

Результати впровадження програми з загально та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону в процес фізичного виховання учнів молодших класів

Скрипка І.М., Чередніченко С.В.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Анотація. Мета: встановити вплив програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону на фізичний стан школярів початкових класів. **Матеріал і методи:** Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ №2 м. Суми. Була сформована експериментальна група в кількості 16 учнів 7-8 річного віку і контрольна група – 16 учнів такого ж віку. В дослідженні були застосовані наступні методи дослідження: методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи розрахунку основних показників захворюваності; антропометричні і фізіологічні методи; метод оцінки рівня фізичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенком); методи математичної статистики. **Результати:** підтверджено проблему щодо розв'язання питання фізичної підготовки учнів початкової школи за умови вдосконалення наявних та розробки нових оздоровчо-тренувальних програм та комплексів, а також створення системи комплексного контролю розвитку фізичної підготовленості учнів. Встановлено, що розроблено та практично випробувано велику кількість авторських комплексів і програм з загальної фізичної підготовки та фізкультурно-оздоровчих занять для учнів початкової школи. Визначено, що застосування занять з панкратіону у фізичному вихованні школярів та вивчення їх впливу на фізичну підготовку учнів розглянуто не достатньо. **Висновки:** підтверджено оздоровчий вплив комплексної програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону на стан здоров'я учнів.

Ключові слова: панкратіон; школярі; здоров'я; фізична підготовка; захворювання.

Вступ. Успішне розв'язання питання фізичної підготовки учнів початкової школи можливе за умови вдосконалення наявних та розробки нових оздоровчо-тренувальних програм та комплексів, а також створення системи комплексного контролю розвитку фізичної підготовленості учнів. Враховуючи те, що розроблено та практично випробувано велику кількість авторських комплексів і програм з загальної фізичної підготовки та фізкультурно-оздоровчих занять для учнів початкової школи, застосування занять з панкратіону у фізичному вихованні школярів та вивчення їх впливу на фізичну підготовку учнів залишається актуальним питанням, що потребує вирішення.

Практичний досвід роботи тренерів-викладачів з фізичної підготовки (Бойченко, 2007; Скрипка, 2017, а; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016), а

також дослідження провідних спеціалістів (Бойченко, Алексєнко, & Алексєєва, 2015; Алексєєв, Ананченко, & Бойченко, 2014; Ровный, Галимский, & Бойченко, 2016; Ananczenko, 2015) спрямовані на вивчення і модернізацію тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, тоді як проблема вдосконалення фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх закладів засобами панкратіону на сьогодні залишається актуальною і потребує поглибленого вивчення

У контексті розгляду ключової проблеми наукової статті особливої уваги заслуговують дослідження, присвячені вивченню концептуальних засад професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту; науково-методичні засади здоров'язбережувальної діяльності; організації спортивно-фізкультурної та

інших видів діяльності учнів у процесі занять різними видами спорту (Вітос, 2014; Максименко, 2017; Tomenko, 2017).

Результати досліджень фахівців фізичної культури та спорту підтверджують ефективність занять з елементами одноборств в процесі фізичного виховання та їх оздоровчий вплив на стан здоров'я й фізичної підготовленості школярів. Установлено, що одноборства, уключені до змісту навчально-виховного процесу учнів та навчально-тренувальних занять оздоровчої спрямованості, сприяли активізації самостійних занять фізичними вправами, позитивно позначилися на показниках фізичної підготовленості й вольових якостей школярів (Мунтян, 2014; Скрипка, 2017, b;). Проте можливість гармонійного розвитку учнів початкових класів засобами панкратіону не вивчалася.

Мета дослідження: встановити вплив програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону на фізичний стан школярів початкових класів.

Завдання дослідження:

1. Аналіз наукової та методичної літератури з проблеми дослідження;
2. Визначити оздоровчий вплив програми загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону на стан здоров'я учнів;
3. Вивчити динаміку показників розвитку фізичних якостей після застосування програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ №2 м. Суми. Була сформована експериментальна група в кількості 16 учнів 7-8 річного віку і контрольна група – 16 учнів такого ж віку.

В даному дослідженні були застосовані наступні методи дослідження: методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічне тестування, педагогічний

експеримент; методи розрахунку основних показників захворюваності; антропометричні і фізіологічні методи; метод оцінки рівня фізичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенком); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Останнім часом одноборства набувають в світі все більшу популярність. Заняття боротьбою благотворно впливають на організм дитини. Вони ведуть до рівномірного розвитку всіх рухових здібностей, функціональної витривалості організму і одночасно до розвитку моральних і вольових якостей характеру. Після включення програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону в навчально-виховний процес початкової школи зріс не лише інтерес до цього виду спорту але відбулись і позитивні зміни у фізичному стані учнів.

Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-виховного процесу школярів з вересня 2017 року по травень 2018 року на базі ЗОШ №2 м. Суми. На підставі контрольного тестування рухових здібностей на початку навчального року була сформована експериментальна група в кількості 16 учнів 7-8 річного віку і контрольна група – 16 учнів такого ж віку. Експериментальна група займалася за розробленою та затвердженою «Інститутом модернізації змісту» програмою загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону (протокол №21.1/12-Г-265 від 23.06.2017), яку ми впроваджували в групах продовженого дня.

Дослідження показників динамічних та просторових параметрів рухів, статичної та динамічної рівноваги не виявили статистичних відмінностей між досліджуваними групами ($p > 0,05$) до початку впровадження розробленої програми в навчальний процес (табл. 1).

Величини показників, що відповідають здатності до орієнтування в просторі визначалася у тесту: «Біг до пронумерованих м'ячів». в

експериментальній групі підвищилися на 5,9 % і 1,2% в контрольній групі (табл. 1). Величина показника, що визначає координаційну здібності в тесті «Статична

рівновага з відкритими очима», збільшилася в експериментальній групі на 21,8% істотно ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Показники координаційних здібностей учнів до експерименту

Рухові тести	ЕГ (n=16)	КГ (n=16)	t	P
	X±m			
Біг до пронумерованих мячів, с	8,9±0,8	8,6±0,2	0,4	>0,05
Статична рівновага з відкритими очима, с	12,3±0,2	12,0±0,8	0,4	>0,05
Динамічна рівновага на гімнастичній лаві з заплющеними очима, с.	8,1±0,7	8,3±0,5	0,3	>0,05
Стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 360 градусів, (кількість правильно виконаних завдань).	1,7±0,4	1,8±0,1	0,2	>0,05
Біг 30 м, с	7,1±0,1	6,9±0,3	1,4	>0,05
Піднімання тулубу в сід з положення лежачи, разів	21,8±1,6	22,9±1,3	1,1	>0,05
Човниковий біг (4×9 м, с)	13,4±0,6	13,3±0,3	1,1	>0,05

Динаміка розвитку координаційних якостей досліджувалася за результатами виконання тесту «Динамічна рівновага на гімнастичній лаві з заплющеними очима» відповідно до наших даних після початку експерименту показники збільшилися в експериментальній групі на 15,7%., що свідчить про більш високі результати в експериментальній групі на 0,8 с.

Порівнюючи якісні зміни результатів контрольних вправ, що відображають координаційні здібності учнів, було встановлено, що в ЕГ вони більш значущі, ніж в КГ, так наприклад за тестом Човниковий біг (4×9 м, с), в учнів ЕГ на 0,7 с. пробігли швидше ніж учні КГ (табл.2). Порівнюючи отримані данні стосовно координаційних здібностей учнів, бачимо, що у ЕГ вони покращилися у порівнянні з КГ. Це можна пояснити тим, що на заняттях з загальної фізичної підготовки в ЕГ застосовувались елементи панкратіону з метою розвитку саме цих здібностей, а в КГ процес загальної

фізичної підготовки характеризувався певною одноманітністю тренувальної діяльності.

Як засвідчують результати тестування у ЕГ відбулись позитивні зміни швидкісних здібностей, однак якісні показники цих змін різні як у учнів КГ так, і у школярів ЕГ. Так у школярів КГ приріст швидкісних здібностей за період експерименту складав лише 4,35 %, а в експериментальній групі – 12,70 %.

Результати функціональних проб із затримкою дихання Штанге та Генчі характеризують здібність організму протистояти гіпоксії та рівень гліколітичної працездатності. Так, проба Штанге (після глибокого вдиху) в ЕГ змінилися в результаті експерименту з 18,5±1,0 до 25,2±1,2 с, а проба Генчі (після глибокого видиху) зросла з 12,4±0,8 до 15,3±1,0 с ($p < 0,05$). Тобто тривале заняття за розробленою програмою сприятливо діє на показники функцій зовнішнього дихання учнів.

Таблиця 2

Показники координаційних здібностей учнів після експерименту

Рухові тести	ЕГ (n=16)	КГ (n=16)	t	P
	X±m			
Біг до пронумерованих мячів, с	8,0±0,8	8,5±0,2	2,2	<0,05
Статична рівновага з відкритими очима на гімнастичній лаві, с	10,1±0,4	11,5±0,5	2,4	<0,05
Динамічна рівновага на гімнастичній лаві з заплещеними очима, с.	7,0±0,6	7,8±0,4	2,3	<0,05
Стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 360 градусів, (кількість правильно виконаних завдань).	1,2±0,3	1,6±0,4	2,2	<0,05
Біг 30 м, с	6,2±0,1	6,6±0,1	2,4	<0,05
Піднімання тулубу в сід з положення лежачи, разів	30,9±0,8	24,8±1,1	2,4	<0,05
Човниковий біг (4×9 м, с)	12,2±0,6	12,9±0,3	2,9	<0,05

У учнів КГ показники суттєво не підвищились, так проба Генчі збільшилась лише на 1,2 с, а Штанге на 2,2 с, що суттєво менше ніж в ЕГ.

Дослідження показників функції зовнішнього дихання учнів показало, що

ЖЄЛ за період експерименту в ЕГ зростає з 1382,28±45,19 до 1508,99±55,47 мл. Зміни показників ЖЄЛ в КГ після експерименту були такі: до 1339,03±56,9, а після 1382,28±45,19, що на 200 мл менше ніж в ЕГ (табл. 3).

Таблиця 3

Показники функціональної підготовленості учнів 7-8 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	Контр. Хк +mk	Експер. Хе +me	Контр. Хк +mk	Експер. Хе +me
Проба Штанге	18,8±1,4	18,5±1,0	21,0±0,8	25,2±1,2*
Проба Генчі	12,3±0,6	12,4±0,8	13,5±0,6	15,3±1,0*
ЖЄЛ	1339,03±56,96	1382,28±45,19	1357,11±52,40	1508,99±55,47**
ЧСС, уд.•хв-1	84,52±1,32	84,93±2,13	83,63±1,14	82,46±0,82*

Примітка: * – p<0,05** – p<0,001 порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

Дані, відображені в рис 1., демонструють у учнів ЕГ та КГ до педагогічного експерименту не виявлено молодших школярів з високим рівнем

соматичного здоров'я. Так наприклад, у молодших школярів до педагогічного експерименту переважає нижче за середній рівень фізичного здоров'я у ЕГ

47,5 % учнів, а в ЕГ – 38,0 %. Ефективна організація позакласної роботи вплинуло на підвищення рівня соматичного здоров'я, а це в свою чергу – призвело до

зниження пропусків учнями навчальних занять з причини захворювань, а також надало можливість систематично відвідувати уроки фізичної культури.

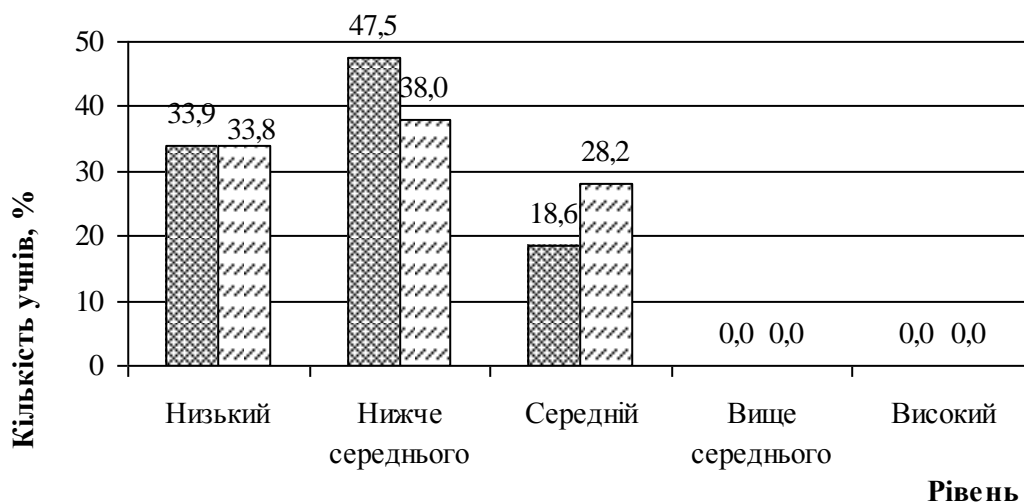


Рис. 1. Розподіл школярів за РФЗ до педагогічного експерименту:
 ■ - Експериментальна група ▨ - Контрольна група

На противагу експериментальній, у контрольній групі, ми не відзначали статистично вірогідних позитивних змін рівня фізичного здоров'я (див. рис. 2).

Результати формувального експерименту свідчать про збільшення учнів ЕГ з середнім РФЗ на 45,8 %, а КГ лише на 1,3 %.

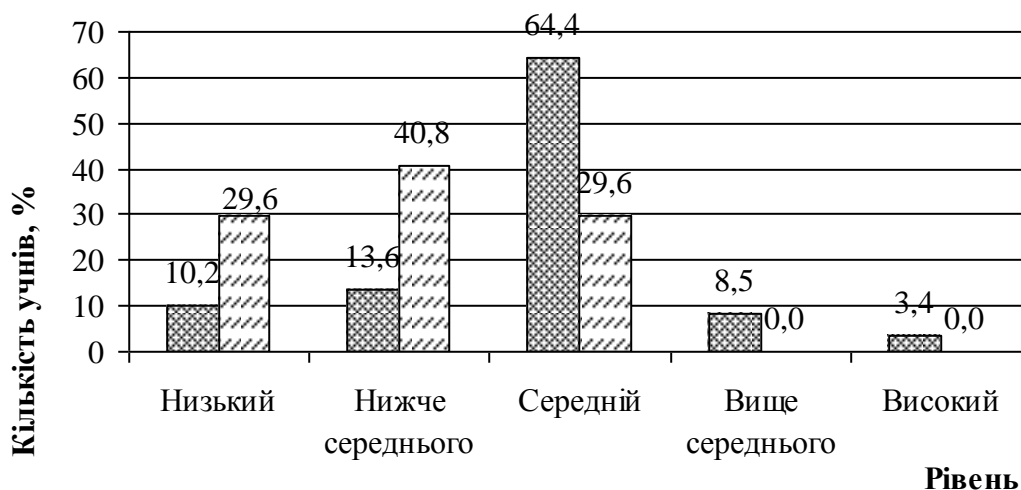


Рис. 2. Розподіл школярів за РФЗ після педагогічного експерименту:
 ■ - Експериментальна група ▨ - Контрольна група

Варто відмітити, що після педагогічного експерименту в ГП з вище середнім та високим РФЗ не

спостерігається, тоді як у учнів ЕГ їх частка складає – 8,0 %.

Відомо, що одним із основних

показників здоров'я молодших школярів є резистентність організму до несприятливого впливу навколишнього середовища та наявність або відсутність у них хронічних захворювань. У результаті констатувального педагогічного експерименту було встановлено зниження стану здоров'я молодших школярів, а саме перша група здоров'я визначена у 38,2% спостережуваних дітей 1–4-х класів.

За період педагогічного експерименту у дітей, за якими спостерігали, зменшилась кількість випадків гострих захворювань у навчальному році, а також кількість днів пропущених через хворобу (у дівчаток у середньому на 7 днів, у хлопців – на 6 днів). Тривалість хвороби у дітей більш високого рівня здоров'я була меншою, ніж у дітей з більш низьким рівнем здоров'я.

Саме, тому додатково ефективність експериментальної програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону визначалась за допомогою двох критеріїв, які характеризують стан здоров'я, а саме: наявність або відсутність хронічних захворювань та ступінь опірності організму несприятливим факторам (кількість днів, пропущених за хворобою протягом навчального року – за 9 місяців

в контрольній групі та експериментальній групі). Для вивчення динаміки захворюваності учнів експериментальної та контрольної групи був використаний метод контент-аналізу. Аналізувались класні журнали, особові медичні картки, надані довідки про звільнення учнів від занять протягом 2017–2018 навчального року.

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що до впровадження розробленої експериментальної програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону опірність організму у досліджуваних дітей обох груп була на низькому рівні, але після впровадження занять учнів ЕГ з першою групою здоров'я спостерігається більше на 25,0% та на 6,2% менше в третій групі. У процесі соматоскопії та вкопіюванню даних з медичних карт на початку експерименту було здійснено візуальний скринінг постави у дітей ЕГ та КГ та не виявлено різниці в стані опорно-рухового апарату, а саме: форми постави тіла. У дітей ЕГ до застосування програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону під час навчання в групах продовженого дня сколіотичну форму постави мало 25,0%, в контрольній групі 75,0% ($p > 0,05$) (табл. 4).

Таблиця 4

Порівняльний аналіз стану здоров'я учнів ЕГ та КГ до та після впровадження експериментальної програми

Рік 2017-2018	Група	Групи здоров'я учнів						Захворювання опорно-рухового апарату		Здорові	
		I		II		III		N	%	N	%
		n	%	n	%	N	%				
I Півріччя	ЕГ (n=16)	5	31,2	8	50,0	3	18,7	8	50,0	8	50,0
	КГ (n=16)	6	37,5	6	37,5	4	25,0	9	56,2	7	43,7
II півріччя	ЕГ (n=16)	9	56,2	5	31,2	2	12,5	4	25,0	12	75,0
	КГ (n=16)	5	31,2	6	37,2	5	31,2	12	75,0	4	25,0

Примітка: * – статистично достовірна різниця показника ЕГ порівняно з показником КГ відповідно ($p < 0,05$).

Проведене дослідження дозволило виявити, що в ЕГ 25,0% учнів досягли позитивних змін у стані опорно-рухового апарату, а у КГ кількість учнів з відхиленням у стані опорно-рухового апарату збільшилась на 28,8%. Слід звернути увагу на те, що на формування постави значно впливають особливості формування стопи, тому у експериментальній програмі загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону застосовували вправи на зміцнення м'язів стопи (різновиди ходьби) для профілактики плоскостопості.

З результатів дослідження захворювань після експерименту відмічаємо вірогідне зменшення кількості днів, пропущених через хворобу, на

одного учня ЕГ в середньому складає – 4 дні, тоді як в КГ – 7 днів.

У учнів ЕГ порівнянно з КГ спостерігається статистично достовірне ($p < 0,001$) зменшення кількості пропусків навчальних днів з причини захворювань на – 68,6% (табл. 5).

З таблиці 5 визначаємо суттєву різницю порівняно вихідних даних, так учні ЕГ на 33,18% менше кількість пропусків навчальних днів у зв'язку із захворюванням, а в КГ навпаки на 0,36% збільшується. Зниження захворювань в учнів ЕГ підтверджує оздоровчий вплив комплексної програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону на стан здоров'я учнів.

Таблиця 5

Кількість днів, пропущених за хворобою одним учнем експериментальної групи і контрольної групи, протягом навчального року

Група	Кількість пропущених днів 1 учнем				Різниця	
	I півріччя	t	II півріччя	T	днів	(%)
ЕГ (n=16)	6,54±0,47	0,72; p>0,05	4,37±0,45	6,09; p<0,001	2,17	33,18
КГ (n=16)	7,01±0,27		7,37±0,39		+0,36	5,14

Висновки. Ефективна організація позакласної роботи вплинула на підвищення рівня соматичного здоров'я, а це в свою чергу – призвело до зниження пропусків учнями навчальних занять з причини захворювань, а також надало можливість систематично відвідувати уроки фізичної культури. Зниження захворювань в учнів ЕГ підтверджує оздоровчий вплив комплексної програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону на стан здоров'я учнів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у визначенні та обґрунтуванні ефективності застосування елементів панкратіону у фізичному вихованні учнів старших класів.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. Харків: ХДАФК.

Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих*

спеціальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова СС-Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), (2), 12-15.

- Бойченко, Н. В., Алексєнко, Я. В., & Алексєєва, І. А. (2015). «Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців». *Єдиноборства*, (11), 25-27.
- Вітос, Я. (2014). «Вплив занять східними єдиноборствами на показники психофізіологічного розвитку дітей 5–6 років», № 4 (28), 58-61
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Єдиноборства*, № 2, 20-23.
- Максименко, Л. М. (2017). «Педагогічні аспекти біомеханіки удару м'яча ключкою під час гри елементів флорболу серед старших дошкільників». *Т* (61), 141. 49–52
- Мунтян В. С. (2014). «Электронный учебно-методический комплекс в программе обучения студентов единоборствам». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. ХГАФК*, 137 - 145.
- Ровный, А. С., Галимский, В. А., & Бойченко, Н. В. (2016). *Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки. Монография. ХГАДИ, Харьков.*
- Скрипка, І. М. (2017, а). *Програма (для гуртка, факультативу, секції) Загальна фізична підготовка з елементами панкратіону (для учнів 1-4 класів). Суми.*
- Скрипка, І. М. (2017, б). Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів», *Науковий журнал «Молодий вчений» №3.1 (43.1)*, 250-254.
- Ananczenko, K. V. (2015). «Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities». *Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach*, Czestochowa, Poland. – Warsaw : Archives of Budo, 32-39.
- Томєнко, О. (2017). «Effect of taekwondo on musculoskeletal system of primary school age children», *Journal of Physical Education and Sport*. №17 (3), 1095-1100.

Стаття надійшла до редакції: 28.09.2018 р.

Опубліковано: 01.11.2018 р.

Аннотация. Скрипка И. Н., Чередниченко С. В. Результаты внедрения программы по общей и специальной физической подготовке с элементами панкратии в процесс физического воспитания учеников младших классов. Цель: установить влияние программы общей и специальной физической подготовки с элементами панкратии на физическое состояние школьников начальных классов. **Материал и методы:** Педагогический эксперимент проводился на базе ООШ №2 г. Сумы. Была сформирована экспериментальная группа в количестве 16 учащихся 7-8 летнего возраста и контрольная группа - 16 учеников такого же возраста. В исследовании были применены следующие методы исследования: методы теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы и документальных материалов; педагогическое тестирование, педагогический эксперимент; методы расчета основных показателей заболеваемости; антропометрические и физиологические методы; метод оценки уровня физического здоровья (по Г. Л. Апанасенко); методы математической статистики. **Результаты:** подтверждено проблему по решению вопроса физической подготовки учащихся начальной школы при условии совершенствования имеющихся и разработки новых оздоровительно-тренировочных программ и комплексов, а также создание системы комплексного контроля развития физической подготовленности учащихся. Установлено, что разработано и практически опробовано большое количество авторских и программ по общей физической подготовке и физкультурно-оздоровительных занятий для учеников начальной школы. Определено, что применение занятий по панкратии в физическом воспитании школьников и изучение их влияния на физическую подготовку учащихся рассмотрены недостаточно. **Выводы:** подтверждено оздоровляющее действие комплексной программы общей и

специальной физической подготовки с элементами панкратиона на состояние здоровья учащихся.

Ключевые слова: панкратион; школьники; здоровье; физическая подготовка; заболевания.

Abstract. Skripka I., Cheridnichenko S. Results of introduction of the program on general and special physical training with elements of pankration in the process of physical education of teachers of the large classes. Purpose: to establish the influence of the program of general and special physical training with elements of pankration on the physical condition of primary schoolchildren. **Material and methods:** The pedagogical experiment was conducted on the basis of school number 2 Sumy. An experimental group was formed in the amount of 16 students of 7-8 years of age and a control group of 16 students of the same age. The study used the following research methods: methods of theoretical analysis and synthesis of data from scientific and methodological literature and documentary materials; pedagogical testing, pedagogical experiment; methods for calculating the main indicators of morbidity; anthropometric and physiological methods; method of assessing the level of physical health (by G. L. Apanasenko); methods of mathematical statistics. **Results:** the problem was confirmed by addressing the issue of physical training of primary school students, subject to the improvement of existing ones and the development of new recreational and training programs and complexes, as well as the creation of a system of comprehensive monitoring of the development of students' physical fitness. It has been established that a large number of copyright and general physical training programs and physical training and health classes for elementary school students have been developed and practically tested. It has been determined that the use of pankration classes in the physical education of schoolchildren and the study of their influence on the physical training of students are not sufficiently considered. **Conclusions:** The healing effect of the comprehensive program of general and special physical training with elements of pankration on the health status of students has been confirmed.

Key words. pankration; school children; health; callisthenics; disease.

References

- Aleksjejev, A. F., Ananchenko, K. V., & Boychenko, N. V. (2014). *Teorija ta metodyka vykladannja dzjudo ta sambo: navch. posib. dlja studentiv 3 kursu (za kredytno-modul'noju systemoju)*. Xarkiv: HDAFK.
- Boychenko, N. V. (2007). «Puti povyseniija jeffektivnosti trenirovochnogo processa v vostochnyh edinoborstvah». *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej: sb. nauchn. tr. pod red. prof. Ermakova SS-Har'kov: HGADI (HHPI), (2)*, 12-15.
- Boychenko, N. V., Aleksjenko, Ja. V., & Aleksjejeva, I. A. (2015). «Innovacijni tehnologii' v systemi pidgotovky sportsmeniv-jedynoborciv». *Edynoborstva, (11)*, 25-27.
- Vitos, Ja. (2014). «Vplyv zanjat' shidnymy odnoborstvamy na pokaznyky psyhofiziologichnogo rozvytku ditej 5–6 rokov», № 4 (28), 58-61
- Ermakov, S. S., Tropyn, Ju. N., & Boychenko, N. V. (2016). «Specyjal'naja fizyčeskaja podgotovka kvalyfytsirovannyh borcov». *Edynoborstva, № 2*, 20-23.
- Maksymenko, L. M. (2017). «Pedagogichni aspekty biomehaniky udaru m'jacha kljuchkoju pid chas gry elementiv florbolu sered starshyh doshkil'nykiv». *T (61)*, 141. 49–52
- Muntjan V. S. (2014). «Jelektronnyj uchebno-metodicheskij kompleks v programme obuchenija studentov edinoborstvam». *Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah. HGAFK*, 137 - 145.
- Rovnyj, A. S., Galimskij, V. A., & Boychenko, N. V. (2016). *Fizicheskaja i tehniko-takticheskaja podgotovka karatistov (kiokushinkaj) na jetape predvaritel'noj bazovoj podgotovki. Monografija. HGADI, Har'kov.*
- Skrypka, I. M. (2017, a). *Programa (dlja gurtka, fakul'tatyvu, sekcii') Zagal'na fizyčna pidgotovka z elementamy pankrationu (dlja uchniv 1-4 klasiv)*. Sumy.

- Skrypka, I. M. (2017, b). Zastosuvannja elementiv pankrationu v procesi fizychnogo vyhovannja molodshyh shkoljariv», *Naukovyj zhurnal «Molodyj vchenyj» №3.1 (43.1)*, 250-254.
- Ananczenko, K. V. (2015). «Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities». *Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach*, Czestochowa, Poland. – Warsaw : Archives of Budo, 32-39.
- Tomenko, O. (2017). «Effect of taekwondo on musculoskeletal system of primary school age children», *Journal of Physical Education and Sport*. №17 (3), 1095-1100.

Відомості про авторів:

Скрипка Ірина Миколаївна: кан. наук з фіз. вих. та спорту, ст. викладач; Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка: вул. Роменська, 87, 40009. Україна.

Скрипка Ирина Николаевна: кан. наук з фіз. восп. и спорта, ст. преподаватель; Сумской государственной педагогической университет имени А.С. Макаренко: ул. Роменская, 87,40009, Украина.

Skripka Irina: Phd (Physical Education and Sport), Senior Lecturer; Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenka: Romenskaya str. 87, Sumy, 40009, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-4446-2122>

E-mail: iraskripka1986@gmail.com

Чердніченко Сергій Вікторович: доцент; Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка: вул. Роменська, 87, 40009. Україна.

Чердниченко Сергей Викторович: доцент; Сумской государственной педагогической университет имени А.С. Макаренко: ул. Роменская, 87,40009, Украина.

Cheridnichenko Sergey: Associate Professor; Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenka: Romenskaya str. 87, Sumy, 40009, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-4690-2371>

E-mail: Sergeycherednichenko1979@gmail.com