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

І. М. Скрипка*, А. В. Гета, Є. В. Вишар, Л. В. Клеценко, А. Я. Коломієць

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м. Суми, Україна
Полтавський інститут економіки і права, м. Полтава, Україна
Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна
Сумський Національний аграрний університет, м. Суми, Україна
*Corresponding author. E-mail: iraskripka1986@gmail.com

Paper received 03.10.19; Accepted for publication 16.10.19.

ttps://doi.org/10.31174/SEND-PP2019-207VII84-10

Анотація. У статті підтверджена популярність оздоровчого спортивного руху в Україні серед підлітків, який висуває нові вимоги до методики підготовки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. У статті подані зміст і структура занять з дзюдо для хлопців 15–17 років та розроблена методика розвитку фізичних якостей засобами дзюдо. Визначено, що фізична підготовка учнів під час навчання в школі – багатокомпонентний процес, успіх якого залежить саме від реалізації всіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Встановлено, що розроблена методика секційних занять з дзюдо сприяє розвитку фізичних якостей учнів 10–11 класів.

Ключові слова: *дзюдо, підлітки, фізичні якості, фізична підготовленість.*

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 О. 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

 ©| *I. M. Skripka, A. Heta, Y. Vyshar, L. Kletsenk, A. Kolomiyets 2019*

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 підвищаться 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 загальнопідготовчому 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.

Таблиця 1. Зміст секційного заняття з дзюдо на загальнопідготовчому етапі навчання

Частина заняття	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина (20–25 хв)	1. Розучити підвідні вправи самостраху-вання при падінні	10 хв	Фронтальний метод. Звернути увагу на чіткість і точність виконання. Демонстрація. Фронтальний метод. Звернути увагу на чіткість і точність виконання. Демонстрація навчального відео.
	2. Ознайомити з технікою виконання початкових технічних дій у дзюдо: – стійки (пряма, лівостороння, правостороння); – задня підніжка.	12–15 хв	**Стійки:** ***Пряма стійка*** – ноги нарізно, маса тіла знаходиться на передніх частинах стоп, коліна і плечі розслаблені. ***Лівостороння*** **–** ліва нога приблизно на 60 см попереду правої, відстань між ними близько 75 см. ***Правостороння*** **–** права нога попереду. Відстань між ногами близько 75 см, зігнути коліна, трохи опустивши таз вниз. **Техніка навчання задньої підніжки:** обидва учня знаходяться в правій стійці у правосторонньому захопленні. Лівою ногою, розгорнувши носок назовні, зробити крок вперед і вліво. Потім занести трохи зігнуту праву ногу вліво вперед і поставити її позаду правої ноги супротивника, щоб вона була пряма, стояла на повній ступні і її підколінний згин був щільно притиснутий до підколінного згину правої ноги супротивника. У момент постановки підніжки вага тіла повинна бути на зігнутій у коліні лівій нозі. Кидок виконується без падіння – учікомі, але все одно страхувати партнера потрібно лівою рукою за правий рукав.
	3. Розучування рухливої гри з елементами одноборств (ігри витиснення). 4. Сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей, характерних для цього виду спорту.		 **Ігрове завдання:** витіснити супротивника за межі умовного квадрата або кола. **Хід гри:** гравці стоять у квадраті або колі. За командою вони починають виштовхувати один одного за межу. Виштовхувати можна різними способами: спиною або обличчям один до одного, без допомоги і за допомогою рук. При зштовхуванні без допомоги рук гравці знаходяться весь час у контакті. **Оцінка.** Перемагає той, хто витіснить суперника за межу. Фронтальний метод організації діяльності, звернути увагу на чіткість виконання.

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. Приблизний зміст основної частини секційного заняття з дзюдо для учнів 10–11 класів поданий у таблиці 1 (тривалість секційного заняття для підлітків ЕГ 60 хв). 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. 2).

Таблиця 2. Порівняльна характеристика показників фізичних якостей учнів ЕГ та КГ до та після експерименту, X±m

Показники	Група	Результати	
		до дослідження	після дослідження
Нахил тулубу вперед із положення сидячи, см	ЕГ	2,1±0,82	4,1±0,67*
	КГ	2,5±0,80	2,4±0,61
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	171,8±1,06	182,9±0,88*
	КГ	173,9±1,33	177,8±1,15
Біг 30 м, с	ЕГ	7,0±0,05	6,1±0,03*
	КГ	7,0±0,04	6,6±0,03
Човниковий біг 4х9 м,с	ЕГ	11,1±0,05	10,2±0,05*
	КГ	11,0±0,04	10,6±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. В., 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. Макаренко. 2018. – Т.1. – С. 95–99.
4. Панасюк О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами у дитячо-юнацьких 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.

REFERENCES

1. Dzenzelyuk D. O. Metodyka razvytyya fyzycheskykh kachestv studentovahraryev sredstvamy bor′by sambo // Aktual′nye voprosy orhanyzatsyy nauchnometodycheskoho obespechenyya unyversytet·skoho obrazovanyya: materyaly Mezhdunarodnoy nauchno-prakt. ynternet-konf. (h. Mynsk, 26–27 oktyabrya 2017 h.). Mynsk, 2017. S. 44–52.
2. Yer'omenko Eduard. Formuvannya tsinnostey zdorovoho zhyttya ditey, uchnivs′koyi ta student·s′koyi molodi zasobamy khortynhu // Materialy Pershoyi Vseukrayins′koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi«Khortynh – natsional′nyy vyd sportu Ukrayiny: dosvid i perspektyvy» – K.: Palyvoda A. V., 2019. – S. 5–12.
3. Matrosov S. O., Skrypka I. M., Cherednichenko S. V., Fesenko A. V. Efektyvnist' vprovadzhennya metodyky navchannya sportyvnoho oriyentuvannya u protses fizychnoho vykhovannya uchniv 8–9-kh klasiv // Materialy XVIII Mizhnarodnoyi nauk.-praktych. konf. Molodykh uchenykh. – Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenko. 2018. – T.1. – S. 95–99.
4. Panasyuk O. O. Metodyka formuvannya rukhovykh umin' starshoklasnykiv u protsesi zanyat' yedynoborstvamy u dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkolakh: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stup. kand. ped. nauk.: spets. 13.00.02 «Teoriya ta metodyka navchannya» (fizychna kul′tura, osnovy zdorov″ya). – Luts'k, 2015. – 17 s.
5. Sayenko Svitlana, Burla Oleksandr. Vykorystannya rukhlyvykh ihor z elementamy vil′noyi borot′by u rezhymi prodovzhenoho dnya molodshykh shkolyariv // Zbirnyk naukovykh prats′ «Fizychna kul′tura, sport ta zdorov″ya natsiyi». L. – 2015. Vyp. 19. T. 1. – S. 368–373.
6. Skrypka I. M. Cherednichenko S. V. Zastosuvannya elementiv pankrationu v protsesi fizychnoho vykhovannya molodshykh shkolyariv // Naukovyy zhurnal «Molodyy vchenyy» №3.1 (43.1) berezen', 2017. – S. 250–254.

Features of the technique of development of physical qualities of teenagers in section classes on judo fight in after-school time

I. M. Skripka, A. Heta, Y. Vyshar, L. Kletsenk, A. Kolomiyets

Abstract. The article confirms the popularity of the wellness sports movement in Ukraine among teenagers, which puts forward new requirements for the method of training students in secondary schools. The article describes the content and structure of judo classes for boys aged 15–17 and elaborates a technique for developing physical qualities by judo. It is determined that the physical preparation of students during their education at school is a multicomponent process of success which depends on the realization of all forms of physical and health work at school. It was found that the developed methodology of section judo classes promotes the development of physical qualities of students in grades 10–11.

Keywords: *judo, teens, physical qualities, fitness.*