

Формування рухових якостей старшокласників у процесі занять східними єдиноборствами

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізичне виховання школярів – надзвичайно важлива проблема сьогодення. Аналіз науково-методичної спеціальної літератури свідчить про те, що науковці зосередили увагу на пошуку способів підвищення фізичної підготовленості та збільшення рухової активності школярів за допомогою впровадження інноваційних методик у позакласну роботу з фізичного виховання дітей цієї категорії. Нині існує чимало свідчень про здобутки та пропозиції стосовно виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах із видів спорту й методи організації здорового дозвілля старшокласників.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Роботи багатьох спеціалістів [1; 2; 4] розкривають залежність розвитку фізичних якостей від фізичного виховання, підтверджують наявність взаємозв'язку між ними в окремих видах спорту. Зокрема, фізичний розвиток старшокласників розкрито в низці наукових досліджень О. П. Поповича (сутність виховання фізичних якостей старшокласників у дитячо-юнацьких спортивних школах; виокремлено критерії, показники й охарактеризовано рівні виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах; розроблено педагогічні умови виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл [5]; А. Г. Васильчука (запропоновано ефективні форми, засоби й методи підготовки юних футболістів в умовах загальноосвітньої школи на основі впровадження комп'ютерної технології) [2]; М. М. Саїнчука (розроблено програму з формування ціннісних орієнтацій «Фізична культура – тілесно-духовна скарбниця українського народу» у сфері фізичної культури й спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання з урахуванням їхньої особистісної сфери та національних ігрових традицій українського народу) [6]; Н. А. Башавець (розроблено й апробовано методику професійної підготовки вчителів з розвитку фізичних якостей старшокласників, а також методику розвитку фізичних якостей старшокласників засобами фізичних вправ, українських народних ігор і забав) [1]; Ковальнової Н. В. (технологія проектування позакласної роботи старшокласників із фізичного виховання, що спрямована на підвищення залученості школярів до рухової активності) [3].

Більшість фахівців [1; 3; 6] стверджують, що в процесі фізичного виховання школярів старшого шкільного віку потрібно використовувати весь арсенал фізичних вправ для гармонійного розвитку особистості. Для фізичного виховання юнаків широко застосовують технічні прийоми спортивних ігор, елементи боротьби, стройові прийоми вишколу й подолання перешкод, вправи на тренажерах, атлетизм та різні види єдиноборств (боротьба, бокс, кікбоксинг тхеквандо й ін.).

Спортивні єдиноборства, у тому числі й східні, не є навчальною дисципліною чи складовою частиною програми з фізичного виховання в середніх навчальних закладах. У спеціальній літературі відсутні науково обґрунтовані дані з питань методики формування рухових якостей в учнів старших класів засобами спортивних єдиноборств. Виконання цього педагогічного завдання дасть змогу не лише покращити процес формування рухових умінь і навичок, але й забрати з вулиці та повернути на правильний шлях життя соціально активну частину юнацтва.

Отже, проблема формування рухових якостей старшокласників засобами східних єдиноборств не була предметом окремого ґрунтовного дослідження. Об'єктивна потреба й соціальна значущість теми, недостатня теоретична та практична розробленість проблеми зумовлюють актуальність дослідження.

Мета статті – розробка програми формування рухових якостей старшокласників у процесі занять східними єдиноборствами й перевірка її ефективності.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та навчально-методичних матеріалів загальноосвітніх шкіл, спостереження, тестування загальної фізичної підготовленості старшокласників, педагогічний експеримент; методи статистичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У ході дослідження нами розроблено й апробовано програму формування рухових якостей старшокласників

у процесі занять східними єдиноборствами, під час позакласної роботи з фізичного виховання та вивчено її вплив на фізичну підготовленість учнів старших класів.

Програма формування рухових якостей у процесі занять східним єдиноборствами складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки школярів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік необхідного обладнання. Програму розраховано на 102 год.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну й техніко-тактичну підготовку.

Розділ «Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтовано на якісне засвоєння знань, умінь і навичок із матеріалу.

Заняття рекомендовано проводити не менше трьох разів на тиждень. Їх тривалість – 40–60 хв. Загальна кількість годин може змінюватися вчителем із фізичної культури (але не більше 25 % від основної кількості годин, відведених на гурткову або факультативну роботу).

Програму спрямовано на розвиток і підготовку на оптимальному рівні рухових якостей старшокласників (фізичної сили, спритності (координованості) витривалості, гнучкості й ін.) та можна застосувати вчителям фізичної культури, педагогам-організаторам, керівникам спортивних гуртків.

Мета програми – створення умов для оптимального розвитку рухових якостей школяра, формування інтересу та позитивного ставлення до занять.

Основні завданнями програми:

- формування теоретичних знань;
- оптимізація рівня рухової активності учнів старших класів;
- ознайомлення з основними елементами техніки спортивних єдиноборств (карате, тхеквондо, айкідо й ін.);
- сприяння організації вільного часу та дозвілля школярів;
- ознайомлення з основними правилами техніки безпеки;
- покращення фізичного й психоемоційного стану;
- створення умов для формування позитивної мотивації до позакласних занять із фізичного виховання.

При засвоєнні навчального матеріалу рекомендовано на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, спрямовані на розвиток фізичних якостей учнів старших класів.

У кінці кожного навчального року учні складають іспити (навчальні нормативи) для контролю якості розвитку фізичних якостей.

Організація позакласної роботи юнаків 15–17 років із фізичного виховання відбувається за блочним принципом, а послідовність блоків і їх зміст визначаються основними завданнями й цільовою спрямованістю позакласних занять.

Розробляючи програми занять, ми враховували:

- особливості контингенту тих, хто бере участь у позакласній роботі (однорідність та систематичність відвідування груп);
- інтерес юнаків до певних видів східних єдиноборств, який враховувався для вибору спеціальних фізичних вправ для розвитку рухових якостей;
- особливості вибору часу для проведення й змісту занять протягом навчального року з урахуванням пори року;
- контроль рівня інтенсивності фізичних навантажень залежно від рівня фізичної підготовленості юнаків.

Практичні заняття включали розвиток спритності, сили та силової витривалості, витривалості, гнучкості.

Зміст занять визначали такі фактори, як рівень фізичного розвитку, вік, мотиви, інтереси юнаків.

У дослідженнях брали участь 49 учнів, які в подальшому склали основну й контрольні групи. Зауважимо, що з учасників експерименту сформовано три групи: 14 школярів об'єднали в першу контрольну групу (КГ₁) для занять боксом, а 15 учням, котрі увійшли до другої контрольної групи (КГ₂), запропонували займатися тхеквондо залежно від їхніх уподобань, що виявлені під час опитування. Водночас 19 представників основної групи (ОГ) займалися за запропонованою нами програмою. По завершенню експерименту оцінено рівень розвитку основних рухових якостей учнів.

На початку констатувального експерименту нами вивчено розвиток основних рухових якостей досліджуваних за результатами виконання рухових тестів, передбачених шкільною програмою (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості школярів 15–17 років, які не займалися спортом, до початку експерименту (n=49)

Зміст тесту	Група					
	КГ ₁ (n=14)		КГ ₂ (n=15)		ОГ (n=19)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг на 30 м, с	5,85	0,31	5,81	0,34	5,98	0,29
Човниковий біг, 4 X 9 м	11,19	0,46	11,35	0,40	11,11	0,69
Стрибок у довжину з місця, см	195,86	24,27	182,47	18,36	189,60	20,86
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	13,64	3,88	11,87	2,97	12,05	3,43
Метання м'яча з розбігу, м	31,36	7,25	27,80	4,11	28,15	5,22
Підтягування, разів	2,93	1,54	2,60	1,55	2,90	2,20
Нахил тулуба вперед, см	2,93	2,43	1,60	1,92	1,20	2,04
Біг на 1500 м, с	7,39	0,30	7,44	0,42	7,33	0,41

У розрахунках статистично значущих відмінностей у розвитку рухових якостей школярів 15–17 років до початку експерименту залежності від групи, у якій вони прагнули займатися, не виявлено ($p>0,05$).

Після експерименту в школярів, котрі взяли в ньому участь, простежено приріст розвитку рухових якостей за результатами виконання всіх тестових вправ. Утім, виявлено різні темпи приросту рухових якостей залежно від того, у яку групу входили учні та якими видами рухової активності займалися (табл. 2).

Таблиця 2

Результати рухових тестів школярів 15–17 років по завершенню експерименту (n=49)

Зміст тесту	Група					
	КГ ₁ (n=14)		КГ ₂ (n=15)		ОГ (n=19)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг на 30 м, с	5,61	0,30	5,64	0,31	5,60	0,27
Човниковий біг, 4 X 9 м	10,99	0,46	11,14	0,37	10,98	0,41
Стрибок у довжину з місця, см	199,79	21,79	187,80	18,12	196,45	20,88
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	16,64	3,23	15,67	3,02	14,85	3,13
Метання м'яча з розбігу, м	34,50	5,93	31,93	3,73	32,30	4,17
Підтягування, разів	5,43	2,10	4,27	1,44	4,85	2,72
Нахил тулуба вперед, см	5,29	2,30	3,40	1,68	4,90	1,37
Біг на 1500 м, с	7,12	0,25	7,20	0,38	6,98	0,33

Вочевидь, незалежно від занять і виду обраного єдиноборства, у всіх школярів відбулися значні покращення попередньо отриманих результатів тестування з фізичного виховання. У процесі дослідження виявлено, що середньостатистична швидкість подолання дистанції 30 м у школярів КГ₁ зменшилася на 0,24 с (4,03 %), в учнів, котрі входили в КГ₂, – на 0,17 с (2,98 %), а в школярів ОГ – на 0,38 с (6,36 %). Середньостатистична швидкість подолання дистанції човниковим бігом у КГ₁ зменшилася на 0,21 с, або на 1,85 %, в учнів КГ₂ – на 0,32 с (1,88 %), а в представників ОГ – на 0,32 с (2,88 %). Середній показник стрибка в довжину з місця, залежно від належності тієї чи іншої групи, збільшився на 3,93 см (усього на 2,01 %) в учасників КГ₁, на 5,33 см (усього на 2,92 %) у школярів КГ₂ та на 6,85 см (3,61 %) – в ОГ. Визначено такі зрушення в бік збільшення числа згинання-розгинання рук в упорі лежачи: в учнів КГ₁ – на три рази, або 21,99 %, в учасників КГ₂ – на 3,80 рази, (32,02 %), а в школярів ОГ – на 2,80 (23,24 %). Вивчення результатів метання тенісного м'яча з розбігу дало змогу встановити збільшення результатів на 3,14 м, тобто на 10,02 %, у представників КГ₁ і на 4,13 м (14,87 %) – у КГ₂. При цьому учні ОГ покращили результат на 4,15 м (14,74 %). Результати підтягування на перекладині з вису в КГ₁ по завершенню експерименту в середньому збільшилися на 2,50 рази (85,37 %), у КГ₂ – на 1,67 (64,10 %), а в школярів ОГ – на 1,95 (67,24 %). За результатами експерименту середньостатистичний час подолання дистанції 1500 м у школярів КГ₁

зменшився на 3,67 % (0,27 с), у КГ₂ – на 3,23 % (0,24 с), а в учасників ОГ – на 4,84 %, або 0,36 с. Результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи в школярів КГ₁ зросли в 1,80 раза, що складає 2,36 см, у КГ₂ – у 2,13 (1,80 см), а в школярів, які увійшли до складу ОГ, – у 4,08 раза, або 3,70 см. В учасників експерименту, незалежно від видів рухової активності, після проведення експерименту встановлено статистично значущі покращення результатів під час виконання всіх тестових вправ ($p < 0,05$), порівняно з їхніми результатами до початку експерименту, що підтверджує накопичений досвід із позитивного впливу занять східними єдиноборствами на розвиток рухових якостей учнів 15–17 років.

Як свідчать результати дослідження, у школярів ОГ наприкінці експерименту майже за всіма тестами зрушення виявилися більш помітними, порівняно з учасниками інших груп. На нашу думку, такі результати отримано саме завдяки комплексному впливу запропонованої нами програми й свідчать про правомірність застосування різних елементів східних єдиноборств для вдосконалення позакласної роботи з фізичного виховання зі школярами 15–17 років.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У ході дослідження розроблено й упроваджено в процес позакласної роботи з фізичного виховання юнаків 15–17 років програму формування рухових якостей у процесі занять східними єдиноборствами.

Застосування авторської програми розвитку рухових якостей школярів 15–17 років з елементами східних єдиноборств у межах позакласної роботи мало позитивний вплив на розвиток рухових якостей учасників експерименту. Наприкінці експерименту у всіх його учасників простежено статистично значущі зрушення в розвитку їхніх рухових якостей ($p < 0,05$), що підтверджує позитивний вплив занять східними єдиноборствами на розвиток рухових якостей учнів 15–17 років. Проте, за винятком силових здібностей, усі рухові якості учасників основної групи розвивалися швидшими темпами, порівняно з контрольними групами. Крім того, по завершенню експерименту, на відміну від школярів, які входили в контрольні групи, 80 % ($n=16$) учасників основної виявили бажання продовжити заняття в спортивному гуртку східних єдиноборств.

Отже, згідно з результатами впровадження авторської програми в позакласну роботу з фізичного виховання школярів 15–17 років, розроблена нами програма є ефективною й має право бути рекомендованою задля вдосконалення позакласної роботи з фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

Отримані результати свідчать, що заняття спортивними єдиноборствами мають більший позитивний вплив на учнів 15–17 років, що вказує на необхідність розробки програми організації спортивної секції в позаурочний час, яка б уключала елементи спортивних єдиноборств.

Джерела та літератури

1. Башавець Н. А Професійна діяльність учителя з розвитку фізичних якостей старшокласників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. А. Башавець ; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2004. – 21 с.
2. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / А. Г. Васильчук ; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2007. – 18 с.
3. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. В. Ковальова ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2013. – 19 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т.1. – 320 с.
5. Попович О. П. Виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / О. П. Попович ; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. – Луганськ, 2011. – 20 с.
6. Саїнчук М. М. Сучасне ігрове дозвілля молоді як поглиблення кінестезійної відчуженості тілесності / М. Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 1. – С. 107–112.

Анотації

Розроблено програму формування рухових якостей у процесі занять східними єдиноборствами й упроваджено в процес позакласної роботи з фізичного виховання юнаків 15–17 років. Практичні заняття включали розвиток спритності, сили та силової витривалості, витривалості, гнучкості. У дослідженнях брали участь 49 учнів загальноосвітніх шкіл м. Луцька. Після впровадження авторської програми визначено показники рухових якостей юнаків 15–17 років за результатами виконання рухових тестів, передбачених шкільною програмою. Результати дослідження підтвердили, що у всіх учасників основної групи простежено статистично значущі

зрушення в розвитку їхніх рухових якостей ($p < 0,05$), що підтверджує позитивний вплив занять східними единоборствами на розвиток рухових якостей юнаків 15–17 років.

Ключові слова: юнаки, рухові якості, східні единоборства.

Игорь Коцан, Руслан Гайволя. Формирование двигательных качеств старшеклассников в процессе занятий восточными единоборствами. Разработана программа формирования двигательных качеств в процессе занятий восточными единоборствами. Она внедрена в процесс внеклассной работы по физическому воспитанию юношей 15–17 лет. Практические занятия включали развитие выносливости, ловкости, силы, гибкости и силовой выносливости. В исследованиях принимали участие 49 учеников общеобразовательных школ города Луцка. После внедрения авторской программы определены показатели двигательных качеств юношей 15–17 лет по результатам выполнения двигательных тестов, предусмотренных школьной программой. Результаты исследования подтвердили, что у всех участников основной группы наблюдались статистически значимые сдвиги в развитии их двигательных качеств ($p < 0,05$), что подтверждает положительное влияние занятий восточными единоборствами на развитие двигательных качеств юношей 15–17 лет.

Ключевые слова: юноши, двигательные качества, восточные единоборства.

Igor Kotsan, Ruslan Hayvolva. Formation of Motive Qualities of Senior Pupils in the Process of Training in Martial Arts. The author has developed a program of formation of motor qualities in the process of training of martial arts. The program was implemented in the process of extracurricular activities on the physical education of young men of 15–17 years. Practical lessons include: the development of endurance, agility, strength, flexibility. The study involved 49 students of secondary schools in the city Lutsk. After the introduction the author of the program were identified indicators of motor qualities of young men of 15–17 years on the results of motor tests prescribed curriculum. The study confirmed that all members of the main group showed statistically significant improvements in the development of motor qualities ($p < 0,05$), which confirms the positive influence of training in martial arts for the development of motor qualities of young men 15–17 years.

Key words: boys, motor quality martial arts.