

Динаміка фізичної підготовленості учнів 5-х класів під впливом рухливих ігор з елементами бойових мистецтв

Пашков І.М., Бойченко Н.В

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Мета: визначити динаміку фізичної підготовленості учнів 5-х класів під впливом рухливих ігор з елементами бойових мистецтв. **Матеріал і методи.** Дослідження проводилися в м. Харків, на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів №118. В дослідженні прийняли участь 40 учнів 5-х класів (20 експериментальна та 20 контрольна групи). В навчальний процес, який був розроблений на основі навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407, нами були включені рухливі ігри з елементами бойових мистецтв). Під час дослідження застосовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, дані мережі Інтернет, узагальнення теоретичного і практичного досвіду фахівців в області фізичної культури та бойових мистецтв, педагогічне дослідження, методи математичної статистики. **Результати:** аналіз отриманих результатів свідчить про те, що показники фізичної підготовленості краще в експериментальній групі ніж в контрольній. Результати показників середнього арифметичного при виконанні бігу на 30 м в експериментальній групі склали $6,45 \pm 0,1$, в контрольній $6,46 \pm 0,11$ с; тесту човниковий біг 4×9 м (с) в експериментальній групі – $11,74 \pm 0,16$, в контрольній – $11,83 \pm 0,14$; в тесту стрибок у довжину з місця (см), $146,55 \pm 3,05$ та $146,55 \pm 3,05$; показники виконання тесту стрибок у довжину з розбігу (см) в експериментальній групі знаходяться в межах 245–310 см, в контрольній 240–320; при виконанні метання малого м'яча на дальність (м) в експериментальній групі – $22,45 \pm 1,12$ та контрольній – $20,15 \pm 1,05$; показники учнів експериментальної та контрольної груп в тесті піднімання тулуба в сід за 30 с $23,4 \pm 0,82$ та $20,65 \pm 0,85$. **Висновки.** Сучасні тенденції фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах вимагають від вчителя, пошуку нових засобів та методів для розширення рухового досвіду учнів. Цього можна досягти завдяки цілеспрямованого застосування спеціалізованих рухливих ігор з елементами бойових мистецтв. Після проведення педагогічного експерименту рівень компетентності учнів експериментальної групи вище ніж у контрольної групи. Високий рівень компетентності в експериментальній групі коливається від 15 до 80 % достатній – від 20 до 50 % та середній – від 15 до 35 а в контрольній учні переважно мають достатній від 30 до 40 та середній від 25 до 60 % і високий від 15 до 60 %. Результати показників коефіцієнтів варіації експериментальної та контрольної груп стабільні в показниках генеральної сукупності в тестах: біг 30 м (с) - 7,42 та 7,79; човниковий біг 4×9 м (с) 6,37 та 5,41; стрибок у довжину з місця (см) 9,29 та 8,86; стрибок у довжину з розбігу (см) 6,77 та 7,87, середньо стабільні: метання малого м'яча на дальність (м) 22,36 та 23,29; піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) та 18,6.

Ключові слова: фізична культура, бойові мистецтва, учні, урок, засоби, елементи.

Вступ. Уроки фізичної культури в сучасній школі проводяться по навчальній програмі, яка побудована за модульною

системою. Вона містить інваріантну та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні

знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів та учениць (Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). Таким чином, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Аналіз наукової та навчально-методичної літератури показав, що актуальним є впровадження бойових мистецтв як варіативного модуля у навчальну програму з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів (Чистякова, & Шишкін, 2019) та дослідження їх впливу на розвиток школярів (Голенкова, & Скригін, 2015).

Питання реалізації бойових мистецтв в освітніх організаціях розглядалось багатьма авторами. Так, досліджувалось підвищення ефективності уроків фізичної культури старшокласників з використанням елементів самбо (Горбачев, & Горбачева, 201; Киэлевийнен, 2016), розглядалась концепція викладання предмета «Фізична культура» з використанням самбо в загальноосвітній школі (Лукин, & Табаков, 2019). Розроблена та впроваджена навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи). (Єрьоменко, 2019; Єрьоменко, 2020). Розкрита методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти (Руденко, Кошляк, Дуброва, Коломоєць, & Дервянко 2020).

Спеціалізовані рухливі ігри широко застосовуються в одноборствах з різною метою (Бойченко, & Тропин, 2016; Бордюгов, & Григорьев, 2019). У процесі навчання школярів рухливі ігри застосовувались з метою їх відбору до занять боротьбою на початковому етапі підготовки. (Палічук, Вілігорський, & Мартинів, 2019). Досліджувався процес формування рухових умінь учнів початкової школи в процесі ігрової діяльності з елементами єдиноборств. (Масенко, 2016; Коваленко, & Ратов, 2011).

Аналізуючи вищеописане можна зробити висновок, що концепція розвитку рухових здібностей учнів 5-х класів під впливом рухливих ігор з елементами бойових мистецтв вивчена не в достатній мірі та є досить актуальною.

Мета дослідження – визначити динаміку фізичної підготовленості учнів 5-х класів під впливом рухливих ігор з елементами бойових мистецтв.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилися в м. Харків, на базі загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №118. В дослідженні прийняли участь 40 учнів 5 класів (20 експериментальна та 20 контрольна групи). В навчальний процес, який був розроблений на основі навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407, нами були включені рухливі ігри з елементами одноборств.

Осаджування корпусу суперника. Діти стоять у парі обличчям один до одного, тримаючи один за одного руками за плечі. Завдання кожного з них - торкнутися корпусу противника підйомом стопи і не дати йому зробити те саме. Час сутички 30 секунд.

Переїтовхування. Впершись грудьми в груди (голова збоку, руки за спиною), спортсмени намагаються

відтіснити один одного з заздалегідь наміченого кола або квадрату.

Бій пієнів. Учні, зігнувши ногу в коліні і взявши її однойменною рукою, стикаються з метою змусити один одного втратити рівновагу. Можна використовувати вільну руку для поштовхів.

Забігання за спину суперника. Випробовувані знаходяться навпроти один одного на відстані двох метрів. За сигналом вони починають зближення, намагаючись зайти за спину одному. Учні дозволяється довільно переміщатися, збільшувати і зменшувати дистанцію, проводити і захищатися від дотиків противника.

Боротьба в стійці до торкання килима будь-якою частиною тіла (третья точка). Учні стоять навпроти один одного на відстані одного-двох метрів. За командою вчителя вони починають штовхати, звалювати один одного для того, щоб змусити противника торкнутися третьою точкою тіла, крім підшав, килима.

Боротьба за відрізок канату. Учні намагаються забрати один у одного відрізок каната довжиною 40 см, можна використовувати лапу або м'яч.

Стоніжка. Гравці шикуються в колони по 6-8 чоловік у кожній і приймають положення ноги нарізно. Нахиляються вперед і беруть руками за гомілково-стопні суглоби партнера, який стоїть попереду. Учасник, який стоїть першим у колоні опирається руками на землю. Усі учасники колони за сигналом починають рух однойменною рукою і ногою. Виграє команда, яка швидше просунулась уперед на 10-15 м і не розірвала ланцюг.

Під час дослідження застосовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та дані мережі Інтернет, узагальнення теоретичного і практичного досвіду фахівців в області

фізичної культури та спортивних бойових мистецтв, педагогічне дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Провівши аналіз науково-методичної літератури по плануванню та проведенню уроків з фізичної культури вдалося з'ясувати, що використовуються рухливі ігри загально прийнятого характеру і не вивчений вплив та застосування рухливих ігор з елементами одноборств.

До початку педагогічного дослідження було зроблено попереднє тестування, та виявлено, що обидві групи майже з однаковими показниками і не визначено статистично достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групою.

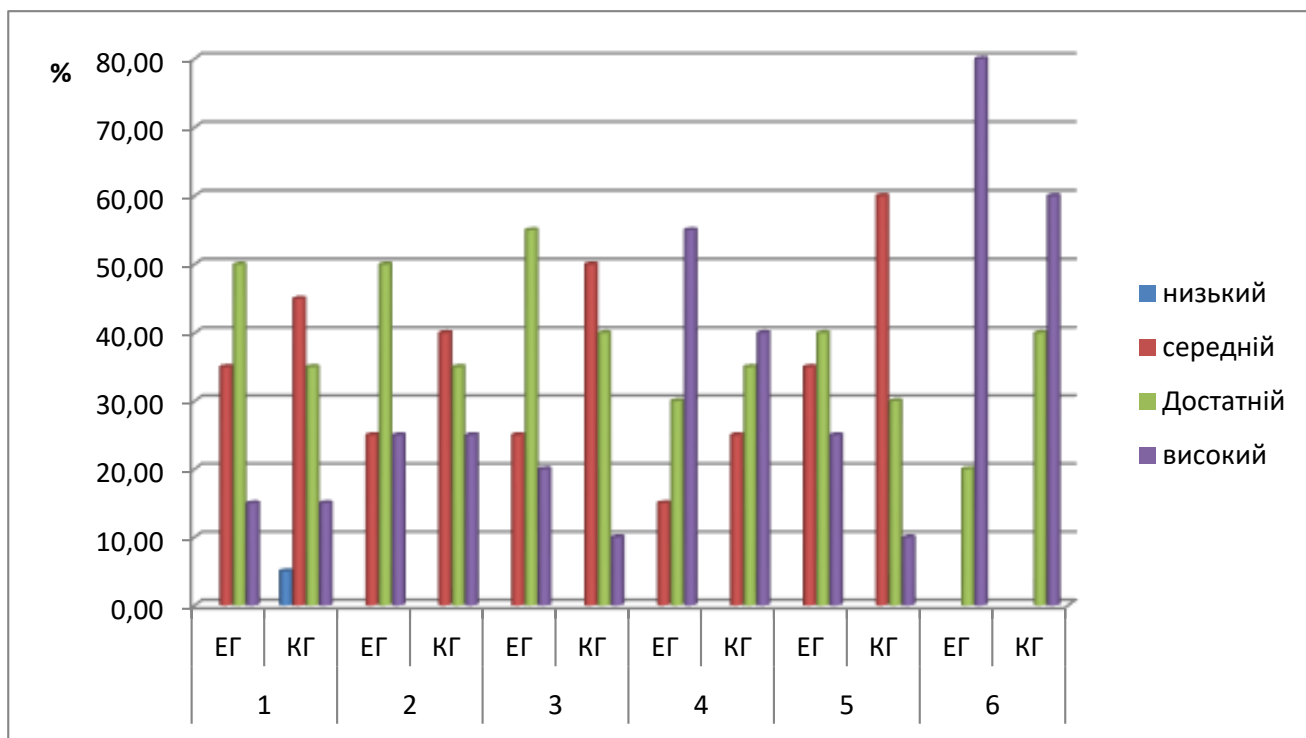
Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що показники фізичної підготовленості краще в експериментальній групі ніж в контрольній (табл. 1, рис.1).

Результати показників середнього арифметичного при виконанні бігу на 30 м в експериментальній групі склали $6,45 \pm 0,1$, в контрольній $6,46 \pm 0,11$ с. За коефіцієнтом варіації обидві групи стабільні в показниках генеральної сукупності але 15 % учнів експериментальної групи мають високий рівень компетентності 50 % – достатній, 35 % – середній, в контрольній групі: 15 % – високий, 35 % – достатній, 45 % – середній та 5 % – низький (один учень).

Середні показники при виконанні тесту човниковий біг 4×9 м (с) суттєво не відрізняються але вони краще в експериментальній групі – $11,74 \pm 0,16$, в контрольній – $11,83 \pm 0,14$. За показником рівня компетентності учні експериментальної групи досягли кращих результатів: 25 % – високий, 50 % – достатній, 25 % – середній в контрольній групі 25 % – високий, 35 % – достатній, 40 % – середній рівень компетентності.

Показники фізичного розвитку учнів 5-х класів експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту

№	Тести	Експериментальна група n=20				Контрольна група n=20			
		$\bar{X} \pm m$	V(%)	X _{МИН}	X _{МАКС}	$\bar{X} \pm m$	V(%)	X _{МИН}	X _{МАКС}
1	Біг 30 м (с)	6,45±0,1	7,42	5,5	7,25	6,46±0,11	7,79	5,4	7,35
2	Човниковий біг 4×9 м (с)	11,74±0,16	6,37	10,03	12,6	11,83±0,14	5,41	10,48	12,6
3	Стрибок у довжину з місця (см)	146,55±3,05	9,29	120	165	138,1±2,74	8,86	120	162
4	Стрибок у довжину з розбігу (см)	276,75±4,18	6,77	245	310	272±4,79	7,87	240	320
5	Метання малого м'яча на дальність (м)	22,45±1,12	22,36	15	32	20,15±1,05	23,29	13	30
6	Піднімання тулуба в сід за 30 с (кільк. разів)	23,4±0,82	15,71	16	29	20,65±0,85	18,6	16	29



Примітка: 1 – біг 30 м (с); 2 – човниковий біг 4×9 м (с); 3 – стрибок у довжину з місця (см); 4 – стрибок у довжину з розбігу (см); 5 – метання малого м'яча на дальність (м); 6 – піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів); EG – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Рис. 1. Показники рівня компетентності учнів 5-х класів експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту

Рівень компетентності учнів експериментальної групи при виконанні тесту стрибок у довжину з місця (см), склав 20 % – високий, 55 % – достатній, 25 % – середній, при середніх показниках $146,55 \pm 3,05$ та коефіцієнті варіації 9,29 %, в контрольній групі – 10 % – високий, 40 % – достатній, 50 % – середній, при середніх показниках $146,55 \pm 3,05$ та коефіцієнті варіації 9,29 %.

Показники виконання тесту стрибок у довжину з розбігу (см) в експериментальній групі знаходяться в межах 245–310 см, при коефіцієнті варіації 6,77 %, в контрольній групі 240–320, коефіцієнт варіації склав 7,87. З результатів тестування ми бачимо що експериментальна група більш щільна в показниках що відображається в показниках рівня компетентності досягнень учнів (табл.1, рис.1)

Коефіцієнт варіації у виборці при виконанні метання малого м'яча на дальність (м) становить 22,36 та 23,29 % відповідно. Даний коефіцієнт має середньо стабільні показники по генеральній сукупності, при середніх показниках в експериментальній групі – $22,45 \pm 1,12$ та контрольній – $20,15 \pm 1,05$.

Учні експериментальної та контрольної груп в тесті піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) не мають середнього та низького рівнів компетентності але в експериментальній групі 80 % учнів мають високий рівень компетентності, а в контрольній 60 %.

Висновки.

Сучасні тенденції фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах вимагають від вчителя, пошуку

нових засобів та методів для розширення рухового досвіду учнів. Цього можна досягти завдяки цілеспрямованого застосування спеціалізованих рухливих ігор з елементами одноборств.

Після проведення педагогічного експерименту рівень компетентності учнів експериментальної групи вище ніж у контрольній групі. Високий рівень компетентності в експериментальній групі коливається від 15 до 80 % достатній – від 20 до 50 % та середній – від 15 до 35 а в контрольній учні переважно мають достатній від 30 до 40 та середній від 25 до 60 % і високий від 15 до 60 %.

Результати показників коефіцієнтів варіації експериментальної та контрольної груп стабільні в показниках генеральної сукупності в тестах: біг 30 м (с) - 7,42 та 7,79; човниковий біг 4×9 м (с) 6,37 та 5,41; стрибок у довжину з місця (см) 9,29 та 8,86; стрибок у довжину з розбігу (см) 6,77 та 7,87, середньо стабільні: метання малого м'яча на дальність (м) 22,36 та 23,29; піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) та 18,6.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на дослідження динаміки прояву фізичних здібностей учнів 5–11 класів під впливом спеціально-підготовчих вправ єдиноборців.

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

Бойченко, Н.В., & Тропин, Ю.Н. (2016). Эффективность применения специализированных подвижных игр в подготовке юных дзюдоистов. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України*, 110-113.

- Бордюгов, Е.А., & Григорьев, О.А. (2019). Развитие силовых способностей юных дзюдоистов средствами подвижных игр. *Культура физическая и здоровье современной молодежи*, 133-135.
- Голенкова, Ю.В., & Скригин, А.В. (2015). Вплив засобів східних єдиноборств на розвиток прудкості у школярів середніх класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, (2), 10-14.
- Горбачев, А.И., & Горбачева, О.А. (2019). Повышение эффективности уроков физической культуры старшеклассников с использованием элементов самбо. *Наука-2020*, (1 (26)), 93-97.
- Єрьоменко, Е.А. (2019). *Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг»* (профільний рівень, 10–11 класи).
- Єрьоменко, Е.А. (2020). *Хортинг для старшокласників*. Навчально-методичний посібник. Київ, 229 с.
- Киэлевяйнен, Л.М. (2016). К вопросу о реализации самбо в образовательных организациях. *Т877 Туризм и образование: исследования и проекты: материалы Всероссийской*, 24, 243.
- Коваленко, І.М., & Ратов, А.М. (2011). Виховання швидкісно-силових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор з елементами одноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, Т. 86, 87-90.
- Лукин, С.А., & Табаков, С.Е. (2019). Концепция преподавания предмета «Физическая культура» с использованием выбранного вида спорта в общеобразовательной школе на примере самбо. *ББК 75.715 И88*, 24.
- Масенко, Л.В. (2016). *Формування рухових умінь учнів початкової школи в процесі ігрової діяльності з елементами єдиноборств* (Автореф.дис. ... канд.пед.н.). Київ, Україна.
- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407).
- Палічук, Ю.І., Вілігорський, О.М., & Мартинів, О.М. (2019). Застосування рухливих ігор з метою відбору школярів до занять боротьбою на початковому етапі підготовки. *Єдиноборства* № 4(14), 72-80.
- Руденко М.М., Кошляк М.А., Дуброва С.В., Коломоєць Г.А., & Деревянко В.В. (2020). *Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти*. Методичний посібник. «Букрек», Київ-Чернівці.
- Чистякова, М.О., & Шишкін, О.П. (2019). Впровадження спортивних одноборств у навчальну програму з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів. *Секція Природничих наук*, 118.

Стаття надійшла до редакції: 22.04.2021 р.

Опубліковано: 01.06.2021 р.

Аннотація. Пашков І.Н., Бойченко Н.В. *Динамика физической подготовленности учащихся 5-х классов под влиянием подвижных игр с элементами боевых искусств. Цель:* определить динамику физической подготовленности учащихся 5-х классов под влиянием подвижных игр с элементами боевых искусств. **Материал и методы.** Исследования проводились в г. Харьков, на базе общеобразовательной школы I-III ступеней №118. В исследовании приняли участие 40 учащихся 5-х классов (20 экспериментальная и 20 контрольная группы). В учебный процесс, который был разработан на основе учебной программы по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений 5-9 классы (утверждена приказом МОН от 23.10.2017 № 1407, нами были включены подвижные игры с элементами боевых искусств). В ходе исследования применялись следующие методы:

теоретический анализ и обобщение литературных источников, данные сети Интернет, обобщение теоретического и практического опыта специалистов в области физической культуры и боевых искусств, педагогическое исследование, методы математической статистики. **Результаты:** анализ полученных результатов свидетельствует о том, что показатели физической подготовленности лучше в экспериментальной группе чем в контрольной. Результаты показателей среднего арифметического при выполнении бега на 30 м в экспериментальной группе составили $6,45 \pm 0,1$, в контрольной $6,46 \pm 0,11$ с; теста челночный бег 4×9 м (с) в экспериментальной группе - $11,74 \pm 0,16$, в контрольной - $11,83 \pm 0,14$; в теста прыжок в длину с места (см), $146,55 \pm 3,05$ и $146,55 \pm 3,05$; показатели выполнения теста прыжок в длину с разбега (см) в экспериментальной группе находятся в пределах 245-310 см, в контрольной 240-320; при выполнении метания малого мяча на дальность (м) в экспериментальной группе - $22,45 \pm 1,12$ и контрольной - $20,15 \pm 1,05$; показатели учащихся экспериментальной и контрольной групп в тесте поднимание туловища в сед за 30 с $23,4 \pm 0,82$ и $20,65 \pm 0,85$. **Выводы.** Современные тенденции физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях требуют от учителя, поиска новых средств и методов для расширения двигательного опыта учащихся. Этого можно достичь благодаря целенаправленного применения специализированных подвижных игр с элементами боевых искусств. После проведения педагогического эксперимента уровень компетентности учащихся экспериментальной группы выше чем у контрольной группы. Высокий уровень компетентности в экспериментальной группе колеблется от 15 до 80 % достаточный - от 20 до 50 % и средний - от 15 до 35 в контрольной ученики преимущественно имеют достаточный от 30 до 40 и средний от 25 до 60 % и высокий от 15 до 60 %. Результаты показателей коэффициентов вариации экспериментальной и контрольной групп стабильны в показателях генеральной совокупности в тестах: бег 30 м (с) - 7,42 и 7,79; челночный бег 4×9 м (с) 6,37 и 5,41; прыжок в длину с места (см) 9,29 и 8,86; прыжок в длину с разбега (см) 6,77 и 7,87, средне стабильны: метание малого мяча на дальность (м) 22,36 и 23,29; поднимание туловища в сед за 30 с (количество раз) и 18,6.

Ключевые слова: физическая культура, боевые искусства, ученики, урок, средства, элементы.

Abstract. Pashkov I., Boychenko N. The dynamics of physical fitness of 5 grade pupils under the influence of outdoor games with elements of martial arts. Purpose: to determine the dynamics of physical fitness of 5 grade pupils under the influence of outdoor games with elements of martial arts. **Material and methods.** The research was carried out in Kharkov, on the basis of a comprehensive school of I-III levels No 118. The study involved 40 students of 5th grade (20 experimental and 20 control groups). In the educational process, which was developed on the basis of the curriculum in physical culture for general educational institutions of grades 5-9 (approved by order of the Ministry of Education and Science of October 23, 2017 No 1407, we included outdoor games with elements of martial arts). During the research, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of literary sources, Internet data, generalization of theoretical and practical experience of specialists in the field of physical culture and martial arts, pedagogical research, methods of mathematical statistics. **Results:** the analysis of the results obtained indicates that the indices of physical fitness are better in the experimental group than in the control group. The results of the arithmetic mean indicators when performing a 30-meter run in the experimental group were $6,45 \pm 0,1$, in the control group $6,46 \pm 0,11$ s; shuttle run test 4×9 m (s) in the experimental group - $11,74 \pm 0,16$, in the control group - $11,83 \pm 0,14$; in the test, the long jump from the spot (cm), $146,55 \pm 3,05$ and $146,55 \pm 3,05$; indicators of the test performance long jump with a run (cm) in the experimental group are within 245-310 cm, in the control group 240-320; when throwing a small ball at a distance (m) in the experimental group - $22,45 \pm 1,12$ and the control group - $20,15 \pm 1,05$; indicators of pupils in the experimental and control groups in the test of raising the body in sitting for 30 seconds $23,4 \pm 0,82$ and $20,65 \pm 0,85$. **Conclusions.** Modern

trends in physical education in general educational institutions require the teacher to search for new means and methods to expand the motor experience of students. This can be achieved through the targeted use of specialized outdoor games with elements of martial arts. After the pedagogical experiment, the level of competence of students in the experimental group is higher than that of the control group. The high level of competence in the experimental group ranges from 15 to 80 %, sufficient - from 20 to 50 % and average - from 15 to 35; in the control group, students predominantly have sufficient from 30 to 40 and average from 25 to 60 % and high from 15 to 60 %. The results of the indices of the coefficients of variation of the experimental and control groups are stable in terms of the general population in the tests: running 30 m (sec) – 7,42 and 7,79; shuttle run 4 × 9 m (s) 6,37 and 5,41; standing long jump (cm) 9,29 and 8,86; long jump with a run (cm) 6.77 and 7.87, moderately stable: throwing a small ball at a distance (m) 22,36 and 23,29; raising the body in a sitting position in 30 seconds (number of times) and 18,6.

Keywords: physical culture, martial arts, students, lesson, means, elements.

References

- Boychenko, N.V., & Tropin, Ju.N. (2016). Jeffektivnost' primenenija specializirovannyh podviznyh igr v podgotovke junyh dzjudoistov. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja: stan i perspektyvy v umovah suchasnogo ukrai'ns'kogo derzhavotvorenja v konteksti 25-richchja Nezalezhnosti Ukrai'ny*, 110-113.
- Bordjugov, E.A., & Grigor'ev, O.A. (2019). Razvitie silovyh sposobnostej junyh dzjudoistov sredstvami podviznyh igr. *Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e sovremennoj molodezhi*, 133-135.
- Golenkova, Ju.V., & Skrygin, A.V. (2015). Vplyv zasobiv shidnyh jedynoborstv na rozvytok prudkosti u shkoljariv serednih klasiv. *Teorija ta metodyka fizychnogo vyhovannja*, (2), 10-14.
- Gorbachev, A.I., & Gorbacheva, O.A. (2019). Povyshenie jeffektivnosti urokov fizicheskoy kul'tury starsheklassnikov s ispol'zovaniem jelementov sambo. *Nauka-2020*, (1 (26)), 93-97.
- Jer'omenko, E.A. (2019). *Navchal'na programa z fizychnoi' kul'tury dlja zagal'noosvitnih navchal'nyh zakladiv. Variatyvnyj modul' «Hortyng» (profil'nyj riven', 10–11 klasy)*.
- Jer'omenko, E.A. (2020). *Hortyng dlja starshoklasnykiv. Navchal'no-metodychnyj posibnyk*. Kyi'v, 229 s.
- Kijelevjajnen, L.M. (2016). K voprosu o realizacii sambo v obrazovatel'nyh organizacijah. *T877 Turizm i obrazovanie: issledovanija i proekty: materialy Vserossijskoj*, 24, 243.
- Kovalenko, I.M., & Ratov, A.M. (2011). Vyhovannja shvydkisno-sylovyh zdibnostej molodshyh shkoljariv zasobamy ruhlyvyh igor z elementamy odnoborstv. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu*, T. 86, 87-90.
- Lukin, S.A., & Tabakov, S.E. (2019). *Koncepcija prepodavaniya predmeta «Fizicheskaja kul'tura» s ispol'zovaniem vybrannogo vida sporta v obshheobrazovatel'noj shkole na primere sambo*. BBK 75.715 I88, 24.
- Masenko, L.V. (2016). *Formuvannja ruhovyh umin' uchniv pochatkovoii' shkoly v procesi igrovoi' dijal'nosti z elementamy jedynoborstv (Avtoref.dys. ... kand.ped.n.)*. Kyi'v, Ukrai'na.
- Navchal'na programa z fizychnoi' kul'tury dlja zagal'noosvitnih navchal'nyh zakladiv 5–9 klasy (zatverdzhena nakazom MON vid 23.10.2017 № 1407).
- Palichuk, Ju.I., Viligors'kyj, O.M., & Martyniv, O.M. (2019). Zastosuvannja ruhlyvyh igor z metoju vidboru shkoljariv do zanjat' borot'boju na pochatkovomu etap pidgotovky. *Jedynoborstva* № 4(14), 72-80.

- Rudenko M.M., Koshljak M.A., Dubrova S.V., Kolomojec' G.A., & Derevjanko V.V. (2020). *Metodyka vykladannja dzjudo v zakladah zagal'noi' seredn'oi' osvity*. Metodychnyj posibnyk. «Bukrek», Kyi'v-Chernivci.
- Chystjakova, M.O., & Shyshkin, O.P. (2019). Vprovadzhennja sportyvnyh odnoborstv u navchal'nu programu z fizychnogo vyhovannja dlja zagal'noosvitnih navchal'nyh zakladiv. *Sekcija Pryrodnych nauk*, 118.

Відомості про авторів / Information about the Authors:

Пашков Ігор Миколайович: к.фіз.вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Пашков Игорь Николаевич: к.фіз.восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Igor Pashkov: PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>

E-mail: igorvita6@gmail.com

Бойченко Наталя Валентинівна: к.фіз.вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Бойченко Наталья Валентиновна: к.фіз.восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Natalia Boychenko: Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net