвитку фізичних якостей школярів одноборців, підтримувало тонус м'язів і сприяло покращенню засвоєння інформації основної частини тренування. Результати перевірки ефективності розробленої нами методики продемонстровано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

**Динаміка фізичних якостей у експериментальній групі протягом експерименту**

Етапи експерименту	Початок	Кінець	Різниця	Різниця (%)
	вересень 2019 р. ( $\bar{X}$ )	травень 2020 р. ( $\bar{X}$ )		
Тести				
«Реакція» (см)	7,9	6,4	1,5	19
Визначення спеціальної витривалості ( $K_{\text{вitr.}}$ )	0,7	0,82	0,12	17,1
На силу (рази)	6,5	8,7	2,2	33,8

Примітки:  $K_{\text{вitr.}}$  – коефіцієнт витривалості;  $K_{\text{відн.}}$  – коефіцієнт відновлення.

Дані таблиці 3.3. відображають якісні зрушення у збільшенні силових показників експериментальної групи у межах 25%, зросли і результати тестів «Реакція» і «На відновлення», порівнюючи з початком дослідження, що у відсотковому відношенні складає 20%. Покращилась спеціальна витривалість школярів експериментальної групи у межах 15%. Не далеко відстали і результати гнучкості учнів, які брали участь у експерименті, їхня пластичність покращилась майже на 13%. Результати впровадження, розробленої нами методики, щодо оптимізації процесу розвитку фізичних якостей школярів які

відвідують заняття з панкратіону в позашкільний час підтвердили гіпотезу нашого дослідження на предмет своєї ефективності.

### **3.3. Зміни показників фізичного розвитку школярів ЕГ та КГ під впливом занять панкратіоном**

Для виявлення позитивних змін показників РСЗ учнів під впливом розробленої методики занять з панкратіону на початку та в кінці дослідження було використано експрес-оцінку рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка [2]. Учні ЕГ суттєво не відрізнялись за показниками маси тіла від учнів КГ ( $t=-1,39$ ;  $p>0,05$ ). Показники довжини тіла не мали статистично достовірної різниці між досліджуваними групами школярів та відповідали віковим нормам ( $t=-1,10$ ;  $p>0,05$ ). Взагалі школярі ЕГ та школярі КГ не мали статистично достовірних відмінностей за показниками, що вивчались ( $p>0,05$ ) (табл. 3.4).

В результаті педагогічного експерименту встановлено істотне покращення антропометричних показників у школярів ЕГ після тренувань панкратіоном ( $p<0,01 - 0,001$ ), що вказує на ефективність застосованої методики проведення занять. У школярів ЕГ, які займались за розробленою нами методикою, спостерігаються статистично вищі середньоарифметичні показники окружність грудної клітки у порівнянні з КГ ( $p<0,01$ ).

Середні значення маси тіла у школярів ЕГ і КГ не мали суттєвої різниці до експерименту, але після проведення експерименту відзначаються достовірно менші показники маси тіла у ЕГ на відміну від КГ ( $p<0,01$ ) та за показниками довжини тіла школярі обох груп відповідали середньостатистичним даним ( $p>0,05$ ) і не мали статистично значущої різниці (табл. 3.4).

У застосування розробленої методики розвитку силових якостей у учнів ЕГ відбулись достовірні зміни в показниках сили кисті та діяльності дихальної системи ( $p<0,001$ ) (табл. 3.5).

Таблиця 3.4.

**Результати тестування школярів за основними параметрами  
фізичного розвитку до педагогічного експерименту,  $\bar{X} \pm \sigma$**

Група	Довжина тіла, см	ОГК, см	Маса тіла, кг
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
ЕГ	152,3 ± 0,95	66,2 ± 0,41	61,1 ± 1,17
КГ	150,0 ± 0,97	66,8 ± 0,44	62,0 ± 0,96
t; p	t=1,37; p>0,05	t=0,69; p>0,05	t=1,39; p>0,05
Після експерименту			
ЕГ	154,6 ± 0,96	68,8 ± 0,38	61,6 ± 0,83
КГ	152,3 ± 0,97	67,1 ± 0,45	61,8 ± 0,88
t; p	t=1,96; p>0,05	t=2,87; p<0,01	t=-0,21; p>0,05

Так, середня величина сили кисті провідної руки у ЕГ збільшилась на 37,8%, що на 30,1% більше від школярів КГ. При дослідженні фізіометричних показників школярів – ЖЄЛ після проведення експерименту виявлено вірогідні відмінності між учнями обох груп. Показник ЖЄЛ у учнів ЕГ від початку експерименту значно поліпшився на відміну від школярів КГ. Так, ЖЄЛ за період занять у ЕГ збільшився від 1278,0±35,2 мл. до 1566,0±39,7 мл. (рис. 3.3, табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Динаміка показників фізичного розвитку учнів ЕГ та КГ до та після  
експерименту,  $\bar{X} \pm \sigma$**

Період експерименту	n	ЖЄЛ, мл		Сила кисті, кг	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
до	8	1278,0±35,2	1336,8±33,40	6,6±0,3	6,5±0,3
після	8	1566,0±39,8	1413,3±37,2	9,1±0,4	7,0±0,3
t; p		t=-22,1; p<0,001	t=-5,2; p<0,001	t=11,8; p<0,001	t=1,7; p>0,05

Показники ортостатичних проб (проба Штанге та проба Генчі) характеризуються вірогідною різницею у учнів ЕГ та КГ після дослідження. Час затримки дихання на вдиху у ЕГ – 34,9 с, час затримки дихання на видиху – 16,4 с, що достовірно більше порівняно з учнями КГ (p<0,001). Збільшення показників проби Штанге, проби Генчі та ЖЄЛ пояснюється тим, що у процесі

занять панкратіоном з учнями ЕГ використовували навантаження аеробної спрямованості (табл. 3.6).

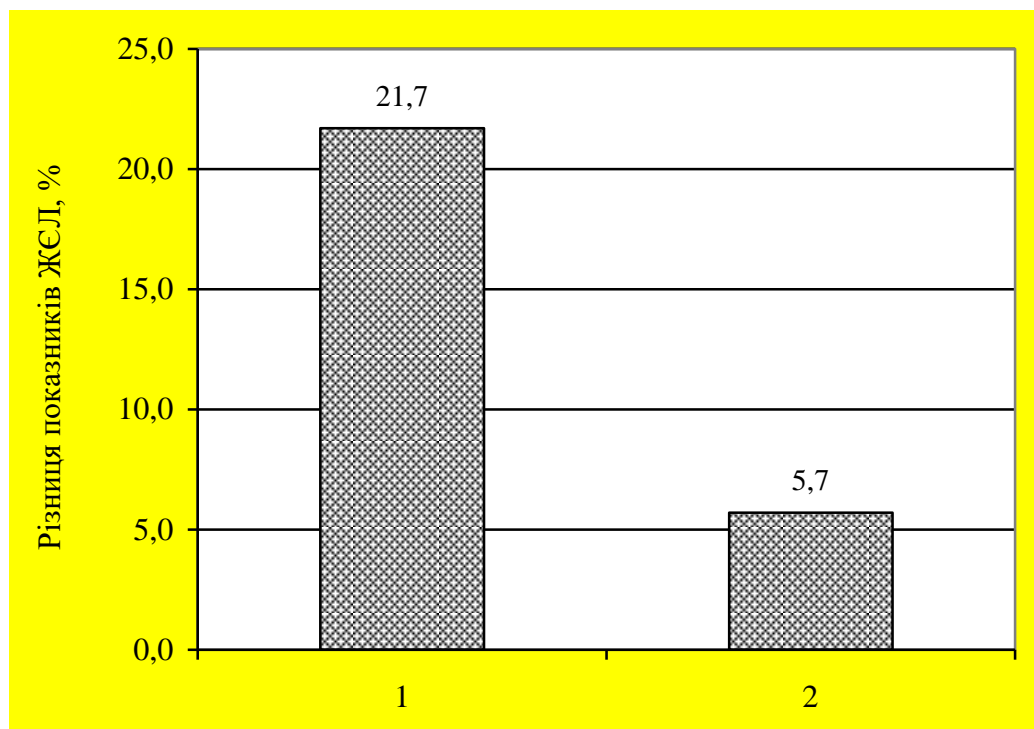


Рис. 3.3. Різниця ЖСЛ між учнями ЕГ та КГ після експерименту:

1 – Експериментальна група; 2 – Група контрольна

Таблиця 3.6.

**Показники функціонального стану дихальної системи учнів ЕГ та КГ до та після експерименту,  $\bar{X} \pm \sigma$**

Група	Проба Генчі, с		Проба Штанге, с	
	до	після	до	після
ЕГ	20,3±0,5	34,9±0,9	13,6±0,5	16,4±0,4
КГ	21,6±0,7	24,5±0,8	13,3±0,7	13,6±0,7
t; p	t=-1,30; p>0,05	t=8,42; p<0,001	t=0,27; p>0,05	t=3,29; p<0,001

Первинні результати стану ССС формувального експерименту свідчать про відсутність статистично достовірних відмінностей між основними фізіологічними показниками у школярів ЕГ та КГ ( $p > 0,05$ ) (табл. 3.7). Після проведення експерименту показники функціонування серцево-судиної системи школярів ЕГ достовірно покращились ( $p < 0,001$ ).

За період педагогічного експерименту показник ЧСС у школярів ЕГ суттєво знизився. Так, у КГ показник ЧСС після експерименту склав в середньому  $84,2 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ , тоді як у ЕГ цей показник відповідав нижній границі норми  $80,9 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ .

Таблиця 3.7.

**Показники функціонального стану серцево-судинної системи учнів  
ЕГ та КГ на початку та в кінці експерименту,  $\bar{X} \pm \sigma$**

Група	ЧСС уд·хв <sup>-1</sup>	АТ систолічний мм рт. ст.	АТ діастолічний мм рт. ст.
ЕГ	$87,5 \pm 1,1$	$98,2 \pm 1,1$	$59,0 \pm 1,1$
КГ	$86,3 \pm 0,8$	$98,7 \pm 1,4$	$58,8 \pm 1,3$
t; p	$t=0,84; p>0,05$	$t=-0,25; p>0,05$	$t=0,41; p>0,05$
Після експерименту			
ЕГ	$80,9 \pm 1,1$	$93,6 \pm 0,7$	$53,6 \pm 0,7$
КГ	$84,9 \pm 0,7$	$97,6 \pm 1,4$	$60,1 \pm 0,9$
t; p	$t=-3,27; p<0,01$	$t=2,74; p<0,01$	$t=5,63; p<0,001$

Примітки: ЧСС – частота серцевих скорочень; АТ – артеріальний тиск.

Щодо артеріального кров'яного тиску, то за період експерименту його показники достовірно зменшились в ЕГ досліджуваних школярів у порівнянні з учнями КГ. В результаті дослідження встановлено статистично достовірне покращення фізіологічних показників у ЕГ ( $p<0,05-0,001$ ), порівняно з КГ. У учнів КГ спостерігаються зміни менш вираженні за показниками артеріального тиску, всі інші функціональні показники суттєво змінилися у порівнянні з вихідними даними ( $p<0,05-0,01$ )

### Висновки до 3 розділу

**1.** Визначили, що індивідуалізація режиму тренування повинна здійснюватися на основі комплексного педагогічного контролю, в зміст якого входить контроль за: тренувальними навантаженнями; поточним станом; техніко-тактичною підготовленістю; зниженням ваги. Для забезпечення позитивного впливу на організм дитини в процесі реалізації занять з панкратіону увагу приділили наступним положенням: застосовування

різноманітних засобів, форм і методів в процесі занять; відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму; поступове нарощування інтенсивності і тривалості фізичного навантаження; дотримання систематичності занять; дотримання вимог педагогічного контролю і самоконтролю.

2. Після впровадження розробленої методики розвитку фізичних якостей школярів засобами панкратіону в експериментальній групі учнів панкратіоністів достовірно змінилися показники рівня фізичної підготовленості, а в контрольній групі учнів суттєво змінився тільки один показник. Аналіз показників проведених рухових тестів доводить, що специфікація підготовки учнів експериментальної групи забезпечила якісну фізичну підготовку в процесі їх фізичного виховання. Найкращі показники виявилися після тестування сили і становили зростання у межах 9%. Показники спеціальної витривалості збільшилися на 6%.

3. Покращилась спеціальна витривалість школярів експериментальної групи у межах 19%. Не далеко відстали і результати гнучкості учнів, які брали участь у експерименті, їхня пластичність покращилась майже на 13%. Учні ЕГ суттєво не відрізнялись за показниками маси тіла від учнів КГ ( $p > 0,05$ ). Показники довжини тіла не мали статистично достовірної різниці між досліджуваними групами школярів та відповідали віковим нормам ( $p > 0,05$ ). В результаті педагогічного експерименту встановлено істотне покращення антропометричних показників у школярів ЕГ після тренувань панкратіоном, що вказує на ефективність застосованої методики проведення занять.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши достатньо велику кількість науково-методичної літератури, ми побачили, що добитися поліпшення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості учнів в рамках тільки урочної форми занять практично неможливо, а також повною мірою подолати у них наростаючу гіподинамію та гіпокінезію. Тому на сучасному етапі фахівцями та вчителями фізичної культури постійно ведеться робота з пошуку ефективних шляхів підвищення фізичного стану та рівня фізичної підготовленості підлітків за рахунок секційних занять з видів спорту, що користають популярністю. В той же час, нами не було знайдено у літературі робіт присвячених вивченню особливостей методики проведення секційних занять з панкратіону для підлітків та методам контролю за рівнем їх фізичної підготовленості.

2. Нами була розроблена та успішно впроваджена в шкільній секції з панкратіону методика розвитку сили. Розроблена нами методика була розрахована на дітей з різним рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості. В методиці ми використовували вправи з обтяженням, для кожного панкратіоніста використовувалася різна вага залежності від рівня фізичної підготовленості.

3. У ході дослідження ми порівняли отримані результати в контрольній і експериментальній групах і з'ясували, що розроблена нами методика позитивно впливає на динаміку приросту фізичних якостей функціональних можливостей організму в цілому. Заняття панкратіоном у віці 10-12 років викликають прискорення фізичного розвитку, достовірно підвищують силові можливості організму, не стимулюючи при цьому приросту маси тіла, і в певній мірі сприяють економізації ССС. В результаті педагогічного експерименту встановлено істотне покращення антропометричних показників у школярів ЕГ після тренувань панкратіоном ( $p < 0,01 - 0,001$ ), що вказує на ефективність

застосованої методики проведення занять. У школярів ЕГ, які займалися за розробленою нами методикою, спостерігаються статистично вищі середньоарифметичні показники окружність грудної клітки у порівнянні з КГ ( $p < 0,01$ ).

Середня величина сили кисті провідної руки у ЕГ збільшилась на 37,8%, що на 30,1% більше від школярів КГ. При дослідженні фізіометричних показників молодших школярів – ЖЄЛ після проведення експерименту виявлено вірогідні відмінності між учнями обох груп. Показник ЖЄЛ у учнів ЕГ від початку експерименту значно поліпшився на відміну від школярів КГ. Так, ЖЄЛ за період занять у ЕГ збільшився від  $1278,0 \pm 35,2$  мл. до  $1566,0 \pm 39,7$  мл.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева Е.В. Методика построения физкультурно-оздоровительных программ для девочек среднего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья / Е. В. Андреева, А. Л. Благий // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : VII Междунар. научн. конгр. : материалы конф. – М., 2003. – Т. 3. – С. 4 – 5.
2. Апанасенко Г. Л. Проблемы управлением здоровьем человека / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – С. 56 – 60.
3. Ареф'єв В. Сучасна методика оцінювання біологічного віку дівчат-підлітків / В. Ареф'єв, Т. Круцевич, О. Андреева // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 1. – С. 21 – 24.
4. Артимович О. І. Вплив різних видів фізкультурно-спортивних занять на рівень фізичного здоров'я підлітків / О. І. Артимович // Сучасні проблеми фіз. виховання і спорту школярів та студентів України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Суми, – 2004. – С. 178 – 183.
5. Арчая І.З. Формування здорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств / І.З. Арчая, І.М. Скрипка, С.В. Черідніченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченко. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 129. – Чернігів : ЧДПУ, 2017. – Т. 2. – С. 7-10.
6. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. Г. Ашмарин – М. : Просвещение, 1990. – 283 с.
7. Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2006. – 111 с.

8. Барабашов С. В. Процесс физкультурного образования школьников / С. В. Барабашов // Физкультурное образование Сибири. – 1999. – № 2. – С.40–44.

9. Безверхняя Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом / Г. В. Безверхняя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2000. – С. 26–32.

10. Безверхняя Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5 – 11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. В. Безверхняя. – Л., 2004. – 23 с.

11. Білецький Я. Дослідження впливу занять фізичними вправами аеробного характеру на фізичну працездатність підлітків, які проживають на забруднених радіонуклідами територіях / Я. Білецький // Спортивна наука на рубежі століть : матеріали II наук. конф. студентів. – К., 2000. – С. 154 – 156.

12. Васіна Т. Л. Парадигма особистісно-орієнтованого навчання / Т. Л. Васіна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т. 1. – С. 77–79.

13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок / Я.С. Вайнбаум – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

14. Ведмеденко Б. Виховання в учнів інтересу до самостійних занять фізичною культурою і спортом / Б. Ведмеденко // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 3. – С. 41 – 48.

15. Веселова В.В. Дифференциация физического воспитания школьников 11 – 14 лет, проживающих в различных зонах радиационного загрязнения: дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Веселова Валентина Васильевна. – К., 2000. – 260 с.

16. Вильчковский Э. С. Развитие двигательных функций у детей / Э. С. Вильчковский – К.: Здоровье, 1983. - С. 4 - 6.

17. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.04 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Віндюк. – Л., 2002. – 18 с.

18. Власюк О. Планування самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності старшокласниць за місцем проживання // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. - Вип. 10. – Т. 3. - С. 105 – 109.

19. Власюк О. Обґрунтування методики самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості дітей молодшого шкільного віку / О. Власюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 99 – 102.

20. Власюк О. О. Науково-педагогічні умови організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О.О. Власюк. – Л., 2006. – 20 с.

21. Власюк О. О. Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О. Власюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. - Вип. 7. – Т. 2. – С. 44 – 46.

22. Волков Л. В. Возрастные особенности организации физической подготовки детей и подростков / Л. В. Волков– Переяслав-Хмельницкий, 1991. – 26 с.

23. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

24.Волоскова Г.В. Формирование готовности младших подростков к физическому самовоспитанию в образовательном процессе учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности: на примере учебных занятий плаванием: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Г.В. Волоскова – Рязань, 2005. – 218 с.

25.Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів ЗОШ на основі інноваційної технології аеробного спрямування / Г.В. Глоба // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. - Вип. 10. – Т. 1. - С. 169 – 173.

26.Гоглювата Н. Аквафітнес як ефективний засіб фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку / Н. Гоглювата // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. - С. 403 – 406.

27.Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80 – 22 с.

28.Долбишева Н. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н. Долбишева // Молода спортивно наука України: зб.наук.статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 117 – 120.

29.Іващенко О. В. Педагогічні технології у фізкультурній освіті / О. В. Іващенко, А. В. Забора // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали II Міжнар. наук. конф. – Х., 2006. – С. 34 – 37.

30.Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років / О. Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 3. - С. 78 - 81.

31.Коричко Ю. В. Методика применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5 – 7 классах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. В. Коричко – Омск, 2001. – 185 с.

32.Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.

33.Круцевич Т. Ю. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: концептуальні підходи до розгляду / Т. Ю. Круцевич, О. А. Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 48–51.

34.Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич – К. : Олимп. лит. – ч. 1. – 2003. – 423 с.

35.Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич – К. : Олимп. лит. – ч. 2. – 2003. – 391 с.

36.Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20 – 27.

37.Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т. Ю. Круцевич // зб. наук. запис. Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. – № 7. – 2000. – С. 96 - 103.

38.Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Т. А. Кудра – Владивосток : Межд. гуманит. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.

39.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

40. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.

41. Москаленко Н. Інтегровані уроки в системі фізичного виховання дітей шкільного віку / Н. Москаленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. - Вип. 7. – Т. 3. – С. 246 – 249.

42. Москаленко Н. Створення інноваційних програм розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 37 – 39.

43. Мякинченко Е. Б. Аеробика. Теория и методика проведения занятий : уч. пособ. / Е. Б. Мякинченко, М. П Шестакова – М. : Спорт-АкадемПрес, 2002. – 304 с.

44. Начинская С. В. Основы спортивной статистики / С. В. Начинская – К. : Вища шк. Головн. издательство, 1987. – 189 с.

45. Павлов Н. Педагогічні умови формування життєвих цінностей в процесі фізичного виховання / Н. Павлов // 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. 220.

46. Перепятенко О. Вплив аквааеробіки на невротичність як один із показників емоційного стану у жінок періоду зрілості / О. Перепятенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. - Вип. 7. – Т. 2. – С. 415 – 418.

47. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.

48. Ратов А.М. Обґрунтування методики розвитку фізичних якостей хлопців 10-12 років, які займаються фрі-файтом / А.М. Ратов, І.М. Скрипка, Д.О. Чібісова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.

Т. Г. Шевченко. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 129. – Чернігів : ЧДПУ, 2017. – Т. 2. – С. 245-248

49. Романенко В. В. Диагностика двигательных способностей : учебное пособ. / В. В. Романенко – ДонНУ, 2005. – 290 с.

50. Ротерс Т. Рівень ритмічного розвитку школярів загальноосвітніх шкіл у процесі взаємодії фізичного виховання з естетичним / Т. Ротерс // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. - Вип. 7. – Т. 3. – С. 323 – 236.

51. Салман Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12 – 14 років у позаурочний час : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24. 00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Х. Р. Салман. – ХДАФК. – Харків, 2006. – 21 с.

52. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко – К. : Олімп. література, 2001. – 438 с.

53. Скрипка І.М. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів / І.М. Скрипка, С.В. Чередніченко // Науковий журнал «Молодий вчений» №3.1 (43.1) березень, 2017. – С. 250-254.

54. Третьяков П. В. Оптимальний рівень рухової активності при організації занять з фізичного виховання / П. В. Третьяков // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: зб. наук. ст.. з галузі фіз. культури та спорту. – Суми, – 2004. – С. 65 – 68.

55. Третьяков М. О. Психологічні аспекти навчальної діяльності з фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах / М.О. Третьяков, В.П. Краснов., С.І. Присяжнюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – № 54. – Т. 1. – С. 73–78.

56. Усачев Ю.А. Особенности формирования спортивно-ориентированных программ современного аквафитнеса / Ю.А. Усачев, Л.М. Шульга, Е. А. Шляпников // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : VII Междунар. научн. конгр. : материалы конф. – М., 2003. – Т. 3. – С. 52 – 53.

57. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 19 с.

58. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : учеб. пособие для пед. институтов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.

59. Чопорова Е. В. Комплексная методика физического воспитания учащихся среднего школьного возраста подготовительной медицинской группы: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чопорова Елена Владимировна. – Волгоград, 2003. – 164 с.

60. Чудна Р. Класифікація дихальних вправ у фізкультурно-оздоровчих заняттях / Р. Чудна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 91 – 93.

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

62. Шандригось В. Аналіз змісту програм з фізичного виховання в загальноосвітніх школах та можливості його удосконалення / В. Шандригось // Фізичне виховання в школі. – 2004. – № 2. – С. 28 – 31.

63. Шевців У. Використання модифікованої шейпінг-програми в урочній формі фізкультурних занять старшокласниць / У. Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2006. - Вип. 10. – Т. 1. – С. 137 – 139.

64.Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян–Львів : ЛОНМІО, 1996. – 232 с.

65.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян – Тернопіль : Богдан, - 2001. - ч. 1. – 271 с.

66.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян – Тернопіль : Богдан, – 2001. – ч. 2. – 247 с.

67.Эдвард Т. Хоули „Оздоровительный фитнес” / Т. Эдвард, Б. Хоули, Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.

68.Якимець И. В. Повышение двигательной активности школьников 11-12 лет / И. В. Якимець // Современный олимпийский спорт для всех : VII Междунар. науч. конгр. : материалы конф. – М., 2003. – Т. 3. – С. 62 – 63.

69.Янковський В. Приватний фізкультурно-оздоровчий клуб як форма організації фізичного виховання в позашкільній роботі з школярами / В. Янковський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. - Вип. 7. – Т. 2. – С. 158 – 161.

70.Язловецький В. С. Учням про здоров'я / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Вінніченка, 2000. – 212

71.Якиманская И. С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения // Вопросы психологии. – 1995. – № 2. – 1995.- С. 15- 16.; Якиманская И.С. Личностно ориентированное обучение в современной школе / М.: Сентябрь, 1996 – 96 с.