

бовців, військових підрозділів і частин для виконання функціональних і бойових завдань за призначенням.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (№ 3809 – 12 від 26.12.1993. Із змінами станом на 19.05.2015).
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-1997) – К., 1997. – 129 с.
3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009) – К. : РВВ АГУ ГШ ЗС України, 2009. – 231 с.
4. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ : навчально-методичний посібник / І.С. Овчарук, О.М. Ольховий, К.М. Сидорченко, М.В. Колот. – Одеса : ВА, 2015. – Ч. 2. – 234 с.
5. Ольховий О.М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України : монографія / О.М. Ольховий. – Х. : ХУПС, 2012. – 286 с.
6. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : монографія / С.В. Романчук. – Л. : АСВ, 2012. – 367 с.
7. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014) – К., 2014 – 158 с.
8. Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / Ю.С. Фіногенов, О.Л. Благий, С.І. Глазунов та ін. всього 14 авторів. – К. : НУОУ, 2014. – 468 с.

Goal, objectives and requirements for the concept content of physical drill in the Ukrainian Armed Forces was determined by the theoretical reasoning results using analytical and axiomatic methods. The definition of this concept is the preparedness of servicemen and military units to perform tasks by combat and functional actions.

Key words: concept, serviceman, physical preparedness.

Отримано: 30.10.2015

УДК 796.011.3:[796.85-053.5]

О. І. Орлов

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

У статті розглянуті проблемні питання покращення фізичної підготовленості та здоров'я молодших школярів, пошук нових форм розвитку фізичних здібностей у процесі занять бойовим мистецтвом джю-джитсу.

Ключові слова: молодший шкільний вік, фізична підготовленість, фізичні здібності, фізичний розвиток, бойові мистецтва, джю-джитсу.

Постановка проблеми: фізична підготовка [2], вочевидь, на сучасному етапі розвитку, як система педагогічних дій, має великий вплив на формування особистості, її готовності до професійної діяльності та підвищення рівня фізичного і психічного здоров'я.

Значна кількість досліджень проведених із питання особливостей фізичного розвитку школярів (М. Антропова, 1982; А. Волков, 2012; Н. Лебідєва, 1998 та багато інших) показують, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливий для спрямованого зростання рухливості у всіх основних суглобах.

Проте, як визначають дослідники (В. Ареф'єв, Г. Єдинак, 2002; Е. Вільчковський, 1971; А. Волков, 2012 та ін.), навчально-виховний процес загальноосвітньої школи, усе більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, сталє погіршення їхнього здоров'я.

Аналіз актуальних досліджень. Досліджуючи погляди на висвітлену проблему, представлених у наукових та методичних працях вчених (А. Волков, 2014; Т. Круцевич, 2008; Б. Шиян, 2002), слід зазначити особливості молодших школярів, які вони займають у системі шкільного навчання, вступаючи у основний період набуття соціального досвіду.

Дані обставини обумовляють значущість наукового підходу, щодо організації фізичної культури молодших школярів на виконання завдань розвитку рухових вмінь, навичок і здібностей, що у цілому [1; 2; 5], формують ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя.

Відтак, проблемними залишаються питання удосконалення відомих та пошук нових ефективних методик, що сприяють підвищенню рухових можливостей організму дітей. Подібними міркуваннями, власне, й пояснюється масштабне зростання наукових праць, присвяченим як традиційним методам у фізичному вихованні (С. Сембрат, 2003) [7], так і нетрадиційним, особливо бойовим мистецтвам (О. Орлов, 2012) [6] та впровадження цих технологій у систему фізичної освіти дітей шкільного віку.

Актуальність, соціальна значущість та необхідність доповнення та пошук нових форм занять із молодшими школярами і визначили **мету нашої роботи** – визначити особливості фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку у процесі занять бойовими мистецтвами.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати стан динаміки показників здоров'я та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
2. Обґрунтувати вікову спрямованість фізичної підготовки молодших школярів у процесі занять бойовому мистецтві джиу-джитсу.
3. Розробити практичні рекомендації щодо змісту фізичної підготовки при заняттях бойовим мистецтвом джиу-джитсу із дітьми молодшого шкільного віку.

У процесі розв'язання поставлених завдань використані такі **методи дослідження:**

- *теоретичні:* аналіз навчально-методичної літератури, систематизація наукових даних, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, аналіз стану здоров'я дітей на прикладі даних медицини, щодо динаміки захворювань молодших школярів;

- *емпіричні*: педагогічні спостереження та експертна оцінка рівня здоров'я дітей молодшого шкільного віку, педагогічне тестування із метою дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- *експериментальні*: педагогічний експеримент із використанням педагогічного тестування та методика антропометрії, гоніометрії, оцінювання фізичної підготовленості за індексами із метою перевірки впливу занять бойовим мистецтвом джиуджитсу на статуру та моторні властивості дітей;
- *методи статистичної обробки даних*: кількісна та якісна обробка матеріалів дослідження, порівняння одержаних фактів із існуючими в Україні Державною системою тестів, за допомогою методів математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Більшість авторів (М. Амосов, 1985; В. Ареф'єв, 2000; А. Волков, 2004; та ін.) наголошують, що здоров'я нації у наш час розглядається як показник цивілізованої держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства.

Здоров'я саме дітей і молоді [4; 5; 7] особливо важливе, тому, що за оцінками фахівців близько 75,0% хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі та молоді роки.

За результати дослідження стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку (рис. 1), спираючись на дані дослідника А. Белущенко (2014), виявлено позитивні особливості щодо збільшення загальної кількості дітей, які відносяться до основної групи по фізичній культурі.

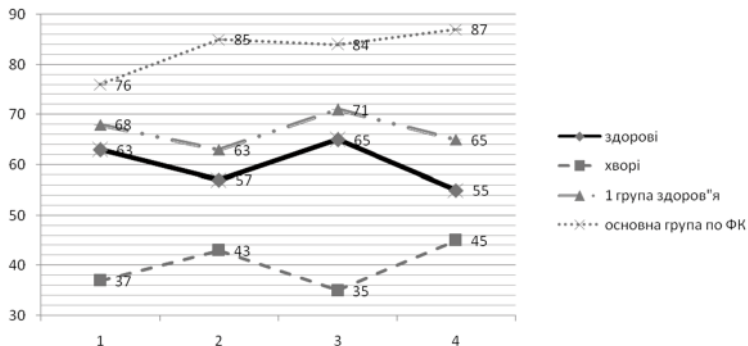


Рис. 1. Динаміка показників здоров'я молодших школярів 2010-2014 навчальні роки

Однак, аналіз стану здоров'я свідчить про присутню поступову тенденцію до збільшення хворих дітей (від 37% у 2010-2011 н.р. до 45% у 2013-2014 н.р.). А серед основних груп захворювання займають: захворювання опорно-рухового апарату (24,0%), захворювання нервової системи та захворювання кишково-шлункового тракту (10,0%).

Ретельний розгляд дітей молодшого шкільного віку, які займаються активними фізичними вправами (рис. 2) у позашкіль-

ний час (клуб самозахисту «Альянс», ДЮСШ, танцювальні колективи та ін.) та динаміки захворювань виявив, що пік захворювань приходився на період 2011-2012 н.р, та 2013-2014 навчальний рік (мінімальна кількість займаючих).

У той же час, професором Л. Волковим (2012), встановлено, що із переходом від дошкільного виховання до систематичного навчання в школі у дітей 6-7 років обсяг рухової активності скорочується на 50%.

Дані обставини, із однієї сторони, підкреслюють значимість активних занять спортом на стан здоров'я, а із іншої, ту роль яку відіграє у цьому джиу-джитсу [6], адже 50,0% від усіх займаючих дітей становлять учні джиу-джитсу (рис. 2).



Рис. 2. Заняття із молодшими школярами бойовому мистецтву джиу-джитсуу клубі самозахисту «Альянс»

Другим завданням нашої роботи стало визначення впливу занять джиу-джитсу на гармонійний фізичний розвиток та фізичну підготовленість підростаючого покоління. Дослідження проводилося на базі клубу самозахисту «Альянс» (м. Переяслав-Хмельницький).

Загалом було досліджено 18 показників (фізичного розвитку – 10, фізичних здібностей – 6, координаційних здібностей – 2).

Слід відмітити, що головні концептуальні положення, на якому базується дослідження, полягають у виявленні закономірностей вікової спрямованості [3] фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. Заняття проводились за розробленою системою (О. Орлов, 2013) річного циклу у зміст якої входили чотири етапи (рис. 3).

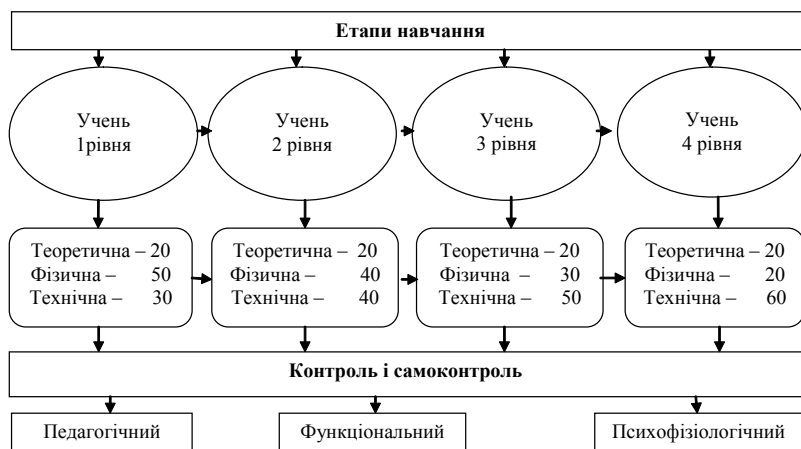


Рис. 3. Модель річного циклу поетапного навчання дітей молодшого шкільного віку бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу

Для експериментальної перевірки ефективності занять бойовими мистецтвами, проведення оціночного порівняння із батареєю Державної системи тестів України [4], виокремлено 3 показника фізичного розвитку, 3 показника силових здібностей, 2 показника координаційних здібностей, показник гнучкості та зроблено оцінювання фізичної підготовленості за індексами – 2 (індекс швидкості – ІШ; швидкісно-силовий індекс – ШСІ).

Загалом у дослідженнях (табл. 1) узяли участь 16 учнів віком від 6 до 11 років. На першому (01.09.2014 р.) та четвертому (07.06.15 р.) етапах проведено педагогічне тестування щодо визначення рівня фізичного розвитку та фізичних здібностей дітей, що займаються джиу-джитсу.

Таблиця 1

Динаміка фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку у процесі занять джиу-джитсу

Назва тесту	6-7 років			8-9 років			10-11 років		
	2014	2015	Приріст, %	2014	2015	Приріст, %	2014	2015	Приріст, %
Віджим. на кулаках 30 с, раз (n=16)	3,7	9,3	43,1	9,5	17	78,9	8,2	18,1	121,5
Підн.пр. ніг (прес), 30 с, раз (n=15)	5,7	10,1	78,3	9,0	13,6	51,1	8,6	11,1	29,8
Присідання, 30 с, разів (n=16)	21,2	26	22,6	32	29,4	-8,1	28,2	30,0	6,9
Нахил тудуба із пол. стоячи, см. (n=11)	-	-	-	7,1	9,4	33,0	5,4	5,6	4,9
Човниковий біг (10x5 м), с (n=14)	26,5	26,0	2,0	24,7	24,2	2,0	23*6	22*9	3,1
Кид. м'ячика в ціль, кіл-сть балів (n=15)	4,7	4,7	0,0	3,0	9,3	211,1	8,6	11,0	27,9

Продовження таблиці 1

Стрибок у довжину з місця, см (n=16)	122,5	133,3	8,8	136	149,6	10,0	155,2	156,8	1,0
Швидкісно-силовий індекс, (ШСИ), (n=16)	0,99	1,00	1,6	1,03	1,08	5,3	1,05	1,08	2,8
Біг, з високого старту 30 м, с (n=15)	6*4	6*1	3,2	6*1	6*5	-7,2	5*7	5*5	2,6
Індекс швидкості, ШІ, (n=15)	0,05	0,05	0,0	0,04	0,04	0,0	0,03	0,03	0,0

У результаті дослідження фізичного розвитку було встановлено загальні особливості фізичного розвитку молодших школярів (А. Волков, 2012). Так 11,0% дітей випереджають у цілому у своєму розвитку, між тим: у зрості – 55,6%; у масі – 33,3%. За період занять джиу-джитсу (01.09.14 р. – 07.06.15 р.) зросла маса та покращені показники окружності грудної клітини (ОГК) у 33,3% дітей. У цілому рівень фізичного розвитку покращений на 40,7%.

Дослідження силових здібностей свідчить про позитивну динаміку (табл. 1): віджимання на кулачках за 30 с – покращено на 124,5%; піднімання прямих ніг за 30 с – на 50,6%; підтягування на поперечині за 30 с – 63,6%; присідання за 30с – на 11,1%. Тобто у цілому рівень силових здібностей покращений на 62,4%.

Якщо порівняти по рокам, то ми отримаємо саідуючу динаміку: приріст силових здібностей у 6-7 років становить 48,0%; 8-9 р. – 50,4%; та 10-11 років приріст становить 79,1%. Проте, дослідження вікових особливостей розвитку фізичних здібностей дітей, проведені рядом науковців [3] свідчать, що років приріст силових здібностей дітей 9-10 років погіршується.

Вочевидь виникає суперечність щодо динаміки зросту фізичної здібності – сили. У нашому випадку значний приріст фізичних здібностей пов'язаний із інтенсивними заняттями джиу-джитсу.

Результати дослідження гнучкості (нахил тулуба із положення стоячи) показали динаміку до покращення. Гнучкість за рік навчання бойовим мистецтвам молодшими школярами покращена на 40,6%. По віковим категоріям: 8-9 років приріст гнучкості становив 33,0%; 10-11 років – 4,9 %, що відповідає сенситивним періодам розвитку фізичних здібностей.

Координаційні здібності досліджувались за результатами: човникового бігу (10x5 м), що виконувався для визначення спритності (сталакраще на 2,4%); кидання тенісного м'яча у ціль для визначення влучності. Результат – позитивні зміни – приріст на 54,3%. У цілому координаційні здібності покращені на 28,3%.

Швидкісно-силові здібності, які визначалися за тестом «Стрибок у довжину з місця»: 6-7 років приріст склав – 4,2%; 8-9 років – 10,0%; 10-11 років – 1,0%.

Швидкісні здібності, що визначалися за результатами тесту «Біг із високого старту на 30 м» показали зниження результатів у дітей 8-9 років із частковим відновленням позитивної динаміки росту фізичних здібностей дітей 10-11 років,що підтверджується даними про сприятливість молодшого шкільного віку [3] для розвитку швидкісних і координаційних здібностей.

Дослідження швидкісних та швидкісно-силових здібностей та визначення індексів (табл. 1) дали змогу визначити позитивну динаміку зросту результатів і перевірити ефективність занять джиу-джитсу згідно із Державною системою тестів України, 1995 р. [4].

Отримані дані дозволили процес занять джиу-джитсу організувати із використанням варіативного методу, тобто навчання техніці рухів у взаємозв'язку із розвитком фізичних здібностей (рис. 3). Слід зазначити, що заняття із дітьми молодшого шкільного віку проводились згідно атестаційним вимогам Міжнародного центру вивчення бойових мистецтв «Бушин-Кай Інтернешнл».

Вивчення Рітсурукі дядько (правил поведінки у спортивному залі) на першому етапі підготовки сприяло не тільки вихованню високим моральним якостям, а і вивченню безпеки при заняттях – Укемі Вадза (техніки спасіння тіла при падіннях).

Заняття (рис. 3) проводились у співвідношенні теоретичної, фізичної та технічної підготовки. Теоретичні заняття проводилися із використанням основних методів навчання: наочних (ілюстрацій та показ відеоматеріалів бойових мистецтв, фотоматеріалів спортивних змагань); словесних (розповідей, бесід, зустрічей із видатними особистостями спорту, ветеранів клубу).

Практичні заняття проводилися, в основному, в ігровій формі. Слід зазначити, що вивчення техніки джиу-джитсу теж сприяло підвищенню здоров'я та розвитку фізичних здібностей.

На основі проведеного теоретичного аналізу, з'ясованих особливостей фізичного розвитку та розвитку фізичних здібностей, які входять у зміст фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, проведеного експерименту дозволили зробити такі **ВИСНОВКИ**:

1. Важливим показником здоров'я дитячого населення є фізичний розвиток та рівень фізичної підготовленості дітей та підлітків.
2. Результати вивчення здоров'я та фізичного розвитку школярів свідчать про тенденцію зростання кількості хворих дітей. Однією із причин такого становища є зниження рухової активності дітей, що спостерігається у молодшому шкільному віці.
3. Встановлено, що бойові мистецтва як вид спортивної діяльності за останні роки набувають широкої популярності серед учнівської молоді.
4. Розроблена модель річного циклу поетапного навчання дітей молодшого шкільного віку бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу.
5. Проведені педагогічний експеримент, спостереження та педагогічні тестування дали змогу установити як загальні особливості формування організму дітей, так і позитивний вплив занять джиу-джитсу на фізичний розвиток та розвиток фізичних здібностей молодших школярів – сили, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та координаційних здібностей.
6. Вочевидь, виникає суперечність щодо визначення динаміки росту координаційних здібностей – спритність, що вимагає більш детальнішого подальшого дослідження.
7. Теоретичні висновки й отримані експериментальні дані дають право стверджувати, що із усіх існуючих шкіл бойових мис-

тецтв джиу-джитсу, яка включає в себе прийоми, характерні для національних видів боротьби, сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості, формує базу протистояння негативним проявам суспільства.

Список використаних джерел:

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания : підручник / В.Г. Арефьев – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2011. – 368 с.
2. Волков А. Фізична підготовка школярів : навчальний посібник / А. Волков – К. : Освіта України, 2014. – 216 с.
3. Волков А.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / А.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.: іл.
5. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2007. – 252 с.
6. Орлов О.І. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук / О.І. Орлов – Переяслав-Хмельницький, 2012. – 208 с.
7. Сембрат С.В. Ігрова спрямованість фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. наук з фізичного виховання : 24.00.02 / С.В. Сембрат. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – 213 с.

Aim – to determine special features of physical training of junior schoolchildren during the martial arts training. Material – there are sixteen children of junior age who go in for ju-jutsu at self-defense «Alians» club (Pereyaslav-Khmelnytsky town) took part in the research. Results – It is well known that the health status of primary school age children has step by step tendency towards the increasing of sick children. This research gave the opportunity to establish both general peculiarities of body children formation and positive influence of ju-jutsu training on the physical development and development of physical abilities of schoolchildren – strength, quickness and force abilities. Flexibility, suppleness and coordinative abilities. It's worked out the model of the year-course of phased education for junior schoolchildren to teach them martial arts training of ju-jutsu school. Theoretical conclusions and the test data have a right to approve that ju-jutsu is one of all existing martial arts schools which includes methods characteristic national type of wrestling and contributes to the full and harmonious development of personality, forms the bases of opposition to the negative manifestations of society.

Key words: primary school age, physical fitness, physical ability, physical development, martial arts, ju-jutsu.

Отримано: 29.10.2015