

## ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПАНКРАТІОНУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Скрипка І.М., Чередніченко С.В.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

В статті розглянуто інноваційні підходи до організації роботи молодших школярів з фізичного виховання. Вказано елементарні технічні дії одноборства панкратіону, що можуть застосовуватись в процесі фізичного виховання молодших школярів. Розроблено програму загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону, яку можна застосовувати у процесі фізичного виховання. В статті висвітлено вимоги до загальної фізичної підготовки учнів початкової школи.

**Ключові слова:** молодші школярі, фізична підготовка, панкратіон, фізичне виховання.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день у загальноосвітній сфері склалась стабільна тенденція на спортивно-видову орієнтацію занять з фізичного виховання. 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 одноборств у фізичному вихованні школярів залишається актуальним питанням, що потребує вирішення [4; 7-9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** М.О. Носко (2003), Є.Н. Абрамов (2007), В.В. Приходько (2008), О. Бондарчук (2011) пропонують нові напрямки наукових досліджень з фізичного виховання та пошук сучасних форм організації навчання учнів молодших класів. Значна кількість робіт присвячена особливостям диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання (А.І. Драчук, 2005, І.А. Салук, 2010). Останні дослідження вказують на те, що оптимізація процесу фізичного виховання учнів можливо за допомогою: впровадження новітніх оздоровчих програм та технологій (О.В. Андреева [1], Г. Жук [2], М.В. Чернявський [8]; застосування нетрадиційних форм та засобів фізичної культури і спорту (Т.К. Кліманова [3], О.В. Циганок [7], О. О. Харитоновна [9], І.М. Коваленко [4]).

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Панкратіон – вид спорту, що набув популярності у більше ніж 50 країнах світу – на п'яти континентах, має глибокі історичні корені і традиції [5; 6]. Сучасний панкратіон окрім суто спортивної складової спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування особистості. Але на жаль застосування елементів панкратіону у фізичному вихованні молодших школярів фактично не представлено для наукового загалу.

**Формулювання цілей статті.** Ціллю статті є розробити програму загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для школярів 1-4 класів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В результаті узагальнення літературних джерел та з урахуванням особистого досвіду роботи за фахом нами було розроблено програму загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для школярів 1-4 класів. Розроблена навчальна програма передбачає реалізацію змісту в обсязі: 1 рік -навчання – 2,5 години на тиждень

(87 годин на рік), 2 і 3 рік – 3,5 години на тиждень (130 годин на рік), 4 рік – 4 години на тиждень (148 годин на рік). Учитель може варіювати кількість годин, виходячи з матеріально-технічного забезпечення навчального закладу, а також відведених годин на гурткову, секційну роботу.

Кількість учнів в групі може змінюватись в залежності від санітарно-гігієнічних норм (з розрахунку 4 кв. м на дитину), матеріально-технічного забезпечення навчального закладу та використання індивідуального і диференційованого підходів з метою якісного засвоєння учнями програмного матеріалу.

Мета розробленої програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами боротьби панкратіону:

- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості та покращення стану здоров'я дітей;

- підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості молодших школярів.

На заняттях із загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону, вирішуються наступні завдання: підвищення мотивації молодших школярів до єдиноборств та різних видів рухової діяльності; удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності; удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в панкратіоні; підвищення здатності організму протидіяти травмам та захворюванням; заохочення учнів до здорового способу життя; формування життєво важливих навичок і умінь з різних видів рухової активності; створення оптимальних умов для формування здорового організму школярів; сприяння навчанню елементів панкратіону для подальшого удосконалення навичок спортивної боротьби; пропаганда активного способу життя та підвищення інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

Завдання програми вирішуються шляхом застосування комплексного підходу та складаються з: навчальних, оздоровчих та виховних аспектів.

*Пропонуємо орієнтовний зміст програмного матеріалу зі спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для 1 класу.*

*Зміст навчального матеріалу:* Сстійка та переведення в положення партеру. Сстійки: середня, низька. Переведення в партер з захопленням обох ніг з подальшою фіксацією. Техніка утримання в положенні партеру та переміщення: демонстрація утримань: «сайд маунт»; «фул

маунт»; «бек маунт»; переміщення по колу утримуючи в положенні «сайд маунт»; демонстрація маунтів зі зміною положень на швидкість – 1 хв;

*Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів:* володіє: технікою боротьби в стійці; виконує: стійки та переведення в партер з захопленням обох ніг; середню стійку, низьку стійку. Виконує наступні утримання: «сайд маунт»; «фул маунт»; «бек маунт». Вміє переміщуватись по колу утримуючи суперника в положенні «сайд маунт».

*Програма спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для учнів 2 класу передбачає.*

Положення та переміщення:

– стійки: стройова, фронтальна, бойова, ліво-стороння та правостороння;

– переміщення уперед, назад, у ліву та у праву сторони;

– пересування приставним кроком по колу, у ліву та у праву сторони; пересування стрибком з двох ніг та з однієї ноги на іншу (човникове пересування).

Утримання:

• утримання збоку з захватом однієї руки, руки та шиї (проведення захисних технічних дій);

• утримання зверху зі сторони ніг, оплітаючи ноги, зі сторони голови (проведення захисних технічних дій);

• утримання впоперек, впоперек з захватом дальньої руки і ноги (проведення захисних технічних дій).

*Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів:* учень виконує вправи та прийоми боротьби, пересування, повороти, самостраховки та акробатичні дії, утримання в партері.

*Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів 1 класу:*

**Теоретична підготовка.** Опанування мінімальних теоретичних знань з панкратіону, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту. Історія виникнення панкратіону. Вивчення та удосконалення ритуалу панкратіону. Безпека життєдіяльності на заняттях.

Організуючі вправи. Поняття про стрій, шеренги, колони, інтервали, дистанції. Стройові вправи: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Кроком руш!», зупинка під час руху; повороти у поєднанні з ходьбою.

Учень виконує: основні рухи головою, руками, ногами, тулубом. сидючи чи стоячи нахили голови до правого, до лівого плеча; кругові оберти головою вліво, вправо. руки до плечей: кругові оберти в плечових суглобах вперед, назад; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; розтирання зап'ястків та пальців; відведення рук у сторони; обертання передпліччя уперед та назад у вертикальній і горизонтальній площині; обертання рук назустріч одна одній; вправа «Ножиці»; кругові оберти тулубом вліво, вправо (млинок); кругові оберти тазом вліво, вправо. вправи для м'язів живота і спини (в різних вихідних положеннях); виконує: вправи з гімнастичною палицею з різних вихідних положень, на місці та в русі; виконує звичайні стрибки на двох ногах, на одній нозі, з переступанням, на місці та в русі;

*Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів 2 класу:*

**Теоретична підготовка.** Панкратіон як засіб фізичного виховання. Історія та філософія стародавнього панкратіону. Українські спортсмени з панкратіону. Безпека життєдіяльності на заняттях.

Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання, зміни напрямку руху, зупинка під час руху.

Учень виконує: рухи головою, руками, ногами, тулубом (виконуються перед основною частиною заняття); вправи для м'язів шиї; виконує різні рухи руками з різних вихідних положень; нахили з різним вихідним положенням ніг, пружні нахили (з торканням пальцями, долонями рук носків, п'ят, підлоги), в різні сторони; вправи для м'язів живота і спини; махи ногами в різних напрямках, колові рухи у колінних та гомілковостопних суглобах, присідання, стрибки та вистрибування; вправи з гімнастичними палицями у різних вихідних положеннях, тримання гімнастичної палиці різними способами в русі та на місці.

*Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів 3 класу.*

**Теоретична підготовка.** Панкратіон як давньогрецький вид спорту. Етикет панкратіону. Панкратіон на Сумщині. Відмінність панкратіону від інших видів боротьби. Техніка страхування в панкратіоні. Самоконтроль під час занять фізичними вправами. Результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Безпека життєдіяльності на заняттях та правила поведінки.

Виконує: нахили голови в різні сторони; «випишує» цифри від 0 до 9 носом; згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лавки, від підлоги; В.п. стоячи ноги на ширині ступні, руки вниз. 1 – підняти праву руку вперед-вгору, 2 – підняти ліву руку вперед-вгору, 3 – ривком відвести руки назад; піднімання рук, згинання їх в ліктях та розведення їх в сторони; нахили тулубу в різних напрямках, стоячи на ногах, сидючи; повороти тулубу в сторони сидючи; нахили тулубу назад, стоячи спиною до стіни, поступово зменшуючи відстань між ногами й стіною; колові рухи тазом при фіксованих плечах (руки в різних положеннях); колові рухи тулубу (голова між піднятими вгору руками); підйом корпусу до колін, ноги під кутом 45°, «Ножиці» (перемінні рухи правою і лівою ногою); у положення лежачи на спині, ноги під кутом 45° – біг у повітрі; утримання піднятих прямих ніг максимальний час (на витривалість); у положенні лежачи на спині торкання ногами підлоги за головою; згинання правої та лівої ноги в коліні, доторкання їх по черговому до сідниць; випади вперед і в сторони правою, лівою ногою; підймання випрямлених ніг угору і доторкання ними підлоги за головою.

Виконує: вправи з гімнастичною палицею: нахили та повороти тулуба в сполученні з різними положеннями та рухами рук з гімнастичною палицею; присідання з різними положеннями рук: руки вперед, руки за спиною, руки за головою; різновиди фізичних вправ зі скакалкою – стрибки на правій і лівій нозі; піднімання рук вгору-назад і одночасно відвести праву ногу назад, стрибки на одній нозі, на двох ногах, повертаючи ступні вліво – вправо, ноги разом – ноги нарізно; права нога вперед – ліва нога вперед по черзі, ноги навхрест;

*Програма загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для учнів 4 класу.*

*Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів:*

**Теоретична підготовка.** Поняття про спеціальну фізичну підготовку в панкратіоні. Поняття та способи контролю фізичного навантаження. Загальна фізична підготовка на заняттях з панкратіону. Технічний арсенал панкратіону. Панкратіон як вид одноборств та система самозахисту. Безпека життєдіяльності на заняттях та правила поведінки.

Організуючі вправи. Шиккування в шеренгу, в колону, перешикування, розмикання і змикання на місці і в русі; Виконує стройові вправи: поворот направо, наліво, кругом. Перешикування ступами (9, 6, 3 на місці).

Загальнорозвивальні вправи: нахили головою вперед – назад долаючи опір рук (в різних вихідних положеннях), вправи в парі (долаючи опір рук партнера); згинання розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (різні положення, з плеском у долоні), вправи у парах (з подоланням опір партнера, партнер тримає за ноги; розтягування в положенні випадку або шпагату (вздовж та впоперек); прогин у положенні лежачи на животі, захопивши руками ступні «жабка»; прогинання, стоячи спиною до стіни спираючись руками та переставляючи їх до підлоги та в зворотному напрямку; стоячи на колінах, нахили назад торкаючись головою килима (прогнутися в попереку); стоячи на колінах або з положення стоячи, перекаат вперед з переворотом через груди в положення мосту; заведення ступні за голову за допомогою рук; з положення лежачи на спині торкання ногами підлоги за головою, тримаючи схрещеними ногами на поясі партнера, виконує прогини назад; з положення вису на гімнастичній стінці підйом ніг у вертикальне положення; лежачи на спині, руки в сторони – підйом прямих ніг вгору та почергове опускання ніг; різновиди

ходьби, біг з прискоренням; випадки – зворотний, вперед, в сторони, перехресні, внутрішній випад стегна; присідання, згинання ніг у положенні лежачи на спині; пересування, стрибки у положенні пів присіду (боком, спиною вперед, назад; з обертанням на 360°); нахили та повороти тулуба в сполученні з різними положеннями та рухами рук з гімнастичною палицею; стрибки з пропусканням скакалки під собою; стрибки на скакалці, яка обертається в зворотному напрямку; стрибки на одній та двох ногах.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку:**

1. Розроблена навчальна програма загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для школярів 1-4 класів передбачає реалізацію змісту в обсязі: 1 рік навчання – 2,5 години на тиждень (87 годин на рік), 2 і 3 рік – 3,5 години на тиждень (130 годин на рік), 4 рік – 4 години на тиждень (148 годин на рік).

2. На заняттях із загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону за розробленою нами програмою вирішуються наступні завдання: підвищення мотивації молодших школярів до єдиноборств та різних видів рухової діяльності; удосконалення фізичних якостей; підвищення здатності організму протидіяти травмам та захворюванням; заохочення учнів до здорового способу життя; формування життєво важливих навичок і умінь з різних видів рухової активності; сприяння навчанню елементів панкратіону для подальшого удосконалення навичок спортивної боротьби; пропаганда активного способу життя та підвищення інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

3. Перспективи подальших досліджень з проблеми, порушеної у статті, ми вбачаємо у проведенні експериментальної перевірки розробленої нами навчальної програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для школярів 1-4 класів в умовах школи.

## Список літератури:

1. Андреева О. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому таборі / О. В. Андреева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 216–219.
2. Жук Ганна. Вплив занять аквафітнесом на рівень здоров'я молодших школярів / Ганна Жук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2011. – Вип. 15: у 4-х т.; Т. 2. – С. 52–55.
3. Климанова Т. К. Обоснованию эффективной методики использования средств туризма на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста / Т. Г. Климанова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XVI научно-практической конференции. – Коломна, КГПИ, 2006. – С. 87–89.
4. Коваленко І. М. Виховання швидко-силових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор з елементами одноборств / І. М. Коваленко, А. М. Ратов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 86. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. № 86. – С. 87–90.
5. Томенко О. А. Зародження і розвиток панкратіону в античний період / О. А. Томенко, С.В. Чередніченко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2007. – Вип. 11: у 5-х т.; Т. V. – С. 372–376.
6. Томенко О. А. Особливості освітньої діяльності Спортивного комітету України / О. А. Томенко, С. В. Чередніченко // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту в контексті 25-річчя незалежності України: збірник матеріалів IV регіональної науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю. – Харків. – 2016. – С. 93–97.
7. Циганок О. В. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів одноборств / О. В. Циганок, К. С. Зуева, В. С. Габелко // Вісник Запорізького національного університету. – 2009. – № 2. – С. 167–177.
8. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Чернявський; НУФВС – Київ, 2010. – 204 с.

9. Харитонова О. О. Технология оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. О. Харитонова. – М., 2009. – 24 с.

**Скрипка И.Н., Чередниченко С.В.**

Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренко

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПАНКРАТИОНА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Аннотация**

В статье рассмотрены инновационные подходы к организации работы младших школьников по физическому воспитанию. Указаны элементарные технические действия борьбы панкратион, которые могут применяться в процессе физического воспитания младших школьников. Разработана программа общей физической подготовки с элементами панкратиона, которую можно применять в процессе физического воспитания. В статье установлены требования к общей физической подготовки учащихся начальной школы.

**Ключевые слова:** младшие школьники, физическая подготовка, панкратион, физическое воспитание.

**Skrypka I.N., Cherednichenko S.V.**

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

## **THE USE OF TECHNIQUES OF PANKRATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN**

### **Summary**

The article deals with innovative approaches to the work of junior schoolchildren in physical education. There were considered some basic techniques in wrestling, which can be used in the process of physical education of junior schoolchildren. The program of general physical training with elements of pankration was worked out. It may be used in the process of physical education. The article establishes the requirements for general physical training of pupils of elementary school.

**Keywords:** schoolchildren, physical training, pankration, physical education.