

Особливості методики розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з боротьби дзюдо в позашкільний час

І. М. Скрипка*, А. Я. Коломієць

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м.

Суми, Україна

Сумський Національний аграрний університет, м. Суми, Україна

*Corresponding author. E-mail: iraskripka1986@gmail.com

Paper received 03.10.19; Revised 14.10.19; Accepted for publication 16.10.19.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2019-207VII84-10>

Поширення оздоровчого спортивного руху в Україні, який в останній час є популярним серед школярів, висуває нові вимоги до розробки методики секційних занять із різних видів спорту з метою їх впровадження в позашкільній роботі з учнями різного віку та фізичної підготовленості. Навчально-виховний процес у загальноосвітніх навчальних закладах за даними фахівців [4, 5] повинен бути спрямований на удосконалення та розвиток розумових і фізичних здібностей учнів, а також формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я. Питання самовдосконалення учнів і підвищення рівня їхньої рухової активності на секційних заняттях під час навчання в школі розглянуті Саєнко С. [3], та Матросовим С. О. [5]. За даними науковців [2, 5, 6, 7], вирішення проблеми популяризації здорового способу життя серед дітей і підвищення рівня розвитку їхніх фізичних якостей можливе шляхом запровадження занять різними видами спорту у процес фізичного виховання, де необхідно застосовувати оздоровчі заняття різними видами спорту в процесі фізичного виховання. Останнім часом є дуже популярними серед молоді і часто застосовуються фахівцями з фізичного виховання різні види одноборств, які в світі набули значної популярності. Боротьбу дзюдо можна розглядати не лише як вид спортивного одноборства, його можна застосовувати як засіб розвитку фізичних якостей, засіб самозахисту, а, отже, і як засіб виховання гармонійної особистості. Ефективність

застосування засобів боротьби панкратіон на фізкультурно-оздоровчих заняттях зі школярами підтверджена І. М. Скрипкою [6]; впровадження методик східних одноборств у систему урочних і позаурочних занять учнів проведені Єрьоменко Е. А. (на прикладі хортингу), Панасюк І. М. Динзелюк А. І. (на прикладі самбо), Чередніченко С. В. (на прикладі панкратіону).

Актуальність роботи полягає в тому, що раціональне використання доступних для учнів спеціальних вправ і технічних дій боротьби дзюдо може значно поліпшити їхню фізичну підготовленість і, тим самим, підвищити їхній стан здоров'я. У зв'язку з цим актуальність, практична і теоретична значущість, недостатня розробленість окресленої проблеми розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з дзюдо є актуальною темою дослідження, яка потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати методику розвитку та удосконалення фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з дзюдо

Для розв'язання поставленої мети були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів.
2. Розробити зміст і структуру секційних занять з дзюдо для школярів 10–11 класів.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики занять дзюдо у процесі фізичного виховання учнів 10–11 класів у позашкільний час.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-виховного процесу школярів з вересня 2018 року по травень 2019 року на базі ЗОШ № 22 м. Суми. На підставі контрольного тестування рухових здібностей на початку навчального року була сформована експериментальна група (ЕГ) в кількості 18 учнів 15–17-річного віку і контрольна група (КГ) – 18 учнів того ж віку. ЕГ займалася за розробленою експериментальною методикою проведення секційних занять

із застосуванням елементів дзюдо, КГ займалась у групі загальної фізичної підготовки.

У дослідженні були застосовані наступні методи дослідження: методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання школярів спрямоване на те, щоб гарантувати необхідний кожній людині базовий рівень фізичної і загальної дієздатності. Заняття дзюдо формують твердий характер, стійкість і витривалість, сприяють виробленню самодисципліни і розвитку якостей, необхідних для досягнення життєвих цілей. В свою чергу, саме необхідний рівень розвитку фізичних якостей учнів може гарантувати їх успішне засвоєння нових, раніш невідомих вправ і рухових дій, необхідних їм для успішної професійної діяльності в майбутньому.

Головна мета розробленої методики секційних занять з дзюдо для підлітків ЕГ полягає у підвищенні рівня розвитку фізичних якостей, внаслідок чого їхні результати в тестових вправах з фізичної культури підвищуються до високого рівня. Розроблена методика передбачала вирішення таких завдань: розвиток спеціальних фізичних якостей, характерних для цього виду спорту; удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів у дзюдо; підвищення здатності організму протидіяти травмам і захворюванням; формування життєво важливих навичок і умінь; сприяння навчанню елементів дзюдо для подальшого удосконалення навичок спортивної боротьби.

Основна спрямованість секційних занять з дзюдо для підлітків ЕГ – це фізична підготовка, процес формування базової техніки дзюдо з метою самозахисту та впевненості в своїх силах. Технічна підготовка на загально-підготовчому етапі навчання (вересень-жовтень) учнів ЕГ спрямована на

ознайомлення з основними прийомами дзюдо, технікою страхування та самострахування. В основному етапі секційних занять з дзюдо (жовтень-травень) одним із засобів технічної підготовки для учнів ЕГ були рухливі ігри борця, а також після засвоєння учнями основних прийомів дзюдо їх об'єднували в комбінації та зв'язки для подальшого удосконалення техніки виконання. Так як у навчанні техніці в основному етапі секційних занять з дзюдо мусить бути витримана міра оптимального та найдоступнішого, з цією метою на секційних заняттях з дзюдо використовували рухливі ігри. Саме рухливі ігри з елементарними формами боротьби передбачають найадекватніший засіб впливу на розвиток фізичних якостей підлітків. За допомогою використання в розробленій методиці спеціалізованих ігрових комплексів хлопці ЕГ створили уявлення про основи ведення одноборства, ознайомились із діями, які несуть перевагу одного суперника над іншим, апробували технічний арсенал, сформували базову техніку дзюдо.

При визначенні структури тижневого мікроциклу ми орієнтувались на мінімальну кількість занять на тиждень, при якій би забезпечувався оптимальний інтервал відпочинку між навантаженнями однакової спрямованості. Тренувальна спрямованість кожного окремого заняття за умови трьохразових занять на тиждень не може бути цілком вибірковою, оскільки конкретні функціональні системи будуть залучатись до роботи лише раз на тиждень, внаслідок чого зникає позитивний ефект заняття; крім того, втрачаються оптимальні умови вирішення освітніх завдань. Оптимальна послідовність розв'язання тренувальних завдань є така: швидкість – сила – витривалість – гнучкість.

З метою з'ясування вихідних даних і динаміки фізичної підготовленості досліджуваного контингенту для обґрунтування методики секційних занять з елементами дзюдо проводили визначення резервних можливостей учнів за видами, що визначають рівень розвитку фізичних якостей. Результати проведених досліджень засвідчили, що у дітей КГ приріст результатів за

період експерименту, що характеризують розвиток гнучкості, швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей незначний (табл. 1).

Таблиця 1.

Порівняльна характеристика показників фізичних якостей учнів ЕГ та КГ до та після експерименту, $X \pm m$

Показники	Група	Результати	
		до дослідження	після дослідження
Нахил тулубу вперед із положення сидячи, см	ЕГ	2,1 $\pm$ 0,82	4,1 $\pm$ 0,67*
	КГ	2,5 $\pm$ 0,80	2,4 $\pm$ 0,61
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	171,8 $\pm$ 1,06	182,9 $\pm$ 0,88*
	КГ	173,9 $\pm$ 1,33	177,8 $\pm$ 1,15
Човниковий біг 4x9 м,с	ЕГ	11,1 $\pm$ 0,05	10,2 $\pm$ 0,05*
	КГ	11,0 $\pm$ 0,04	10,6 $\pm$ 0,04
Біг 30 м, с	ЕГ	7,0 $\pm$ 0,05	6,1 $\pm$ 0,03*
	КГ	6,6 $\pm$ 0,03	7,0 $\pm$ 0,04

Примітки: * – статистично достовірна різниця після експерименту показників ЕГ порівняно з показниками КГ відповідно ($p < 0,05$).

Висновки. Таким чином, результати тестування фізичної підготовленості учнів протягом педагогічного експерименту дозволили виявити практично за всіма компонентами розвитку фізичних якостей очевидні переваги підлітків ЕГ. Саме цілеспрямований відбір вправ на розвиток фізичних якостей школярів на секційних заняттях з елементами дзюдо, які проводились в позашкільний час, сприяв значним темпам їх зростання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дзензелюк Д. О. Методика развития физических качеств студентов-аграриев средствами борьбы самбо / Д. О. Дзензелюк // Актуальные вопросы организации научно-методического обеспечения университетского образования: материалы Международной научно-практ. интернет-конф. (г. Минск, 26–27 октября 2017 г.). –Минск, 2017. С. 44–52.

2. Єрьоменко Едуард. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Едуард Єрьоменко // Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції

«Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» – К.: Паливода А., 2019. – С. 5–12.

3. Матросов С. О. Ефективність впровадження методики навчання спортивного орієнтування у процес фізичного виховання учнів 8–9-х класів / С. О. Матросов, І. М. Скрипка, С. В. Чередніченко, А. В. Фесенко // Матеріали XVIII Міжнародної наук. практич. конф. молодих учених. – Суми:

СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2018. – Т.1. – С. 95–99.

4. Панасюк О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами у дитячоюнацьких спортивних школах: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). – Луцьк, 2015. – 17 с.

5. Саєнко Світлана. Використання рухливих ігор з елементами вільної боротьби у режимі продовженого дня молодших школярів / Світлана Саєнко, Олександр Бурла // Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Львів, 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 368–373.

6. 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.

7. Krivoruchko N. V., Masliak I. P., Bala T. M., Skripka I. N., Honcharenko V. I. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15–17-year-olds girls. Physical education of students, 2018; 22(3):127–133.