

# ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОРТЬБИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Урустін Михайло<sup>1</sup>, Бихун Наталя<sup>1</sup>, Дерев'янка Ірина<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

*<sup>2</sup>КЗ "Харківська початкова школа №33 Харківської міської ради", Харків*

**Анотація.** У статті розглядаються питання і можливість впровадження засобів боротьби як перспективного інструменту урізноманітнення змісту уроку. *Мета роботи* – на основі аналізу наукової літератури виявити ефективні форми використання вправ і засобів боротьби у шкільному фізичному вихованні та обґрунтувати їх педагогічну цінність. *Матеріал і методи.* Проведено аналіз та узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових публікацій з проблеми використання засобів боротьби у фізичному вихованні школярів за останні 20 років. *Результати.* Встановлено, що засоби боротьби позитивно впливають на координаційні, силові здібності та рівновагу учнів, а їх ігровий характер суттєво підвищує мотивацію до занять. Виокремлено п'ять груп засобів з описом їх педагогічного ефекту. *Висновки.* Для широкого впровадження необхідні чіткі методичні рекомендації з урахуванням вікових і гендерних особливостей учнів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, єдиноборства, координація, фізична підготовленість, мотивація, школярі.

**Аналіз останніх публікацій за темою дослідження.** Фізична культура у школі є важливим чинником формування здорового способу життя, розвитку фізичних якостей та виховання в учнів дисципліни й наполегливості. Одним із ефективних напрямів урізноманітнення занять є використання вправ і засобів боротьби.

Вправи з елементами боротьби – єдиноборства, акробатичні перекиди, ігри на утримання рівноваги, навчальні сутички – дозволяють залучити природний інстинкт змагальності та ігрову мотивацію. Ці засоби широко використовуються в країнах Азії та Скандинавії (Mirzaei, Curby, & Rahmati-Ahmadabad, 2014; Ікаї, 2020), однак в українській школі залишаються недооціненими.

Проблема полягає у відсутності систематизованих методичних рекомендацій щодо включення засобів боротьби у зміст уроку фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Невирішеними залишаються питання дозування навантаження, безпечності виконання вправ та формування мотиваційного клімату на уроці.

Mosston & Ashworth (2008) у своїй концепції спектру стилів навчання доводять, що включення елементів протиборства і командної взаємодії значно підвищує емоційне залучення учнів до рухової діяльності.

Зарубіжні дослідники Mirzaei, Curby, & Rahmati-Ahmadabad (2014) встановили, що ігрові форми боротьби сприяють підвищенню мотивації підлітків і покращенню їхніх фізичних показників.

Вагомим внеском у дослідження цієї теми є робота Шандригось, та Шандригось (2022), які експериментально перевірили ефективність авторської програми фізичного виховання з елементами спортивної боротьби у закладі загальної середньої освіти. Автори встановили, що заняття з елементами боротьби найбільш інтенсивно впливають на абсолютну силу, силову витривалість, швидкісно-силову підготовленість і спритність учнів старших класів. Розроблена ними програма дозволяє здійснювати диференційований підхід при плануванні освітнього процесу та дозуванні фізичних навантажень.

В українській науці питання використання засобів боротьби у закладах загальної середньої освіти залишається мало дослідженим. Хацаюк, та Балтовський, (2019) розглядали цю проблему переважно стосовно здобувачів закладів вищої освіти. Для учнів основної школи систематизованих методичних рекомендацій практично немає, що й визначає актуальність даної роботи.

## **Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

**Мета дослідження:** на основі аналізу наукової літератури виявити ефективні форми та методи використання засобів боротьби на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та обґрунтувати їх педагогічну доцільність.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми використання засобів боротьби у шкільному фізичному вихованні.
2. Систематизувати основні групи вправ і засобів боротьби та охарактеризувати їх вплив на фізичні якості й мотивацію учнів.
3. Визначити умови ефективного й безпечного впровадження засобів боротьби у структуру уроку фізичного виховання.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення мети використано метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу літературних джерел виокремлено п'ять основних груп вправ і засобів боротьби, придатних для використання на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти (табл. 1).

Акробатичні вправи, за даними Круцевич (2010), є одним із найефективніших засобів розвитку координаційних здібностей. Перекиди, стійки та мости вимагають точної узгодженості рухів і сприяють формуванню просторового орієнтування – якості, необхідної не лише у спорті, але й у повсякденному житті.

Вправи на рівновагу в парах, описані Платоновим (2004), мають суттєву перевагу перед індивідуальними: партнер створює непередбачувані збурення,

що змушує постійно адаптуватися і тренує вестибулярний апарат значно ефективніше, ніж статичне утримання пози.

Таблиця 1

### Класифікація вправ і засобів боротьби для уроків фізичної культури

Група засобів	Приклади вправ	Вплив на організм
Акробатичні вправи	Перекиди, стійки, мости, колеса	Розвиток координації, гнучкості, просторового орієнтування (Круцевич, 2010)
Вправи на рівновагу	Стійка на одній нозі, ходьба по рейці, утримання пози в парах	Розвиток вестибулярного апарату, статичної та динамічної рівноваги (Платонов, 2004)
Ігрові форми боротьби	Боротьба за предмет, виштовхування за межу, утримання партнера	Розвиток сили, витривалості, тактичного мислення (Mirzaei et al., 2014)
Навчальні кидки та захоплення	Кидок через стегно, підніжка (спрощені форми)	Розвиток координації, сили, швидкості реакції; розвиток абсолютної сили та спритності (Шандригось, Шандригось, 2022; Хацаюк, 2019)
Рухливі ігри з елементами боротьби	Перетягування каната, «Бій півнів», естафети з контактом	Підвищення мотивації, розвиток командної взаємодії (Mosston, 2008); розвиток силової витривалості та швидко-силових якостей (Шандригось, Шандригось, 2022)

Ігрові форми боротьби є найбільш мотиваційно привабливим засобом для підлітків. Mirzaei V. et al. (2014) у своєму дослідженні зафіксували, що учасники програми з ігровими формами боротьби демонструють вищу залученість до занять і більш стабільну відвідуваність порівняно зі стандартними групами. Автори пов'язують це зі змагальним характером таких вправ, який відповідає психологічним потребам підліткового віку.

Особливо важливими є результати дослідження Шандригось, та Шандригось (2022), проведеного на базі закладу загальної середньої освіти у 10-х класах. Автори розробили і впровадили програму фізичного виховання з

елементами спортивної боротьби, заняття за якою відбувалися 1 раз на тиждень тривалістю 45 хвилин. За результатами педагогічного експерименту науковцями встановлено, що елементи боротьби найбільш інтенсивно впливають на абсолютну силу, силову витривалість, швидко-силову підготовленість і спритність учнів. Це підтверджує ефективність регулярного включення засобів боротьби в освітній процес навіть за мінімальної частоти занять.

Щодо навчальних кидків і захоплень, Хацаюк, та Балтовський (2019) підкреслюють необхідність спрощення технічних елементів для закладів загальної середньої освіти: важливо зберегти координаційну складність вправи, але виключити небезпечні падіння. Страхувальні мати та поступовий перехід від імітацій до реальних кидків забезпечують безпеку освітнього процесу.

Рухливі ігри з елементами боротьби («Бій півнів», перетягування каната, виштовхування за межу) розглядаються Mosston & Ashworth (2008) як перехідна форма між традиційними рухливими іграми та спортивною боротьбою. Вони доступні для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості, оскільки не вимагають спеціальних технічних навичок.

Окремо варто зупинитися на питанні безпеки. Ікаї (2020) у своєму лонгітюдному дослідженні встановив, що при дотриманні методичних вимог (відповідне покриття, сформовані пари за вагою та зростом, поступове збільшення навантаження) кількість травм на уроках з елементами боротьби не перевищує показники традиційних уроків фізичної культури.

Таким чином, аналіз та узагальнення наукових джерел переконливо вказує на те, що можна рекомендувати впроваджувати на уроках фізичної культури засоби боротьби і відводити на них 15–20 хвилин уроку (з 45 хвилин), розміщуючи їх переважно в основній частині. При цьому пам'ятати, що надмірне захоплення контактними вправами може призвести до перезбудження учнів і ускладнити завершення уроку. Корисною для практичного використання може бути в даному випадку авторська програма фізичного виховання з елементами спортивної боротьби у закладі загальної середньої освіти Шандрігось, та Шандрігось (2022), які наголошують, що розроблена ними програма дозволяє

здійснювати диференційований підхід з урахуванням індивідуальних морфологічних особливостей і рівня фізичної підготовленості кожного учня.

### **Висновки.**

1. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що вправи і засоби боротьби є ефективним, але недостатньо використовуваним інструментом у шкільному фізичному вихованні. Більшість досліджень підтверджують їх позитивний вплив на фізичні якості та мотивацію учнів.

2. На основі узагальнення літературних даних виокремлено п'ять груп засобів боротьби: акробатичні вправи, вправи на рівновагу, ігрові форми боротьби, навчальні кидки та захоплення, рухливі ігри з елементами боротьби. Кожна група має специфічний педагогічний вплив і може застосовуватися відповідно до завдань конкретного уроку.

3. Ключовою перевагою засобів боротьби є їх подвійний ефект: одночасний розвиток фізичних якостей та підвищення мотивації завдяки змагальному і контактному характеру вправ, що відповідає природним потребам підліткового віку.

4. Для широкого впровадження цих засобів у практику шкільного фізичного виховання необхідна розробка чітких методичних рекомендацій з урахуванням вікових, гендерних особливостей та стану здоров'я школярів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні ставлення учнів основної школи до впровадження у процес фізичного виховання засобів боротьби.

### **Список використаних джерел**

#### **References**

- Круцевич, Т. Ю. (2017). Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. 232 с.
- Платонов, В. М. (2004). Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування. Київ : Олімпійська література. 808 с.

- Хацаюк, О. В., & Балтовський, О. А. (2019). Ефективність застосування комплексних вправ з боротьби у процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 4. С. 44–49.
- Шандригось, В. І., & Шандригось, Г. А. (2022). Вплив засобів спортивної боротьби на рівень розвитку окремих рухових здібностей учнів старших класів. Єдиноборства. № 1(23). С. 72–81. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-1.07>
- Ikai, M. (2020). Wrestling-Based Exercises in School Physical Education: A Longitudinal Study. *Journal of Physical Education Research*. Vol. 8, No. 2. P. 112–127.
- Mirzaei, B., Curby, D. C., & Rahmati-Ahmadabad, S. (2014). Effect of Game-Based Wrestling on Adolescent Physical Performance and Motivation. *International Journal of Wrestling Science*. Vol. 4, No. 1. P. 55–63.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education: First Online Edition. URL: <https://spectrumofteachingstyles.org>.

---

**Конфлікт інтересів**

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

---

**Відомості про авторів****Михайло Устінов**

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

**Наталя Бихун**

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

<http://orcid.org/0000-0002-5649-5490>

**Ірина Дерев'янка**

КЗ "Харківська початкова школа №33 Харківської міської ради", Україна

---

Отримано: 19.03.2026. Прийнято: 21.03.2026. Опубліковано: 27.03.2026.

---