

Шандригось В.І.<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

Шандригось Г.А.<sup>2</sup>

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
В.Гнатюка

<sup>2</sup>Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів № 28

**Анотація.** 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. Отримані експериментальні дані дозволяють обґрунтовано створити і використовувати програму фізичної культури з елементами з боротьби на уроках фізичної культури учнів середньої загальноосвітньої школи.

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

**Annotation.** 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 obtained experimental data allow to reasonably create and use a program of physical culture with elements of struggle in the lessons of physical culture of secondary school students.

**Key words:** wrestling, physical fitness, physical education lesson, high school students.

**Актуальність теми дослідження.** В даний час досить актуальною є проблема фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів [3, 6]. Введення в програму фізичного виховання елементів боротьби у варіативній частині, дає можливість творчо використовувати програму фізичної культури в школі [1, 4, 9]. Спортивна боротьба – це 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 [2, 5, 7, 10, 11, 12].

Аналіз теоретичних і практичних аспектів шкільної фізичної культури розкриває цілий ряд труднощів і проблем, при застосуванні у навчальних закладах вправ з елементами боротьби [4, 9, 10]. Встановлено, що в єдиноборствах закладені великі потенційні можливості вдосконалення для будь-якого виду діяльності, що й зумовило нами вибір теми дослідження.

**Метою дослідження** є удосконалення фізичного виховання учнів середньої загальноосвітньої школи на основі елементів боротьби.

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

**Результати досліджень.** Основне дослідження проводилося на базі середньої загально-освітньої школи № 28 м. Тернополя. Педагогічний експеримент (ПЕ) проводився протягом 2020/2021 н.р. У ПЕ взяли участь 2 десятих класи, з яких один клас був контрольним (КГ), а інший – експериментальним (ЕГ) (в кожному класі налічувалося 15 учнів). Всього в ПЕ взяло участь 30 осіб. ЕГ займалася 1 раз на тиждень фізичною культурою по 45 хвилин за розробленою програмою фізичної культури з елементами спортивної боротьби. Учні КГ займалися за чинною програмою фізичної культури. 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. При цьому учитель мав змогу творчо використовувати даний навчальний матеріал програми (табл. 1) в різних частинах уроку з відповідним дозуванням і інтенсивністю.

Тестування показників фізичної підготовленості учнів 10-х класів було проведене на початку та в кінці ПЕ. Порівнюючи показники фізичної підготовленості КГ і ЕГ на початку ПЕ слід зазначити, що учні досліджуваних груп мали практично однакові показники, тобто не мали суттєвих розбіжностей ( $P > 0,05$ ) (табл. 2).

**Таблиця 1.**

**Зміст програми «Елементи спортивної боротьби»**

№ теми	Розділ програми	Зміст
<b>1. Теоретичний розділ</b>		
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
<b>2. Практичний розділ</b>		
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 відсутністю. 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 перевероти. Рухливі ігри в партері. Боротьба на колінах за полегшеними правилами

Повторне тестування учнів відбулось в кінці ПЕ. 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. 3).

**Таблиця 2.**

**Фізична підготовленість учнів 10 класів до ПЕ**

№	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	2,7±2,3	5,4±2,6	0,78	>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

Таблиця 3.

## Фізична підготовленість учнів КГ в умовах ПЕ

№	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

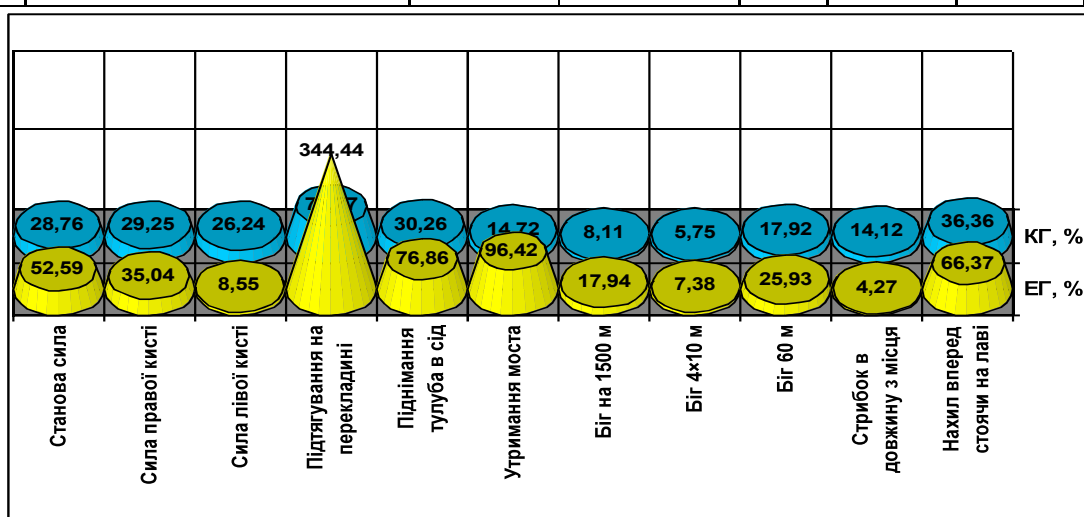
Результати повторного тестування представників ЕГ засвідчили позитивну динаміку у всіх тестах. Приріст результатів засвідчував статистичну достовірність ( $P > 0,05$ ;  $P > 0,01$ ;  $P > 0,001$ ), за винятком динамометрії лівої кисті та стрибка у довжину з місця (табл. 4).

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

Таблиця 4.

**Фізична підготовленість учнів ЕГ в умовах ПЕ**

№	Показники	ЕГ до ПЕ	ЕГ після ПЕ	t	P	Різниця, %
1	Станова сила, кг	65,6±1,0	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	2,7±2,3	12,0±3,2	2,36	<0,05	344,44
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±7,8	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



**Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості учнів ЕГ і КГ в умовах ПЕ, %**

Аналізуючи динаміку окремих показників на етапах ПЕ (рис. 1) слід зазначити, що абсолютний приріст сили на всіх етапах вище в ЕГ, навіть в тих тестах, у яких до початку ПЕ

відзначаються високі показники. 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.

Таким чином, можна прийти до висновку, що заняття боротьбою в ЕГ призводять до значно більшого підвищення абсолютної сили основних м'язових груп у порівнянні з КГ, які займалася 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 344,44 % в ЕГ. Статистична 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.

Аналіз динаміки всієї сукупності використаних в експерименті тестів дає підставу стверджувати про більш інтенсивний вплив саме елементів боротьби. Це відобразилося на темпах підвищення фізичної підготовленості осіб, які займалися 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 боротьби як ефективного засобу фізичного виховання школярів 10-х класів.

Отримані нами експериментальні дані свідчать про те, що найбільш інтенсивно заняття елементами боротьби на уроках фізичної культури впливають на абсолютну силу, силову витривалість, швидкісно-силову підготовленість і спритність учнів. Отримані нами експериментальні дані дозволяють обґрунтовано створити і використовувати у навчально-виховному процесі програму фізичної культури з елементами з боротьби на уроках фізичної культури учнів середньої загальноосвітньої школи.

### **Висновки.**

1. Використання елементів спортивної боротьби і методично правильно підібрані прийоми різко знижують травматизм на уроках і значно підвищують результативність участі у змаганнях з 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 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.

2. Отримані нами експериментальні дані свідчать про те, що найбільш інтенсивно заняття елементами боротьби на уроках фізичної культури впливають на абсолютну силу, силову витривалість, швидко-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 в.п. 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.

#### **Список літератури.**

1. Балушка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. №5. С. 4-10.

2. Богдан І. Г., Дубовис М. С. Спортивна боротьба в школі: посібник. Київ: Рад. школа, 1990. 106 с.

3. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2012. Вип. 1(21). С. 269-272.

4. Закорко І. Викладання основ спортивної боротьби на уроках фізичної культури в середній школі. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 2. С. 53-55.

5. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба: метод. реком. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.

6. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 71-73.



7. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.
8. Пістун А. І., Тиравська О. І. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Варіативний модуль «Спортивна боротьба». Київ, 2017. 213 с.
9. Ткач Ю. А., Окопний А. М., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Пітин М. П. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10-11 класів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. вип. 5, 3(25). С. 435-440 DOI:10.26693/jmbs05.05.435
10. Шандригось В. І. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 6. С. 35-37.
11. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: навч.-метод. посіб. 2-ге вид. доп. і перероб. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.
12. Шандригось В.І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. *Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка*. Зб. наук. пр. 2004. № 4. С. 61-64.

**Шпомер О.О.** <https://orcid.org/0000-0001-6013-3057>

## **ВПЛИВ СУЧАСНИХ ГАДЖЕТІВ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЇХ НАВЧАННЯ У ШКОЛІ**

Навчальний центр педагогів Когнітус (м. Варшава)

**Анотація.** У публікації розкривається та аналізуються проблеми надмірного використання дітьми електронних гаджетів. Зроблена спроба визначити методику формування практичного зацікавлення дітей у фізичній активності

**Annotation.** The publication reveals and analyzes the problems of excessive use of electronic gadgets by children. An attempt is made to determine the method of forming children's practical interest in physical activity

**Ключові слова:** Електронні гаджети, фізична активність, психоемоційний розвиток, спортивні школи, інноваційні технології.

**Keywords:** Electronic gadgets, physical activity, psycho-emotional development, sports schools, innovative technologies.