

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ДЖИУ-ДЖИТСУ

¹Возняк А.Р., ¹Грибан Г.П., ²Пилипчук П.Б., ²Скорий О.С.

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка

²Поліський національний університет

Анотація. У статті розглянуто особливості використання засобів і методів удосконалення фізичної підготовки учнів середнього шкільного віку в умовах секційних занять з джиу-джитсу. Проаналізовано сучасний стан фізичної підготовленості школярів, обґрунтовано педагогічний потенціал бойових

мистецтв у системі фізичного виховання. Представлено результати експериментального дослідження, що підтверджують ефективність запропонованої програми занять.

Ключові слова: джиу-джитсу, фізична підготовка, бойові мистецтва, шкільна секція, методика, учні, середня освіта.

Актуальність дослідження. Сучасна система середньої освіти стикається з проблемою зниження рівня фізичної активності учнів, що негативно впливає на їхнє здоров'я, працездатність та психоемоційний стан. Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є впровадження секцій бойових мистецтв, зокрема джиу-джитсу, як засобу фізичного та особистісного розвитку школярів. Джиу-джитсу поєднує техніку боротьби, елементи самозахисту, розвиток фізичних якостей і виховання морально-вольових якостей. Його інтеграція в шкільну секційну діяльність дозволяє урізноманітнити форми фізичного виховання, підвищити мотивацію учнів до занять спортом та забезпечити гармонійний розвиток особистості.

Аналіз літературних джерел. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу в закладах загальної середньої освіти спостерігається чітка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Постійне збільшення навчального навантаження, підвищення вимог до освітніх результатів, а також зростання обсягу часу, проведеного за комп'ютером і гаджетами, суттєво обмежують рухову активність школярів. Унаслідок цього зменшується участь дітей у позаурочних формах рухової діяльності, що негативно впливає на їхню витривалість, силу, швидкість і загальний рівень фізичної підготовленості [1; 3; 7; 8; 9 та ін.]. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична підготовленість школярів набуває особливого значення, адже безпосередньо впливає на стан здоров'я, працездатність, психоемоційний баланс та рівень адаптації до інтелектуальних і соціальних навантажень. Вона є не лише педагогічною метою, а й стратегічним завданням держави у сфері формування здорової та активної нації [4].

Показники розвитку основних фізичних якостей у більшості школярів знаходяться на межі нижче середнього рівня, особливо серед учнів старшої школи. Найбільш виражене зниження спостерігається у розвитку силових і швидко-силових якостей, що пов'язано з недостатнім обсягом навантажень, обмеженим часом рухової активності та зменшенням інтересу до занять фізичною культурою. Дослідження також підтверджують, що рівень фізичної підготовленості міських школярів є нижчим порівняно з учнями сільських територій, що пояснюється відмінностями у способі життя та режимі рухової активності [2; 4; 6].

Разом із тим результати багаторічних досліджень, моніторингу Міністерства освіти і науки України, а також праць вітчизняних науковців свідчать, що на сучасному етапі спостерігається чітка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості учнів. Порівняння даних тестувань за останні

десятиліття показує зменшення показників сили, швидкості, витривалості та координації у дітей різних вікових груп [2; 3; 10]. Серед головних чинників науковці відзначають суттєве скорочення обсягу рухової активності, домінування пасивних форм дозвілля, надмірне використання цифрових пристроїв, зростання навчальних навантажень і недостатню ефективність традиційних програм фізичного виховання. Згідно з результатами сучасних досліджень, понад половина учнів не досягає базового рівня фізичної підготовленості, визначеного державними стандартами, а рівень функціональної готовності організму у середніх і старших класах має тенденцію до зниження [7].

На сучасному етапі уроки фізичної культури залишаються основною формою організації фізичного виховання у школі. Вони виконують не лише оздоровчу, але й виховну, освітню та розвивальну функції, сприяють формуванню у школярів свідомого ставлення до здоров'я, навичок самоконтролю, дисциплінованості та цілеспрямованості. Водночас кількість годин, відведених на фізичну культуру у шкільному розкладі, є недостатньою для забезпечення оптимального рівня рухової активності. Через це ефективність занять часто знижується, а сформовані на уроках навички не завжди переходять у сферу самостійної фізичної діяльності [3; 10].

Важливим доповненням до системи фізичного виховання виступають позакласні форми роботи, спортивно-масові заходи, змагання, гуртки та секції. Особливе значення мають шкільні спортивні секції з різних видів спорту, які створюють умови для реалізації індивідуальних інтересів учнів, розвитку спеціальних рухових умінь і навичок, підвищення показників фізичної підготовленості. Заняття у секціях формують у школярів відповідальність, цілеспрямованість, уміння працювати в команді, а також позитивно впливають на емоційний стан і соціальну адаптацію [8; 10]. Важливим компонентом вирішення даної проблеми є також підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти [5]. Врахування всіх аспектів розвитку фізичної підготовки учнів та застосування Джиу-Джитсу в секційних заняттях сприятиме фізичній підготовленості учнівської молоді.

Мета дослідження – підвищити показники фізичної підготовленості учнів шкільної секції з джиу-джитсу шляхом впровадження ефективних засобів і методів тренування.

Результати дослідження. Бойові мистецтва, зокрема джиу-джитсу, мають значний потенціал у формуванні фізичних, психоемоційних та соціальних якостей учнів. Заняття сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації, а також самодисципліни, відповідальності та поваги до інших. У контексті шкільної освіти джиу-джитсу може виступати як ефективний засіб фізичного виховання, що поєднує оздоровчу, виховну та освітню функції. Дослідження проводилося на базі шкільних секцій з джиу-джитсу протягом 6 місяців закладів загальної середньої освіти Житомирської області, у яких взяли участь учні 7–9 класів. Програма занять включала:

технічні елементи джиу-джитсу (захвати, контрприйоми, партерна боротьба), вправи на розвиток фізичних якостей, ігрові форми тренувань, дихальні практики та елементи саморегуляції. Експериментальна програма занять у шкільній секції з джиу-джитсу була розроблена на основі принципів системності, наукової обґрунтованості, доступності, індивідуалізації та поступового підвищення навантажень. Її зміст і структура узгоджувалися з віковими та психофізіологічними особливостями учнів 14–15 років, а також із вимогами сучасних програм фізичного виховання та спортивного тренування дітей середнього шкільного віку. Заняття проводилися тричі на тиждень по 60 хв. Кожне заняття мало традиційну побудову: підготовча частина (10–12 хв): розминка, бігові вправи, рухливі ігри, парні вправи на увагу, орієнтацію в просторі, розвиток координації та гнучкості. Основна частина (40–45 хв): виконання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, відпрацювання технічних елементів джиу-джитсу, тренування в парах, колові комплекси, змагальні та ігрові методи. Заключна частина (5–8 хв): дихальні вправи, стрейчинг, вправи на розслаблення, коротке обговорення і самооцінювання.

Проведений педагогічний формувальний експеримент з учнями секції з джиу-джитсу та контрольної групи, яка займалася за традиційною програмою уроків фізичної культури, дозволив встановити ефективність запропонованої методики. Отримані результати дали змогу визначити різницю у рівні розвитку загальної фізичної підготовленості учнів, які брали участь в експерименті (табл. 1). Показники свідчать про те, що учні експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, суттєво покращили результати, при $P < 0,05–0,01$. Отже, результати проведених досліджень свідчать про ефективність запропонованої програми удосконалення фізичної підготовленості учнів у секції з джиу-джитсу.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості учнів експериментальних груп упродовж формувального педагогічного експерименту

Тести фізичної підготовки	ЕГ (n=12)	КГ (n=12)	При- ріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm m_1$	$\bar{X} \pm m_2$		t	P
Біг 30 м (с)	5,1±0,32	5,9±0,36	0,8	2,29	<0,05
Підтягування на перекладині, кількість разів	8,5±0,47	6,7±0,58	1,8	2,62	<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	190,2±2,23	182,1±2,11	8,1	2,23	<0,05
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (разів)	27,1±1,08	23,2±1,13	3,9	3,12	<0,01
Піднімання тулуба в сід за 1хв (разів)	37,2±1,39	34,6±1,28	2,6	2,41	<0,05
Човниковий біг (с)	9,9±0,54	10,6±0,48	0,7	2,25	<0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	11,6±0,47	8,5±0,37	3,1	3,24	<0,01

Висновки. Джиу-джитсу є ефективним засобом удосконалення фізичної підготовки учнів закладів загальної середньої освіти. Запропонована методика сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню морально-вольових рис та підвищенню мотивації до занять спортом. Рекомендовано впроваджувати секції з джиу-джитсу в закладах середньої освіти та адаптувати навчальні програми до вікових особливостей учнів, проводити підвищення кваліфікації вчителів у сфері бойових мистецтв.

Список літературних джерел

1. Абрамович Р.Г., Мичка І.В., Грибан Г.П. Кікбоксинг як засіб підвищення фізичної підготовленості учнів старших класів. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 8–11. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>
2. Балущка Л., Хіменес Х., Окопний А., Пітин М., Согор, О., Ткач, Ю. Динаміка підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби. Теорія та методика фізичного виховання, 2020. Вип. 20 (3). С. 165–173.
3. Бондар І., Стефанишин М., Петришин Ю. Фізична підготовленість і психоемоційний стан школярів в умовах диференційованого фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. №3. 2017. С. 10 – 13.
4. Грабик Н. Стан фізичної підготовленості учнів 5–6 класів сільської школи. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2016. 4(20). С. 260–263.
5. Грибан Г.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 190–194. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).41)
6. Грибан Г.П., Мухін В.І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Спортивна наука – 2021: зб. наук. праць VI Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 21–24.
7. Круцевич Т., Червотока М. Стан фізичного здоров'я школярів у закладах загальної середньої освіти в різних умовах фізичного виховання в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я, 2022. № 1. С. 34–41.
8. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Перспективи впровадження варіативного модулю «флорбол» до навчальної програми з фізичної культури для юнаків 14–16 років. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024. Випуск 5 (178) 24. С. 108–111. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).22)
9. Островський В.В., Грибан Г.П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во «Рута». 2014. С. 111–113.
10. Саранча М.П., Грибан Г.П. Теоретико-методичні засади залучення учнів до позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 6 (179) 24. С. 206–209. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).38)