



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 покращилися 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 [Електронний 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.*



**Keywords:** *elements of grappling, schoolchildren, sectional classes.*

## ОСОБЛИВОСТІ НАПОВНЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ГРЕППЛІНГУ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗСО

*У поданій статті описано можливості застосування елементів грепплінгу на секційних заняттях для дітей середнього шкільного віку.*

**Ключові слова:** *елементи грепплінгу, школярі, секційні заняття.*

Головною метою процесу оптимізації процесу фізичного виховання є зміцнення та збереження здоров'я школярів, підвищення рівня рухової активності та розширення спектру можливих застосованих форм та засобів фізичної культури. Той факт, що близько 90% школярів мають порушення у стані здоров'я, а більш ніж 50% учнів мають незадовільну фізичну підготовку, говорить про те, що це питання є актуальне та важливе для нашого суспільства [5, 7].

Особливо відзначається нехватка фізичної активності у дітей та підлітків, адже уроків фізичної культури, які запропоновані шкільною програмою не вистачає для повноцінного біологічного, фізіологічного та психічного розвитку школярів [2, 4, 6].

А оскільки звичка до реалізації потреб у фізичному навантаженні та рухливості прищеплюється з дитинства, доцільно запровадити систему фізичної культури для дітей та підлітків, ані ж виплавляти вже сформовані життєві уклади дорослих осіб. Тому, нами було обрано як один із доцільних варіантів запровадження фізичної культури на секційних заняттях – це використання елементів грепплінгу.

**Мета роботи** – науково обґрунтувати та розробити зміст секційних занять з елементами грепплінгу для школярів середнього віку в умовах ЗСО.

### **Завдання роботи:**

1. Провести аналіз та узагальнення літературних даних стосовно питань застосування елементів грепплінгу на секційних заняттях для школярів середнього віку в умовах ЗСО.
2. Розробити та практично довести доцільність застосування елементів грепплінгу на секційних заняттях для школярів середнього віку.



3. Встановити вплив розробленої системи занять фізичною культурою на зміну показників фізичних якостей школярів середнього віку.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел; педагогічні методи (визначення ступеня розвитку фізичних якостей, педагогічний експеримент); клінічні методи (визначення типу конституції тіла); функціональні методи (дослідження ЧСС та ЧД), інструментальні методи (антропометрія – дослідження екскурсії грудної клітки, динамометрія); тестування фізичної підготовленості (тест «Фламінго», «Човниковий» біг» 4×9 м); методи математичної статистики.

Секційні заняття проводились у позаурочний час тричі на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця), тривалістю по 1 год.

Структура занять складалась із розминки, основної та заключної частин. Під час розминки було застосовано вправи для підготовки робочих м'язових груп та суглобів до більшого навантаження. Особлива увага приділялась м'язам шиї, спини, кінцівок. Час розминки становив 10–15 хв.

У цю частину тренування включались також ігрові моменти, які значно підвищували емоційне забарвлення самого тренування та підвищували цікавість до занять фізичною культурою. Зважаючи на це, фізичні навантаження не досягали максимальних позначок, щоб попередити настання втоми та перевтоми.

Широко використовувались імітаційні вправи, які проводились у варіаціях із спортивним знаряддям та без нього. Дані вправи дозволяють розвинути та удосконалити техніку проведення різноманітних прийомів.

Перед проведенням імітаційних вправ без снарядів здійснювалась перевірка ступеня засвоєння структури конкретного застосованого прийому. У випадку виникнення труднощів при багаторазовому виконанні прийому або його окремих елементів із партнером, нами було застосовано проведення імітаційних вправ із використанням снарядів, проте, враховуючи, що структура прийомів із снарядами та із партнером дещо відрізняється, застосування снарядів не застосовували занадто довго, щоб у подальшому було легше працювати із супротивником.

Імітаційні вправи було застосовано для тренування таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, гнучкість, витривалість та сила. Так, тривале виконання імітаційних вправ досить гарно дозволяє тренувати рівень показники витривалості.



Для новачків застосування імітаційних вправ було проведено з метою оволодіння складних прийомів, які вивчались у вигляді комплексів вправ.

Для тих, хто довше тренується, має гарну фізичну форму та у кого на процес вивчення нового матеріалу витрачає мало часу, імітаційні та спеціально-підготовчі вправи були використані з метою розвитку потрібних фізичних якостей, удосконалення тактики і техніки боротьби або здійснення корекції та виправлень наявних їх недоліків.

Такі вправи застосовувались переважно у розминці або перед сутичкою в основній частині тренування.

Основна частина тренувань окрім вправ, які відпрацьовують тактико-технічні моменти, включала в себе прийоми на тренування самострахування під час падінь [1, 3]. Робота проводилась як самостійно, так і в парах. Основне фізичне навантаження припадало саме на цю частину тренування, що засвідчували показники частоти серцевих скорочень.

Так, у основній частині тренування застосовували вправи на опір: для ніг, рук, тулуба. Комплекс вправ для ніг включав у себе наступне:

- у в.п. стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера, праві ноги підняті та схрещені. Здійснюється відведення ноги партнера, який чинить опір. Потім йде аналогічна робота лівими ногами;
- у в.п. сидячи на килимі обличчям один до одного, руки впираються позаду тіла у килим. Праві ноги підняті, колінні суглоби розігнуті, гомілки партнерів схрещені. Кожен партнер намагається відвести ногу противника убік, здійснюючи опір. Потім йде аналогічна робота лівими ногами;
- у в.п. сидячи один проти одного, руки в упорі позаду. Однойменні ноги зігнуті у кульшових і колінних суглобах, стопами впираються одна в одну. Кожен партнер намагається розігнути свою ногу, за рахунок згинання ноги іншого партнера. Потім йде аналогічна робота іншими ногами (рис. 1.);
- у в.п. сидячи один проти одного, руки в упорі позаду. Обидві ноги зігнуті у колінних і кульшових суглобах, ступні впираються у ступні партнера. Кожен партнер намагається розігнути свої ноги, за рахунок згинання ніг іншого партнера.



Рис. 1. Виконання вправ з опором для ніг

- у в.п. лежачи на спині, головою у протилежні сторони, захопивши один одного під руку. Підняти праві ноги, зачепившись ними і намагатися перетягнути один одного таким чином, щоб партнер перекинувся через голову (рис. 2).



Рис. 2. Виконання вправ з опором для ніг

На тренуваннях також проводились вправи для розвитку сили м'язів рук:

- у в.п. стоячи напівобертом обличчям один до одного, права нога виставлена вперед. Правими руками взятися друг за друга, а другу руку покласти на стегно. Партнери по чергово штовхають від себе витягнуту руку вперед, а інший пручається. Потім йде зміна рук. (рис. 3);



Рис. 3. Відпрацювання вправ на опір

- у в.п. основна стійка, стоячи обличчям один до одного, взятись обома руками. Здійснювати по черговому перештовхування: по черговому згинання-розгинання рук із подоланням опора, який здійснює партнер (рис. 4);



Рис. 4. Відпрацювання вправ на опір

- у в.п. стоячи на одному коліні, обличчям один до одного. Лікті правої руки впираються у однойменні коліна своєї ноги; кисті партнерів зафіксовані. Здійснюється відведення з одночасною супінацією передпліччя партнера, не знімаючи ліктя з коліна;
- у в.п. упор на кистях, ноги нарізно, впертися один одному правим плечем у плече. Потрібно перештовхнути один одного за певну лінію, працюючи руками, корпусом і ногами.

Для підвищення емоційного фону тренування було запропоновано виконання вправ на опір групами. У в.п. стоячи, обличчям один до одного (рис. 6) або спиною друг до друга (рис. 5), борці намагались виштовхнути друг друга за умовну лінію на килимі.



Рис. 5. Відпрацювання вправ з опором спиною один до одного



Рис. 6. Відпрацювання вправ з опором обличчям один до одного

Для розвитку сили, спритності та швидкості нами було використано різноманітний дрібний спортивний інвентар.

Так, зафіксувавши у долонях естафетні палички одним партнером, другий намагається їх вирвати будь-яким способом із рук супротивника.

У в.п. сидячи на килимі, ступнями впираючись один у одного, обидва партнера тримають обома руками палицю. Здійснюється перетягування партнера до себе.

Також доцільно проводити перетягування каната або жердини; віднімання набивного м'яча у будь-який спосіб.

В основній частині тренувань також було відпрацьовано ряд прийомів, які дозволяють здійснювати самострахування під час падіння.

Спочатку відпрацьовували підвідні вправи до самострахування:



- Перекид вперед. У в.п. присід, руки в упорі перед собою, підборіддя притиснуте до грудей, спина округлена. Здійснюється нахил уперед, переносся вагу тіла на руки та відштовхнувшись ногами, виконується перекид вперед. Прийняти в.п. Можна здійснювати поодинокі перекиди вперед, або декілька підряд;

- Перекид вперед. В.п. – стоячи, руки перед собою, підборіддя притиснуте до грудей, спина округлена. Здійснюючи нахил уперед, перенести вагу тіла на руки та відштовхнувшись ногами, виконати перекид. Прийняти в.п.

- Перекид уперед через праве (ліве) плече. В.п. – присід, руки перед собою, підборіддя притиснуте до правого (лівого) плечового суглобу. Відштовхнувшись ногами від опори, виконати перекид через ліве (праве) плече. Прийти у в.п.

- Перекид уперед через праве (ліве) плече із в.п. стоячи. В.п. – стоячи, руки перед собою, підборіддя притиснуте до правого (лівого) плечового суглобу, спина округлена. Відштовхуючись ногами від опори, виконати перекид через ліве (праве) плече. Прийти у в.п.

- Перекид спиною через ліве (праве) плече. В.п. – присід, руки в упорі перед собою. Виконати перекид спиною вперед через праве (ліве) плече з переходом у положення присіду на правому (лівому) коліні.

- Перекид назад. В.п. – присід, руки в упорі, підборіддя притиснуте до грудей, спина округлена. Виконати перекид назад, прийняти в.п.

Самострахування під час падіння вперед здійснювалось наступним чином:

- в.п. – стоячи. Відштовхнувшись із закиданням ніг назад, виконати падіння вперед, амортизуючи долонями, голова повернута вбік. При цьому опорну функцію виконують лише долоні, передпліччя та пальці ніг. Таз і колінні суглоби поверхні опори не торкаються;

- в.п. – стоячи. Виконати падіння вперед, амортизуючи долонями або долонями та передпліччями, голова повернута убік. При цьому опорну функцію виконують лише долоні, передпліччя та пальці ніг. Таз і колінні суглоби поверхні опори не торкаються;

- в.п. – стоячи на колінах. Виконати падіння вперед, амортизуючи долонями або долонями та передпліччями, голова повернута убік. При цьому опорну функцію



виконують лише долоні, передпліччя та пальці ніг. Таз і колінні суглоби поверхні опори не торкаються.

Самострахування під час падіння вперед здійснювалось наступним чином: в.п. – присід, руки в упорі перед собою. Після згуртування виконати переكات на спину з упереджующим ударом руками по поверхні опори. Під час виконання падіння руки прямі, долоні спрямовані донизу, підборіддя притиснуте до грудей.

Самострахування під час падіння на правий бік проводилося із в.п. присід або стоячи, руки перед собою, права нога позаду лівої. Після згуртування підборіддя притиснути до правого плечового суглобу, виконати переكات на бік із упереджующим ударом правою рукою по поверхні опори. Під час виконання падіння не слід виставляти праву руку в бік; рука пряма, пронована.

Самострахування під час падіння на лівий бік проводилося із в.п. присід або стоячи, руки перед собою, ліва нога позаду правої. Після згуртування підборіддя притиснути до лівого плечового суглобу, виконати переكات на бік із упереджующим ударом лівою рукою по поверхні опори. Під час виконання падіння не слід виставляти ліву руку в бік; рука пряма, пронована.

Самострахування під час падіння на правий (лівий) бік через перешкоду проводилось за допомогою асистента/партнера. В.п. стоячи, асистент перебуває у положенні партеру. Виконується падіння на правий бік через асистента (рис. 7). Під час виконання потрібно дотримуватися положення групування, рука не виставляється у бік, уникаються під час падіння удари головою.



Рис. 7. Самострахування під час падіння на правий (лівий) бік через перешкоду



У заключній частині тренування інтенсивність навантаження зменшувалась, щоб відбувалось поступове відновлення усіх фізіологічних показників організму. Застосовувались дихальні вправи, вправи на розтягнення, рухові та спортивні ігри, такі, як:

- «Передача м'яча по колу». Гра розвиває спритність, увагу, кмітливість. Гравці, які утворили дві команди, мають якнайшвидше по черзі передавати м'яч через різні боки. М'яч потрібно передавати лише гравцям своєї команди, не кидаючи на землю і не минаючи жодного гравця.

- «Дзвоник на урок». Дана гра розвиває швидкість бігу та уважність. Лініями позначають умовно два «класи». У них кресляться прямокутники, яких на 2-3 шт менше за кількості гравців. На «перерві» учні рухаються довільно. За командою «Урок починається» діти мають зайняти вільні «класи».

- «Заборонений рух». Гра розвиває уважність, кмітливість, швидкість реакції. Тренер заздалегідь обговорює той рух, який буде «забороненим» і пропонує виконувати за ним рухи. Ті учні, які виконали «заборонений» рух – вибувають з гри.

- Перетягування каната. Можна проводити попарно або командами.

**Висновки.** Як результат впливу застосованих засобів грепплінгу на рівень розвитку фізичних якостей дітей, було виявлено, що показники ЧД покращились на 2,9%, показники екскурсії грудної клітки – на 16,9%, показники динамометрії змінились на 15,1 % (права рука) та 9,8% (ліва рука), результати за тестом «Фламінго» покращилися на 42,5%, а результати «Човникового бігу» - на 8,95.

#### Список літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья. *Сучасні технології досягнення здоров'я та довголіття*: Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю. К. : 2009. С. 97–105.
2. Арєф'єв В., Г. Єдинак Фізична культура в школі. Кам'янець Подільський: «Абетка-НОВА». 2002. С. 33–34.
3. Бальсевич В., В. Запорожанов. Физическая активность человека. *Здоров'я*. №3. 2001. С. 224–230.
4. Гаркавенко Т., Данько Г. Круговой метод тренування на заняттях з фізичного виховання. К.: Видавництво Європейського університету, 2004. 120 с.



5. Електронний ресурс. Режим доступу: [https://edera.gitbook.io/ed-era-book-mon-physical-culture-new/dodatki/dodatky/dodatok\\_2/chovnik](https://edera.gitbook.io/ed-era-book-mon-physical-culture-new/dodatki/dodatky/dodatok_2/chovnik)

6. Лях В.І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності». *Теорія і практика фізичної культури*. 1994. № 1. С. 48–50.

7. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту [Електронний ресурс] <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/l156316>. Дата звернення 14.09.2021 р.