

Вплив засобів спортивної боротьби на рівень розвитку окремих рухових здібностей учнів старших класів

Шандригось В.І.¹, Шандригось Г.А.²

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка¹

Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів № 28²

Анотація. *Мета:* удосконалення фізичного виховання учнів середньої загальноосвітньої школи на основі елементів спортивної боротьби. **Матеріал і методи.** *Методи дослідження:* аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Для статистичної обробки даних і графічного представлення результатів використовувалася програма MS Excel. **Результати:** у публікації досліджується питання удосконалення фізичного виховання учнів середньої загальноосвітньої школи на основі елементів боротьби. Авторами розроблено програму з фізичної культури з елементами спортивної боротьби і експериментально перевірено її ефективність. Педагогічний експеримент проводився протягом 2020/2021 н.р. У педагогічному експерименті взяли участь два 10-х класи, з яких один був контрольною групою, а інший – експериментальною. Учні експериментальної групи займалися 1 раз на тиждень фізичною культурою по 45 хвилин за розробленою програмою фізичної культури з елементами спортивної боротьби. Учні контрольної групи займалися за чинною програмою фізичної культури. Отримані експериментальні дані свідчать про те, що найбільш інтенсивно заняття з елементами спортивної боротьби на уроках фізичної культури впливають на абсолютну силу, силову витривалість, швидкісно-силову підготовленість і спритність учнів. **Висновки.** Застосування розробленої програми з елементами спортивної боротьби дозволяє здійснювати диференційований підхід при плануванні навчального процесу, дозуванні фізичних навантажень, підвищувати моторну щільність і інтенсивність занять з урахуванням індивідуальних морфологічних особливостей і рівня фізичної підготовленості учнів. Отримані експериментальні дані дозволяють обґрунтовано створити і використовувати у навчально-виховному процесі програму фізичної культури з елементами з спортивної боротьби на уроках фізичної культури учнів середньої загальноосвітньої школи.

Ключові слова: спортивна боротьба, фізична підготовленість, рухові здібності, урок фізичної культури, учні старших класів.

Вступ. В даний час досить актуальною є проблема фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів. Погіршення екологічної ситуації, негативні зміни в умовах повсякденного життя чинять несприятливий вплив на здоров'я дітей і підлітків знижується їх фізична підготовленість. Особливо сильно піддаються цим впливам діти шкільного віку, так як саме в цей період найбільш активно йде процес формування основних систем організму, і неадекватний фізичний розвиток негативно позначається на

здоров'я на все подальше життя (Васкан, 2012; Осадець, Слободжанінов, & Волощук, 2018; Шандригось, & Шандригось, 2021).

Введення в програму фізичного виховання елементів боротьби у варіативній частині, дає можливість творчо використовувати програму фізичної культури в школі (Балушка, 2016; Закорко, 2000; Ткач, Окопний, Харченко-Баранецька, Степанюк, & Пітин, 2020). Для підвищення фізичної підготовленості школярів потрібні нові методи і засоби в галузі фізичного виховання школярів. Роль фізичного виховання учнів, особливо в

загальноосвітніх школах в даний час привертає увагу багатьох фахівців у зв'язку з низькою фізичною підготовленістю юнаків – майбутніх захисників України. Тому раціональна організація фізичного виховання і використання різних засобів фізичного виховання і спорту з метою зміцнення здоров'я та поліпшення фізичних кондицій є актуальним завданням як для теорії, так і для практики фізичного виховання (Шандригось, & Шандригось, 2021).

Єдиноборство унікальна в цьому і в першу чергу детально розроблена, своєрідна система рухів, що дозволяє володіти тілом як гармонійно єдиним організмом, цілеспрямовано розвивати фізичні якості та контролювати фізичну та функціональну підготовленість (Пашков, & Бойченко, 2021). Спортивна боротьба – це один із видів єдиноборств, комплекс фізичних вправ, які поєднують загально-фізичну і спеціальну підготовку у взаємодії з психологічними засадами, що передбачають реалізацію через систему фізичної культури вищих цінностей, як фізичне, так і духовне самовдосконалення (Богдан, & Дубовис, 1990; Мазур, & Гуска, 2015; Пістун, 2008; Шандригось, 2004, Шандригось, 2006, Шандригось, 2013).

Спортивна боротьба доступна шкільному віку без істотних обмежень. Зараз з'явилася можливість впровадити в теорію і практику фізичного виховання дітей і підлітків боротьбу для подальшого вдосконалення фізичного виховання школярів. Суть запозичень повинна полягати не в механічному перенесенні методичних підходів боротьби в практику фізичного виховання для всіх, а у використанні найбільш вдалих прийомів, методів досягнення цілей вдосконалення рухів у функціональному і психологічному плані.

Аналіз теоретичних і практичних аспектів шкільної фізичної культури розкриває цілий ряд труднощів і проблем, при застосуванні у навчальних закладах вправ з елементами боротьби (Закорко, 2000; Ткач, Окопний, Харченко-Баранецька, Степанюк, & Пітин, 2020;

Пістун, & Тиравська, 2017; Шандригось, 2006). В процесі навчальних занять дається методика навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, що визначається програмою фізичної культури. В спортивних секціях до тренера учні приходять добровільно, а до вчителя згідно обов'язковому розкладу весь клас.

Причини використання елементів спортивної боротьби різні. В першу чергу засоби і способи, що застосовуються на уроках фізкультури однакові для всіх вікових груп, що, на наш погляд і знижує інтерес школярів до фізичної культури. При виконанні програмного матеріалу не враховується індивідуальність і інтерес учня, відсутня діяльна і зацікавлена участь дітей у процесі навчання. Переорієнтація навчального процесу, шкільних програм на акцентоване навчання з елементами спортивної боротьби, безперечно, є важливою і актуальною в роботі школи (Шандригось, & Шандригось, 2021).

Встановлено, що в єдиноборствах закладені великі потенційні можливості вдосконалення для будь-якого виду діяльності, що й зумовило нами вибір теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Робота виконана відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка «Олімпійська освіта у підготовці фахівців галузі фізична культура і спорт», номер державної реєстрації: 0122U000098.

Мета дослідження – удосконалення фізичного виховання учнів середньої загальноосвітньої школи на основі елементів спортивної боротьби.

Матеріали та методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Основне дослідження проводилося на базі середньої загально-

освітньої школи № 28 м. Тернополя. Педагогічний експеримент проводився протягом 2020/2021 н.р. У педагогічному експерименті взяли участь два 10-х класи, з яких один був контрольною групою (КГ), а інший – експериментальною групою (ЕГ) (в кожному класі налічувалося 15 учнів). Всього в ПЕ взяло участь 30 осіб. Вихідні дані обстеження були отримані у вересні 2020 року.

Після цього ЕГ займалася 1 раз на тиждень фізичною культурою по 45 хвилин за розробленою програмою фізичної культури з елементами спортивної боротьби (Шандригось, & Шандригось, 2021). Учні ЕГ займалися за високої свідомої дисципліни і набували вміння самостійно виконувати завдання. Учні КГ займалися за чинною програмою фізичної культури.

Вибір методу групової роботи з учнями є доцільним, так як однією з основних мотивацій перехідного віку є спілкування і орієнтація на лідера.

Включення занять з елементами спортивної боротьби в навчальний процес фізичної культури продиктовано об'єктивною необхідністю: засвоєння початкових форм пізнавальної та особистісної рефлексії, що ґрунтується на доступних для учнів сприйняттях і рухових навичках; зміцнення їх здоров'я; збільшення обсягу рухової активності; поліпшення фізичних якостей та вдосконалення фізичної підготовленості; прищеплення здорового способу життя.

Використання елементів спортивної боротьби на уроках фізичної культури, на нашу думку, сприятиме розвитку мотивів навчальної діяльності та формування особистого сенсу навчання.

При створенні даної програми враховувалися сучасні погляди та систематизації елементів різних видів спортивної боротьби. Основний зміст предмету складають засоби, що максимально відповідають вимогам державного стандарту загальної освіти.

В тематичному плануванні відображені теми основних розділів програми і дані характеристики видів

діяльності учнів. Ці характеристики орієнтують вчителя фізичної культури на результати педагогічного процесу, які повинні бути отримані в кінці засвоєння змісту цього навчального курсу.

Основною формою організації занять в навчальному закладі була урочна форма. Урок складався з підготовчої частини, що включала вправи загальної та спеціальної підготовки, основної частини, спрямованої на вирішення основних завдань заняття, і заключної частини. Включення вправ та ігор з елементами спортивної боротьби в різні частини уроку, на нашу думку, сприятиме не тільки розвитку в ігровій формі фізичних якостей і формуванню складно-координаційних рухових дій, але і підвищенню емоційної складової.

Дані заняття будувалися у відповідності з загальними закономірностями побудови уроку з фізичної культури. Ефективність уроку залежала від ступеня раціональної організації щільності занять, оптимального дозування навантаження, урахування індивідуальних особливостей учнів. В залежності від цих факторів та рівня підготовки заняття проводилися за допомогою різних організаційних форм:

- групова форма навчання створювала хороші умови для суперництва під час занять, а також виховувала почуття взаємодопомоги при виконанні вправ;

- індивідуальна форма навчання: учні отримували завдання і працювали самостійно, що давало можливість виховувати у них почуття самоконтролю і творчого підходу до занять. Використовуючи цей варіант ведення занять, учитель міг дозувати індивідуальне навантаження для кожного учня;

- фронтальна форма навчання одночасно дозволяла вчителю контролювати виконання завдання всіма учнями, так як одна і та ж вправа виконувалася усіма одночасно.

За програмою «Елементи спортивної боротьби» заняття проводилися в рамках 3-го уроку фізичної культури, були обов'язковими для всіх учнів і включалися

в цілісний навчальний процес (табл. 1) (Шандригось, & Шандригось, 2021).

При цьому учитель мав змогу творчо використовувати даний навчальний

матеріал програми в різних частинах уроку з відповідним дозуванням і інтенсивністю (табл. 2).

Таблиця 1

Розподіл годин за програмою «Елементи спортивної боротьби»

№	Розділ	Години
1	Теоретичний	1
2	Елементи спортивної боротьби	33
2.1.	Пересування і прийоми маневрування	4
2.2.	Захвати та звільнення від них	4
2.3.	Самострахування і самоконтроль при падіннях	4
2.4.	Виведення з рівноваги	13
2.5.	Вправи, що виконуються на борцівському мосту	1
2.6.	Ігри на розвиток психомоторики учнів	3
2.7.	Основні положення в партері і дії, що виконуються з них	4
Всього		34

Таблиця 2

Зміст програми «Елементи спортивної боротьби»

№ теми	Розділ програми	Зміст
1. Теоретичний розділ		
1.1.	Ознайомлення з правилами поведінки і техніки безпеки (ТБ) при заняттях спортивною боротьбою	Правила поведінки і техніки безпеки при проведенні занять зі спортивної боротьби. Заборонені дії в боротьбі
1.2.	Введення в світ спортивної боротьби	Розвиток спортивної боротьби в Україні. Види спортивної боротьби, загальні риси та відмінності. Успіхи українських борців на міжнародній арені. Правила проведення змагань. Спеціалізоване обладнання та інвентар. Команди рефері під час проведення поєдинків
2. Практичний розділ		
2.1.	Пересування і прийоми маневрування	Основні положення борця: стійка, партер. Пересування борця в стійці і партері. Застосування прийомів маневрування в різних ігрових ситуаціях
2.2.	Захвати та звільнення від них	Основні захвати і правила їх виконання. Виконання захоплень і протидії ним у різних умовах протиборства
2.3.	Самострахування і самоконтроль при падіннях	Засвоєння падінь з самострахуванням
2.4.	Виведення з рівноваги	Основні способи виведення з рівноваги та їх реалізація в ігрових взаємодіях
2.5.	Вправи, що виконуються на борцівському мосту	Вставання на міст з положення лежачи на спині. Спеціальні вправи на мосту. Забігання на мосту. Вставання на міст переворотом вперед
2.6.	Ігри на розвиток психомоторики учнів	Ігри з м'ячем, зі скакалкою, з вибором відповідної дії або її відсутності. Ігри на перетягування партнера або гравця іншої команди. Ігри на виштовхування партнера (гравця іншої команди) з певної зони. Ігри на формування умінь тиснення і протистояння йому при взаємних захопленнях. Ігри на формування умінь тиснення і протистояння йому при блокуючих захопленнях
2.7.	Основні положення в партері і дії, що виконуються з них	Захоплення і перевороти. Рухливі ігри в партері. Боротьба на колінах за полегшеними правилами

Тестування показників фізичної підготовленості учнів 10-х класів було проведене на початку та в кінці педагогічного експерименту.

Порівнюючи показники фізичної підготовленості учнів КГ і ЕГ на початку

експерименту слід зазначити, що учні досліджуваних груп мали практично однакові показники, тобто не мали суттєвих розбіжностей ($p > 0,05$) (табл. 3).

Таблиця 3

Фізична підготовленість учнів 10-х класів до педагогічного експерименту

№	Показники	ЕГ до ПЕ	КГ до ПЕ	t	p
1	Станова сила, кг	65,6±11,0	65,0±15,7	0,03	>0,05
2	Сила правої кисті, кг	23,4±3,2	22,9±5,1	0,06	>0,05
3	Сила лівої кисті, кг	22,2±3,8	22,1±4,9	0,02	>0,05
4	Підтягування на перекладині, разів	4,7±2,3	5,4±2,6	0,20	>0,05
5	Піднімання тулуба в сід, разів	44,4±10,2	53,2±20,8	0,31	>0,05
6	Утримання моста, с	140,0±45,0	129,7±49,1	0,03	>0,05
7	Біг на 1500 м, хв	7,8±0,2	7,4±0,7	0,55	>0,05
8	Біг 4×10 м, с	27,1±1,0	26,1±0,9	0,74	>0,05
9	Біг 60 м, с	10,8±0,5	10,6±0,5	0,40	>0,05
10	Стрибок в довжину з місця, см	117±17,8	170±18,2	1,90	>0,05
11	Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,3±1,4	11,0±2,4	0,11	>0,05

Примітка: ПЕ – педагогічний експеримент

Повторне тестування учнів відбулось в кінці педагогічного експерименту. Порівнюючи кінцеві дані представників КГ, слід зазначити, що всі

результати фізичної підготовленості зросли, проте цей приріст не був статистично достовірним ($P > 0,05$) (за винятком тесту біг 60 м – $P < 0,05$) (табл. 4).

Таблиця 4

Фізична підготовленість учнів контрольної групи в умовах педагогічного експерименту (n=15)

№	Показники	КГ до ПЕ	КГ після ПЕ	t	p	Різниця, %
1	Станова сила, кг	65,0±15,7	83,7±17,3	0,81	>0,05	28,76
2	Сила правої кисті, кг	22,9±5,1	29,6±3,3	0,83	>0,05	29,25
3	Сила лівої кисті, кг	22,1±4,9	27,9±4,5	0,87	>0,05	26,24
4	Підтягування на перекладині, разів	5,4±2,6	9,6±3,1	1,04	>0,05	77,77
5	Піднімання тулуба в сід, разів	53,2±20,8	69,3±14,8	0,63	>0,05	30,26
6	Утримання моста, с	129,7±49,1	148,8±58,1	0,25	>0,05	14,72
7	Біг на 1500 м, хв	7,4±0,7	6,8±0,7	0,61	>0,05	8,11
8	Біг 4×10 м, с	26,1±0,9	24,6±2,6	0,55	>0,05	5,75
9	Біг 60 м, с	10,6±0,5	8,7±0,6	2,44	<0,05	17,92
10	Стрибок в довжину з місця, см	170±18,2	194±10,98	1,13	>0,05	14,12
11	Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,0±2,4	15,0±2,3	1,20	>0,05	36,36

Примітка: ПЕ – педагогічний експеримент

Результати повторного тестування представників ЕГ засвідчили позитивну динаміку у всіх тестах. Приріст результатів засвідчував статистичну достовірність

($P > 0,05$; $P > 0,01$; $P > 0,001$), за винятком динамометрії лівої кисті та стрибка у довжину з місця (табл. 5).

Фізична підготовленість учнів експериментальної групи в умовах педагогічного експерименту (n=15)

№	Показники	ЕГ до ПЕ	ЕГ після ПЕ	t	p	Різниця, %
1	Станова сила, кг	65,6±11,0	100,1±6,9	2,65	<0,01	52,59
2	Сила правої кисті, кг	23,4±3,2	31,6±3,1	2,0	<0,05	35,04
3	Сила лівої кисті, кг	22,2±3,8	24,1±3,6	0,36	>0,05	8,55
4	Підтягування на перекладині, разів	4,7±2,3	12,0±2,3	2,25	<0,05	255,32
5	Піднімання тулуба в сід, разів	44,4±10,2	78,6±14,2	2,0	<0,05	76,86
6	Утримання моста, с	140,0±45,0	275,0±40,3	2,24	<0,05	96,42
7	Біг на 1500 м, хв	7,8±0,2	6,4±0,1	6,36	<0,001	17,94
8	Біг 4×10 м, с	27,1±1,0	25,1±0,5	2,0	<0,05	7,38
9	Біг 60 м, с	10,8±0,5	8,0±0,4	4,38	<0,001	25,93
10	Стрибок в довжину з місця, см	117±17,8	122±10,1	0,24	>0,05	4,27
11	Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,3±1,4	18,8±0,9	4,52	<0,001	66,37

Примітка: ПЕ – педагогічний експеримент

Порівнюючи результати представників досліджуваних груп між собою, спостерігаємо переважання показників учнів ЕГ над учнями КГ, окрім динамометрії лівої кисті стрибка у довжину з місця та бігу 4×10 м, які є вищими у представників КГ.

Аналізуючи динаміку окремих показників на етапах педагогічного експерименту слід зазначити, що абсолютний приріст сили на всіх етапах

вище в ЕГ, навіть в тих тестах, у яких до початку експерименту відзначаються високі показники (рис. 1). Так, наприклад, більший приріст абсолютної сили відзначений у тих показниках, де представники ЕГ суттєво поступалися КГ. Так, станова сила КГ зросла на 28,76 %, в ЕГ – на 52,59 %. Аналогічна тенденція спостерігається в динаміці сили рук і тулуба.

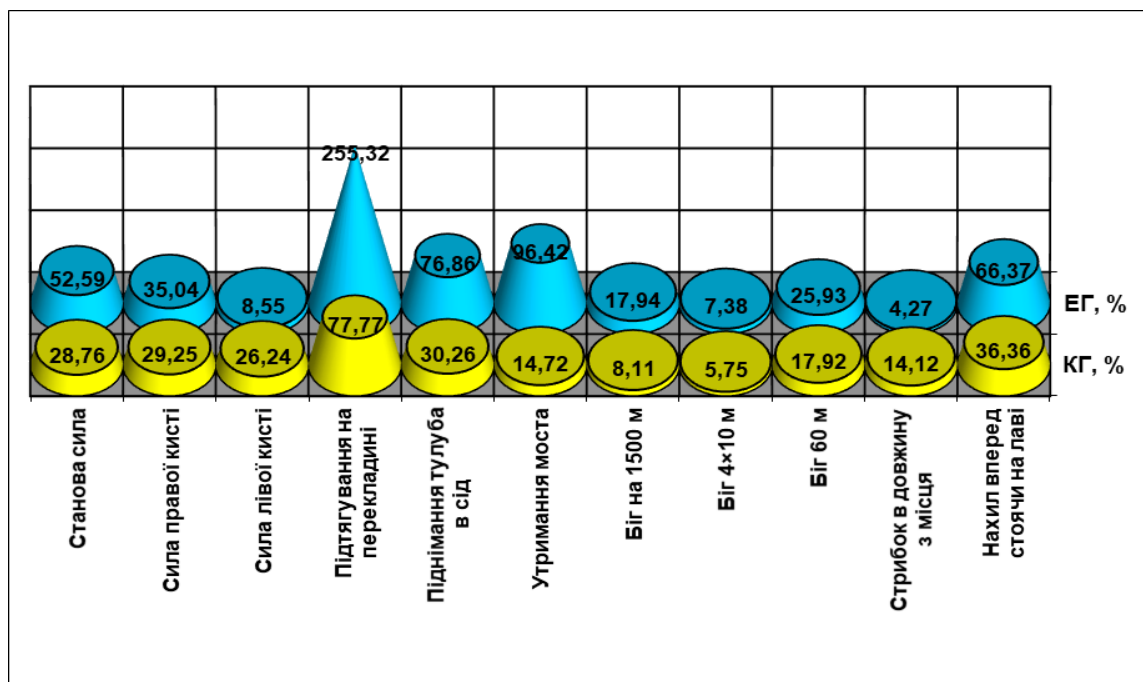


Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп в умовах педагогічного експерименту, %

Таким чином, можна дійти висновку, що заняття боротьбою в ЕГ призводять до значно більшого підвищення абсолютної сили основних м'язових груп у порівнянні з представниками КГ, які займалися за шкільною програмою.

Найбільший приріст в учнів 10-х класів відзначається в показниках, що характеризують силу рук, кількість підтягувань на перекладині збільшилися на 77,77 % в КГ і на 255,32 % в ЕГ. Силова

витривалість м'язів спини зросла на 14,72 % в КГ і на 96,42 % в ЕГ. Ми можемо спостерігати підвищення результатів цієї якості з великим випередженням у представників ЕГ.

Різниця у показниках учнів ЕГ і КГ після педагогічного експерименту свідчить про значне переважання результатів ЕГ над результатами КГ (окрім динамометрії лівої кисті, стрибка у довжину з місця та бігу 4×10 м, які є вищими у представників КГ) (рис. 2).

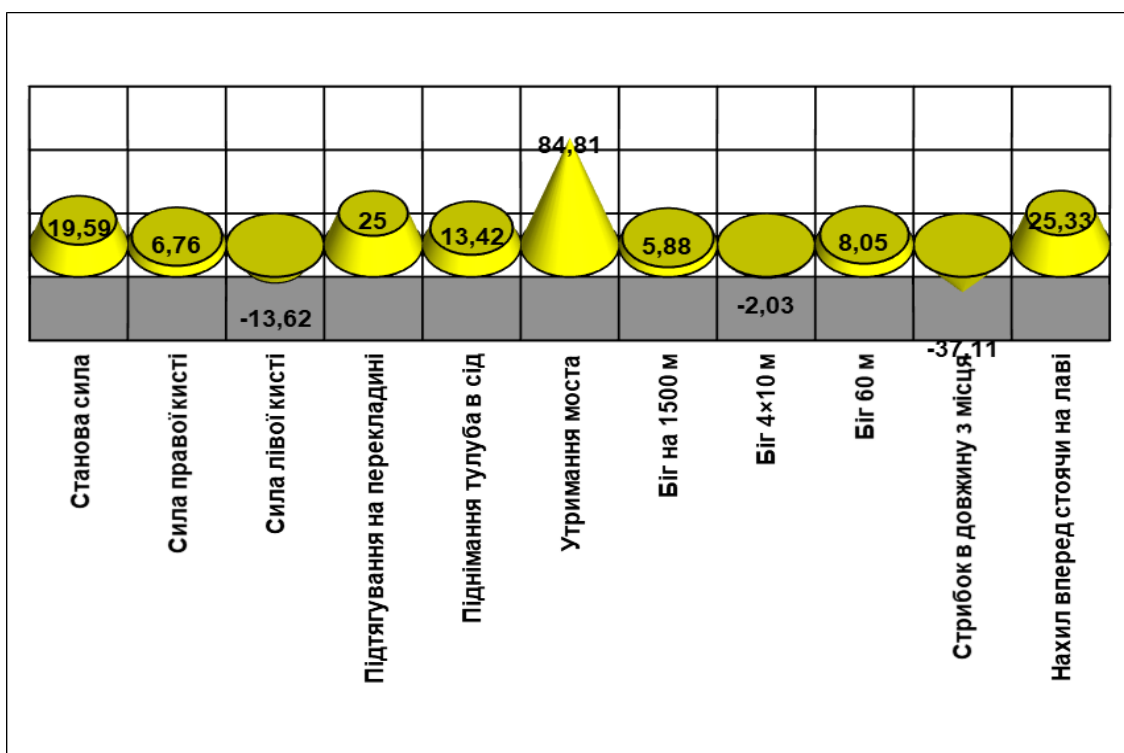


Рис. 2. Різниця у показниках учнів експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту, %

Щодо помірних зрушень у швидко-силовій підготовленості (стрибок у довжину з місця), можна пояснити тим, що ці вправи, використані в якості контрольних, не входили в якості засобів підготовки в структуру уроків фізичної культури ні в КГ, ні в ЕГ.

Тим не менш, аналіз динаміки всієї сукупності використаних в експерименті тестів дає підставу стверджувати про більш інтенсивний вплив саме елементів спортивної боротьби. Це відобразилося на темпах підвищення фізичної підготовленості осіб, які займалися

спортивною боротьбою значно вище, ніж у юнаків, основним засобом на уроках фізичної культури були спортивні ігри, гімнастика, легка атлетика тощо. Все це дозволяє дійти до висновку про доцільність використання елементів спортивної боротьби як ефективного засобу фізичного виховання школярів 10-х класів.

Отримані експериментальні дані свідчать про те, що найбільш інтенсивно заняття елементами спортивної боротьби на уроках фізичної культури впливають на абсолютну силу, силову витривалість,

швидкісно-силову підготовленість і спритність учнів. Отримані експериментальні дані дозволяють обґрунтовано створити і використовувати у навчально-виховному процесі програму фізичної культури з елементами спортивної боротьби на уроках фізичної культури учнів середньої загальноосвітньої школи.

Висновки.

Вивчення та аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що традиційні засоби фізичного виховання учнів загальноосвітньої середньої школи недостатньо повно сприяють їх фізичному розвитку, фізичній і функціональній підготовленості учнів. Таке становище склалося через недостатню розробленість теоретичного і методичного забезпечення фізичного виховання учнів загальноосвітньої середньої школи, спрямованого на використання популярних нетрадиційних засобів фізичної культури. Рационально організована диференційована методика застосування елементів спортивної боротьби дозволить вирішити проблему фізичної підготовленості учнів.

Використання елементів спортивної боротьби і методично правильно підібрані прийоми різко знижують травматизм на уроках і значно підвищують результативність участі у змаганнях з спортивної боротьби. Для оптимального фізичного розвитку і виховання силових якостей доцільно використовувати метод колового тренування і стандартно-повторного обтяження, що характеризується збільшенням навантаження по мірі адаптації. Застосування розробленої програми з елементами спортивної боротьби дозволяє здійснювати диференційований підхід при плануванні навчального процесу, дозуванні фізичних навантажень, підвищувати моторну щільність і інтенсивність занять з урахуванням індивідуальних морфологічних

особливостей і рівня фізичної підготовленості учнів.

Встановлено, що найбільш інтенсивно заняття елементами боротьби на уроках фізичної культури впливають на абсолютну силу, силову витривалість, швидкісно-силову підготовленість і спритність учнів. Вище зазначене дозволяє обґрунтовано створити і використовувати у навчально-виховному процесі програму фізичної культури з елементами з боротьби на уроках фізичної культури учнів середньої загальноосвітньої школи. Ефективно застосовувати на уроках фізичної культури рухливі ігри з елементами єдиноборств і рухливі ігри, що закріплюють техніку виконання прийомів та застосовувати контрольні змагання: у I чверті: «борцівське триборство», «вийти вгору з положення лежачи», «міні боротьба», на колінах – поставити у небезпечне положення або зайти за спину, «півнячий бій» тощо; у другій чверті боротьба в стійці, але дозволена тільки після правильного вихідного положення і входу в безпечне захоплення; у 3 і 4 чвертях у боротьбі в стійці підключається кидок обертанням, «млин», знову тільки після взяття захоплення. Контрольні сутички, як результат комплексних зусиль техніко-тактичних і фізичних проводити в присутності лікаря.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають введення засобів спортивної боротьби до програм з фізичної культури учнів інших класів закладів середньої освіти та аналіз їх ефективності щодо впливу на різні сторони підготовленості учнів.

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

- Балушка, Л.М. (2016). Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №5, 4-10.
- Богдан, І.Г., & Дубовис, М.С. (1990). *Спортивна боротьба в школі: посібник*. Рад. Школа, Київ
- Васкан, І. (2012). Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, Вип. 1(21), 269-272.
- Закорко, І. (2000). Викладання основ спортивної боротьби на уроках фізичної культури в середній школі. *Фізичне виховання в школі*, № 2, 53-55.
- Мазур, В.Й., & Гуска, М.Б. (2015). *Спортивна боротьба: метод. реком.* Аксіома, Кам'янець-Подільський.
- Осадець, М.М., Слобожанінов, А.А., & Волощук, А.О. (2018). Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*, № 3.3 (55.3), 71-73.
- Пашков, І.М., & Бойченко, Н.В. (2021). Динаміка фізичної підготовленості учнів 5-х класів під впливом рухливих ігор з елементами бойових мистецтв. *Єдиноборства*, 3(21), 24-32.
- Пістун, А. (2008). *Спортивна боротьба: навч. посіб.* Тріада плюс, Львів.
- Пістун, А.І., & Тиравська, О.І. (2017). *Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Варіативний модуль «Спортивна боротьба»*. Київ.
- Ткач, Ю.А., Окопний, А.М., Харченко-Баранецька, Л.Л., Степанюк, С.І., & Пітин, М.П. (2020). Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10-11 класів. *Український журнал медицини, біології та спорту*, Вип. 5, 3(25), 435-440. <https://DOI:10.26693/jmbs05.05.435>
- Шандригось, В.І. (2006). Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*, № 6, 35-37.
- Шандригось, В.І. (2013). *Рухливі ігри з елементами єдиноборств: навч.-метод. посіб.* 2-ге вид. доп. і перероб. Вектор, Тернопіль.
- Шандригось, В.І. (2004). Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. *Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка*, № 4, 61-64.
- Шандригось, В.І., & Шандригось, Г.А. (2021). Фізична підготовка учнів старшого шкільного віку засобами спортивної боротьби. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*, 220-228.

Стаття надійшла до редакції: 12.01.2022 р.

Опубліковано: 04.02.2022 р.

Анотація. Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Влияние средств спортивной борьбы на уровень развития отдельных двигательных способностей учащихся старших классов. **Цель:** усовершенствование физического воспитания учащихся средней общеобразовательной школы на основе элементов спортивной борьбы. **Материал и методы.** Методы исследования: анализ научно методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Для статистической обработки данных и графического представления результатов использовалась программа MS Excel. **Результаты:** в публикации исследуется вопрос усовершенствования физического воспитания учащихся средней общеобразовательной школы на основе элементов спортивной борьбы. Авторами разработана программа по физической культуре с элементами спортивной борьбы и экспериментально проверена ее эффективность. Педагогический эксперимент проводился в

течение 2020/2021 у.г. В педагогическом эксперименте приняли участие два 10-х класса, из которых один стал контрольной группой, а другой – экспериментальной группой. Учащиеся экспериментальной группы занимались 1 раз в неделю физической культурой по 45 минут по разработанной программе физической культуры с элементами спортивной борьбы. Учащиеся контрольной группы занимались по действующей программе физической культуры. Полученные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что наиболее интенсивно занятия элементами спортивной борьбы на уроках физической культуры оказывают влияние на абсолютную силу, силовую выносливость, скоростно-силовую подготовленность и ловкость учащихся. **Выводы.** Применение разработанной программы с элементами спортивной борьбы позволяет осуществлять дифференцированный подход при планировании учебного процесса, дозировке физических нагрузок, повышать плотность и интенсивность занятий с учетом индивидуальных морфологических особенностей и уровня физической подготовленности учащихся. Полученные экспериментальные данные позволяют обоснованно создать и использовать в учебно-воспитательном процессе программу физической культуры с элементами спортивной борьбы на уроках физической культуры учащихся средней общеобразовательной школы.

Ключевые слова: спортивная борьба, физическая подготовленность, двигательные способности, урок физической культуры, учащиеся старших классов.

Abstract. Shandrygos V., Shandrygos G. Influence of means of sports struggle on a level of development of separate motor abilities of pupils of senior classes. Purpose: to improve the physical education of secondary school students on the basis of elements of wrestling. **Material and methods** Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. MS Excel was used for statistical data processing and graphical presentation of results. **Results:** the publication examines the issue of improving the physical education of secondary school students on the basis of elements of struggle. The authors developed a program of physical culture with elements of wrestling and experimentally tested its effectiveness. The pedagogical experiment was conducted during 2020/2021 academic year. Two tenth grades took part in the pedagogical experiment, one of which was a control class and the other an experimental class. Students of the experimental group were engaged once a week in physical culture for 45 minutes according to the developed program of physical culture with elements of wrestling. Students of the control group were engaged in the current program of physical culture. The obtained experimental data show that the most intensive classes in the elements of wrestling in physical education classes affect the absolute strength, endurance, speed and strength training and agility of students. **Conclusions.** Application of the developed program with elements of sports struggle allows to carry out the differentiated approach at planning of educational process, dosing of physical activities, to increase motor density and intensity of employment taking into account individual morphological features and level of physical readiness of pupils. The obtained experimental data allow to reasonably create and use in the educational process a program of physical culture with elements of wrestling in physical education lessons of secondary school students.

Keywords: wrestling, physical fitness, motor skills, physical education lesson, the seniors.

References

- Balushka, L.M. (2016). Vdoskonalennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv litseiv z posyleniui viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu zasobamy sportyvnoi borotby. [Improving the level of physical fitness of lyceum students with enhanced military and physical training by means of sports wrestling]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, №5, 4-10.
- Bohdan, I.H., & Dubovys, M.S. (1990). *Sportyvna borotba v shkoli: posibnyk*. [Wrestling at school]. Rad. shkola, Kyiv.
- Vaskan, I. (2012). Stan fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv. [The state of physical fitness of

- adolescents]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Vyp. 1(21), 269-272.
- Zakorko, I. (2000). Vykladannia osnov sportyvnoi borotby na urokakh fizychnoi kultury v serednii shkoli. [Teaching the basics of wrestling in physical education classes in high school]. *Fizychnе vykhovannia v shkoli*, № 2, 53-55.
- Mazur, V.Y., & Huska, M.B. (2015). *Sportyvna borotba: metod. rekom. [Wrestling]*. Aksioma, Kam'ianets-Podilskyi.
- Osadets, M.M., Slobozhaninov, A.A., & Voloshchuk, A.O. (2018). Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia shkoliariv. [Modern problems of physical education of schoolchildren]. *Molodyi vchenyi*, № 3.3 (55.3), 71-73.
- Pashkov, I.M., & Boychenko, N.V. (2021). Dynamika fizychnoi' pidgotovlenosti uchniv 5-h klasiv pid vplyvom ruhlyvyh igor z elementamy bojovyh mystectv [Dynamics of physical fitness of 5th grade students under the influence of moving games with elements of martial arts]. *Jedynoborstva*, 3(21), 24-32.
- Pistun, A.I. (2008). *Sportyvna borotba: navch. posib. [Wrestling]*. Triada plus, Lviv.
- Pistun, A.I., & Tyravska, O.I. (2017). *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnykh navchalnykh zakladiv 5-9 klasy. Variatyvnyi modul «Sportyvna borotba».* [Curriculum in physical culture for secondary schools 5-9 grades. Variation module «Sports Wrestling»]. Kyiv.
- Tkach, Yu. A., Okopnyi, A.M., Kharchenko-Baranetska, L.L., Stepaniuk, S.I., & Pityn, M.P. (2020). Efektyvnist variatyvnoho modulia «Sportyvna borotba» u fizychnomu vykhovanni uchniv 10-11 klasiv. [The effectiveness of the variable module «Wrestling» in the physical education of students in grades 10-11]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biologii ta sportu*, Vyp. 5, 3(25), 435-440. <https://DOI:10.26693/jmbs05.05.435>
- Shandrygos', V.I. (2006). Mistse sportyvnoi borotby u navchalnykh prohramakh z fizychnoi kultury. [The place of sports wrestling in physical education curricula]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, № 6, 35-37.
- Shandrygos', V.I. (2013). *Rukhlyvi ihry z elementamy yedynoborstv: navch.-metod. posib. [Moving games with elements of martial arts]*. 2-he vyd. dop. i pererob. Vektor, Ternopil.
- Shandrygos', V.I. (2004). Sportyvna borotba yak zasib fizychnoho vykhovannia shkoliariv. [Wrestling as a means of physical education of schoolchildren]. *Naukovi zapysky TDPU. Seriya: Pedahohika*, № 4, 61-64.
- Shandrygos', V.I., & Shandrygos', G.A. (2021). Fizychna pidhotovka uchniv starshoho shkilnoho viku zasobamy sportyvnoi borotby. [Physical training of high school students by means of wrestling]. *Innovatsiini pidkhody do fizychnoho vykhovannia i sportu uchnivskoi ta studentskoi molodi*, 220-228.

Відомості про авторів / Information about the Authors:

Шандригось Віктор Іванович: к.фіз.вих., доцент; Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка: вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027, Україна.

Шандригось Віктор Іванович: к.фіз.восп., доцент; Тернопольский национальный педагогический университет им. Владимира Гнатюка: ул. М. Кривоноса, 2, г. Тернополь, 46027, Украина.

Viktor Shandrygos: Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Ternopil National Pedagogical University Volodymyr Gnatyuk: st. M. Krivonososa, 2, Ternopil, 46027, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

E-mail: shandrygos.v@gmail.com

Шандригось Галіна Анатоліївна: вчитель фізичної культури, магістр фізичної культури і спорту; Тернопільська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №28: бульвар Д. Вишневецького, 8, м. Тернопіль, 46016, Україна.

Шандригось Галина Анатольевна: учитель физической культуры, магистр физической культуры и спорта; Тернопольская общеобразовательная школа I-III ступени №28: бульвар Д. Вишневецкого, 8, г. Тернополь, 46016, Украина.

Galina Shandrigos: teacher of physical culture, master of physical culture and sports; Ternopil secondary school of the I-III stage №28: D. Vishnevetsky boulevard, 8, Ternopil, 46016, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-8796-6507>

E-mail: shandrygos.g@gmail.com