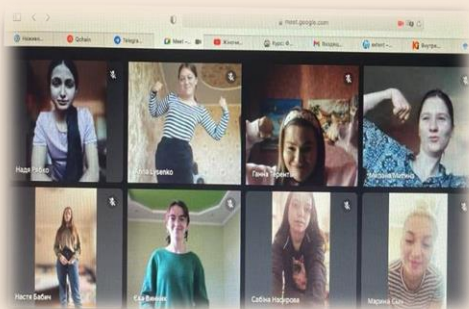


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка наукових статей



Харків 2023

ЗМІСТ

<i>Михайло Бочаров Ірина Кривенцова Вікторія Клименченко</i>	<i>ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ШПАЖИСТІВ У ГРУПАХ ЗМІШАНОГО ТИПУ</i>	6
<i>Юлія Голенкова Дмитро Висоцький</i>	<i>ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З AQUA JOGGING НА ПОКАЗНИКИ РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ ГІМНАСТОК ВІКОМ 15-17 РОКІВ</i>	16
<i>Юлія Голенкова Демід Караченко Леонід Вострокнутов</i>	<i>ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ СУМО</i>	23
<i>Юлія Голенкова Андрій Скумін Ірина Рядинська</i>	<i>РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ</i>	32
<i>Ігор Гринченко Сергій Колій Роман Карацюба</i>	<i>ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ КОМПЛЕКСНИХ ВПРАВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ</i>	42
<i>Ігор Гринченко Роман Карацюба</i>	<i>ОБҐРУНТУВАННЯ РОЛІ ПІДГОТОВЧИХ ТА ПІДВІДНИХ ВПРАВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ</i>	52
<i>Ірина Євтифієва Юрій Донець</i>	<i>ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ТЕНІСІСТІВ 10-12 РОКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОТИПУ ОСОБИСТОСТІ</i>	63
<i>Юрій Завада</i>	<i>ВПЛИВ ВПРАВ КРОСФІТУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ</i>	69
<i>Валерія Захаревич</i>	<i>ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦИФІЧНИХ ВПРАВ САМБО ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ</i>	76
<i>Людмила Ілющенко Ірина Кривенцова Євгенія Стрельникова</i>	<i>РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ</i>	84

© Захаревич В. 2023.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10251889>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦИФІЧНИХ ВПРАВ САМБО ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Валерія Захаревич

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. *Мета дослідження* – визначення ефективності використання спеціальних вправ самбо для розвитку фізичних якостей в дистанційному режимі є цікавим та актуальним. **Матеріали і методи.** У дослідженні участь брали 15 учнів 10 класу. Для проведення дослідження використовувались наступні методи: метод аналізу та узагальнення методичної та наукової літератури; анкетування за допомогою google forms; метод тестування для визначення показників фізичних якостей та метод математичної статистики. **Результати дослідження.** За результатами опитування, більшість учнів загальноосвітніх шкіл проявили зацікавленість у впровадженні нового модулю - самбо - на уроках фізичної культури, особливо хлопці. Встановлені кореляційні взаємозв'язки між результатами виконання вправ для визначення сили, гнучкості та координації. Встановлено достовірні покращення результатів виконання тестів на координацію, гнучкість та силу після 2 місяців уроків фізичної культури під час яких впроваджувалися специфічні вправи самбо у дистанційному форматі уроків. **Висновки.** Отримані достовірні покращення показників координаційних, силових здібностей та гнучкості дозволяє рекомендувати специфічні вправи самбо як засіб фізичної підготовки учнів старших класів на дистанційному навчанні.

Ключові слова: фізичні якості, специфічні вправи самбо, дистанційне навчання, учні, старшокласники, школа, урок.

FEATURES OF THE APPLICATION OF SPECIFIC SAMBO EXERCISES DURING THE TRAINING OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Valeriia Zakharevich

Abstract. *The purpose of the study – to determine the effectiveness of using special sambo exercises for the development of physical qualities in a remote mode is interesting and relevant. Materials and methods. The study involved 15 students of the 10th grade. The following methods were used for the study: method of analysis and generalization of methodological and scientific literature; questioning using google forms; a test method for determining indicators of physical qualities and a method of mathematical statistics. Results of the study. According to the results of the survey, most students of secondary schools showed interest in introducing a new module - sambo - in physical education classes, especially boys. Correlation relationships have been established between the results of exercises to determine strength, flexibility and coordination. Reliable improvements in the results of coordination, flexibility and strength tests after 2 months of physical education lessons were established, during which specific sambo exercises were introduced in a remote lesson format. Conclusions. The obtained reliable improvements in the indicators of coordination, strength abilities and flexibility allow us to recommend specific sambo exercises as a means of physical training of high school students in distance learning.*

Key words: physical qualities, specific sambo exercises, distance learning, pupils, senior pupils, school, lesson.

Вступ. На сьогоднішній день в установах середньої освіти в Україні пройшла реформа уроків фізичної культури в рамках освітньої ініціативи - Нової Української Школи (НУШ). Важливо відзначити, що серед нововведень у галузі фізичної культури є Модельна навчальна програма «Фізична культура. 10–11 класи» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698) [6].

Це свідчить про зобов'язання уряду України вдосконалити систему освіти та створити умови для здобуття учнями більше знань і навичок у сфері фізичної культури та спорту. Наразі програма включає в себе 60 варіативних модулів з різних видів спорту. Введення різноманітних видів спорту, таких як бойовий хортинг, дзюдо, самбо і сумо, до навчальної програми має потенціал збагатити фізичну культуру учнів і розвинути їхні спортивні та фізичні вміння. Варіативні модулі сприяють різноманітності підходів до фізичної активності та дозволяють учням обирати вид спорту, який їм більше підходить або цікавить найбільше. Використання модуля боротьби самбо в процесі фізичного виховання становить виклик для вчителів, оскільки вони повинні розробити нові методики, щоб ефективно та зрозуміло передавати необхідний матеріал, особливо в умовах дистанційного навчання. Ці нововведення призведуть до зростання мотивації учнів у заняттях фізичним вихованням і сприятимуть поліпшенню їхнього психоемоційного стану [9].

Однборства в усіх країнах світу мають велику популярність і слугують одним із засобів підготовки учнів, як фізично так і психологічно. Вони відмінно розвивають реакцію дитини та допомагають підвищити самооцінку дитини, а заняття різновидами боротьби фізично і духовно вдосконалюють дітей. Так наприклад в останній час особливої уваги серед дітей набуває боротьба самбо, заняття цим видом однборств вчить дітей самоконтролю, дисципліни і, звичайно зміцнює здоров'я [4]. Головна мета спеціальної фізичної підготовки з самбо на заняттях – вдосконалення тих якостей, які потрібні учням для успішного проведення навчальних технічних дій, передбачених комплексною програмою фізичного виховання [2]. Проте, Важливо забезпечити безпечність та відповідність занять бойовими мистецтвами віковим особливостям учнів, що передбачає належну кваліфікацію вчителів і дотримання стандартів безпеки під час навчання [5].

Аналізуючи наукову літературу, можна визначити, що більшість експериментів свідчить про те, що під час дистанційного навчання більшість учнів стають замкнутішими, що негативно впливає на їхній психічний та фізичний розвиток. Також варто відзначити, що сидячий спосіб життя, характерний для дистанційної форми навчання, погіршує стан організму, призводить до втрати мотивації до занять фізичною культурою, впливає на імунну систему, і призводить до значного зниження фізичного розвитку [8]. У своїй роботі, Олег Дикий [3], враховуючи результати власних досліджень, зробив висновки щодо стану здоров'я учнів старших класів, які відображають актуальні проблеми, що стосуються сучасної молоді. Автор виокремив кілька ключових аспектів, серед яких варто відзначити надмірне навчальне навантаження, відсутність мотивації та наявність шкідливих звичок у багатьох старшокласників.

Важливу роль у загальній фізичній підготовці відіграють вправи, які впливають на весь організм і змушують активно працювати всі органи й системи (наприклад, тривалий біг, їзда на велосипеді тощо). Учням старших класів також необхідно виконувати спеціальні вправи, які будуть допомагати зміцнювати серцево-судинну систему, покращувати функціональні можливості органів дихання, підвищувати загальний обмін речовин в організмі, дозволяти витримувати великі навантаження [3]. Одне з ключових питань у цьому напрямку - це розвиток фізичних здібностей. До цих здібностей належить низка аспектів, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість, які відомі у спортивній сфері [1].

Мета та завдання дослідження. Визначення впливу використання спеціальних вправ самбо для розвитку фізичних якостей під час дистанційного режиму проведення уроків фізичної культури.

Виходячи з мети роботи, перед нами стояли основні завдання дослідження:

1. Провести критичний аналіз літератури стосовно організації сучасних уроків фізичної культури під час дистанційної форми їх проведення.

2. Визначити рівень зацікавленості учнів закладів загальної середньої освіти в даному виді спорту.

3. Встановити рівень розвитку фізичних якостей учнів старших класів.

4. Експериментально перевірити ефективність застосування специфічних вправ самбо для розвитку фізичних якостей учнів старших класів.

Матеріали та методи дослідження. Сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення учнів та вимагає від педагогів здійснювати правильний вибір і реалізовувати ефективний підхід з урахуванням інтересів, потреб кожного з учнів. Під час виконання нашого дослідження були використані такі методи: метод аналізу наукової та методичної літератури; метод анкетування, щоб визначити поточні знання учнів старших класів про самбо та їх зацікавленість в використанні вправ з цього виду спорту, в опитуванні взяли участь 82 учнів закладів загальної середньої освіти; метод педагогічного тестування для визначення показників фізичних якостей учнів, а саме: координаційних, силових здібностей та гнучкості. Для зняття показників були використані такі тести:

- для визначення координаційних здібностей (тест Бондаревського; стійка на одній нозі);
- для визначення силових здібностей (згинання та розгинання рук в упорі лежачи; утримання ніг лежачи під кутом 45 градусів);
- для визначення гнучкості (нахил вперед сидячи; закидання ніг за голову в положення лежачи).

Педагогічний експеримент тривав два місяці під час якого три рази на тиждень учні мали уроки фізичної культури у дистанційному форматі. Тривалість застосування специфічних вправ самбо на кожному уроці варіювалась від 10 до 15 хвилин, також надавались специфічні вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей самбістів для самостійного виконання на уроці, тривалістю 5-8 хвилин. Методами математичної статистики оброблялись результати та після чого формувалися висновки по дослідженню.

У дослідження взяли участь учні 10 класу у кількості 15 хлопців.

Результати дослідження. На початку нашого дослідження, було проведено анкетування учнів закладів загальної середньої освіти стосовно їх зацікавленості у використанні вправ самбо під час уроків фізичної культури опитування учнів показало, що 30,5% учнів не розуміють змісту

боротьби самбо, і не мають навіть загального уявлення як виконуються дії.

Більше половини опитаних, а саме 64,6%, не мають достатніх знань про те, як зародилася та розвивалася ця форма спорту. Це не дивно, враховуючи результати попереднього опитування.

На запитання про бажання займатися самбо під час фізичної культури відповіли негативно 39% опитаних (у тому числі 35,5% дівчат). Інші 61% учнів виявили бажання зайнятися цим видом або принаймні спробувати його.

Результати свідчать, що 24,5% опитаних дівчат висловили певний інтерес до впровадження вправ самбо у навчальний процес уроків фізичної культури ($r=0,54$, при $p<0,01$). Результати зацікавленості хлопців мали значно вищий показник – 86,5% ($r=0,76$ при $p<0,01$) [7].

Після отримання первісних показників розвитку окремих фізичних якостей нами був проведений кореляційний аналіз отриманих результатів (таблиця 1).

Таблиця 1.

Кореляційні взаємозв'язки між результатами тестових вправ фізичної підготовленості хлопців-старшокласників

		Тест Бондаревського, с		Стійка на 1-й нозі, с		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, р	Утримання ніг під кутом 45°, с	Нахил вперед сидячи, см	Закидання ніг за голову, см
		права	ліва	права	ліва				
тест Б-го	Права нога	1							
	Ліва нога	0,23	1,00						
Стійка на 1-й	права нога	0,61	0,45	1,00					
	ліва нога	0,34	0,22	0,63	1,00				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи		0,59	0,62	0,71	0,63	1,00			
Утримання ніг під кутом 45°		0,45	0,36	0,56	0,60	0,72	1,00		
Нахил вперед		0,62	0,37	0,61	0,33	0,73	0,69	1,00	
Закидання ніг		0,80	-0,16	0,39	0,11	0,32	0,31	0,49	1,00

Були встановлені кореляційні зв'язки різного ступеню вираженості. Так результат згинання та розгинання рук в упорі лежачи має достовірні кореляційні зв'язки зі всіма іншими тестовими вправами, які використовувались у нашому дослідженні ($r=0,59-0,71$); утримання ніг під

кутом 45 має достовірні позитивні кореляційні взаємозв'язки із стійкою а одній нозі (права та ліва ноги) та згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи ($r=0,56, 0,60, 0,72$ відповідно); нахил тулуба вперед має позитивні кореляційні взаємозв'язки із згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи та утриманням ніг під кутом 45 ($r=0,73, 0,69$ відповідно).

Після 2 місяців занять специфічними вправами самбо, які ми пропонували як в підготовчій, основній частині уроку так і для самостійного їх виконання нами були отримані показники розвитку фізичних якостей учнів (таблиця 2) та проведений аналіз їх змін.

Таблиця 2.

Результати фізичної підготовленості учнів 10 класу на різних етапах педагогічного дослідження (n=14) ($\bar{X} \pm m$)

Період дослідження	Тест Бондаревського см		Стійка на 1-й нозі, с		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, р	Утримання ніг під кутом 45°, с	Нахил вперед сидячи, см	Закидання ніг за голову, см
	права	ліва	права	ліва				
На початку дослідження	35,79 ±1,5	34,5 ±1,3	16,0 ±1,2	15,0 ±0,9	17,79±0,7	26,29 ±0,96	-1,96 ±0,5	36±1,06
Наприкінці дослідження	58,57 ±3,76	57,2 ±3,7	22 ±1,7	21,2 ±1,75	24,86±1,28	29,7 ±1,2	3,86 ±0,49	42±0,95
t	5,62	5,77	2,86	3,11	4,85	2,23	8,25	4,22
p	<0,05							

В таблиці видно, що виконання тесту Бондаревського (на правій нозі) учнями покращилось на 22,8 секунди. Результат розрахунку Т-критерія Стьюдента підтверджує наявність достовірних відмінностей у показнику розвитку координації за допомогою спеціальних вправ з самбо впроваджених в дистанційне навчання учнів, приділяючи увагу цьому протягом двох місяців занять 3 рази на тиждень ($t=5,62$, при $p<0,05$). На лівій нозі, в цьому ж тесті, виконання покращилось на 22,7 секунди ($t=5,77$, при $p<0,05$).

Під час виконання стійки на одній нозі, показники учнів після експерименту покращились на 6 секунд на правій нозі та 6,2 секунди на лівій нозі ($t=2,86, t=3,11$ відповідно, при $p<0,05$).

Результати виконання тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи покращились у 7,67 разів. За розрахунками Т-критерія Стьюдента, підтверджено наявність значущих відмінностей у розвитку силових

здібностей, використовуючи спеціальні вправи з самбо, що були впроваджені в процес дистанційного навчання учнів ($t=4,85$, при $p<0,05$).

Результати утримання ніг під кутом 45° покращилися на 3,41 секунду, що складає ($t=2,23$, при $p<0,05$).

Виконання тесту нахил вперед сидячи учнями, достовірно покращилось на 5,82 см, що підтверджує показник $t=8,25$, при $p<0,05$.

Проаналізувавши результати виконаної вправи «закидання ніг за голову» встановлено, що достовірне покращення відбулось на 6 см. Підтвердженням цього є показник Стюдента $t=4,22$, при $p<0,05$.

Висновки з даного дослідження. Проведене дослідження встановило, що питання запровадження специфічних вправ самбо у навчальний процес учнів закладів загальної середньої освіти під час дистанційних уроків є актуальним.

Встановлено, що 30,5% учнів не розуміють змісту боротьби самбо, і не мають навіть загального уявлення як виконуються дії. Проте 61% учнів виявили бажання зайнятися цим видом або принаймні спробувати виконувати специфічні вправи з самбо під час уроків фізичної культури.

Після 2 місяців занять специфічними вправами самбо, які ми пропонували як в підготовчій, основній частині уроку так і для самостійного їх виконання нами були отримані достовірні покращення у координаційних, силових здібностях та гнучкості.

Перспективи подальших досліджень. Ми розглядаємо у розширенні арсеналу специфічних вправ самбо, для уроків фізичної культури під час дистанційного навчання та визначення їх впливу у розвиток фізичних якостей учнів старшої школи.

Література:

1. Агеев ПМ, Запольський ДП. Засоби розвитку витривалості в єдиноборствах (бойове самбо). Національний технічний Університет України (КПІ). Випуск 4 (47). 2014:8–12.

2. Болотов ОО. Навчання основ боротьби самбо студентів не фізкультурного профілю в процесі фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2014;3(45):29–33.

4. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;№ 4:79-82. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_4_21

5. Красілов АД, Скрипка ІМ, Чхайло МБ. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів загальноосвітніх навчальних закладів засобами

боротьби самбо. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019;4 (112):61–64.

6. Лях МВ, Хоменко СВ. Боротьба самбо як засіб фізичної самореалізації студентів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015;9.:329-336. Режим доступу:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2015_9_43

URL: <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/ppcs/article/view/2191>

7. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти 10 – 11 класи фізична культура : наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698. URL : <https://mon.gov.ua>

8. Захаревич В, Несен О. Зацікавленість учнів закладів загальної середньої освіти впровадженням варіативного модулю самбо у навчальний процес. Технології здоров'язбережування у сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи.2023:100–103.

9. Efek E, Eryiğit H.: Вплив 12-тижневої програми фізичної активності з дзюдо на самооцінку учнів середньої школи в період COVID-19. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 30, Червень 2022;26(3):182-7. доступний у [10.15561/26649837.2022.0306](https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0306).URL:

<https://sportpedagogy.org.ua/index.php/ppcs/article/view/1902>

10. Melki H, Bouzid MS. Викладання боротьби в школі: пропозиція нового педагогічного підходу на основі ігор для вивчення технічних рухів. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 30, Квітень 2023;27(2): 123-30. доступний у [10.15561/26649837.2023.0204](https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0204).

науковий керівник

к.фіз.вих, доцент,

доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання

ХНПУ імені Г.С.Сковороди

Олена Несен