

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

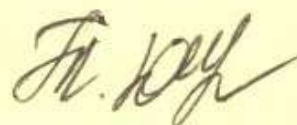
ТКАЧ ЮЛІА АНАТОЛІВНА

УДК 796.81:796.011.3-053.5(043.3)

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ
СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Львів – 2021

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ОКОПНИЙ АНДРІЙ МИХАЙЛОВИЧ,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
доцент кафедри педагогіки та психології

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
ЦЬОСЬ АНАТОЛІЙ ВАСИЛЬОВИЧ,
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
ректор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ШАНДРИГОСЬ ВІКТОР ІВАНОВИЧ,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться «12» травня 2021 року о 16⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д/35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано «9» квітня 2021 року.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**



А. С. Вовканич

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

ТКАЧ ЮЛІЯ АНАТОЛІВНА

УДК 796.81:796.011.3-053.5(043.3)

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ
СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2021

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ОКОПНИЙ АНДРІЙ МИХАЙЛОВИЧ,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
доцент кафедри педагогіки та психології

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
ЦЬОСЬ АНАТОЛІЙ ВАСИЛЬОВИЧ,
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
ректор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ШАНДРИГОСЬ ВІКТОР ІВАНОВИЧ,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
доцент кафедри теорії і методики
олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться «___» _____ 2021 року о ___ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано «___» _____ 2021 року.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**

А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Однією зі складних науково-прикладних проблем галузі фізичної культури та спорту є погіршення стану здоров'я різних груп населення внаслідок дії сукупності чинників різного характеру (І. В. Городинська, 2004; А. І. Альошина, В. С. Добринський, Н. Б. Грейда, 2005; Ю. В. Васьков, 2010; А. В. Цьось, 2019).

За даними різних науковців, кількість здорових випускників шкіл становить лише від 5 до 25 %, а понад 50 % мають незадовільну фізичну підготовленість. Особливу тривогу викликає здоров'я дівчат старшого шкільного віку (В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак, 2002; М. Твердохліб, 2009; О. Рябуха, В. Будзин, 2012; М. М. Осадець, А. А. Слобожанінов, А. О. Волощук, 2018).

Заняття фізичною культурою відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я учнів старших класів, формуванні у них стійкої мотивації до збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей, використанні засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя, формуванні всебічно розвиненої особистості, адже саме у школі зароджується відповідальне ставлення до власного здоров'я, закладаються важливі теоретичні знання та практичні навички на подальше життя (О. М. Худолій, 2008; В. С. Дмитрук, 2009; Т. С. Єрмакова, 2011; А. М. Ваколюк, 2017).

Аналіз наукової і методичної літератури свідчить про те, що в наукових роботах досліджують розвиток рухових якостей та фізичну підготовленість школярів (І. Васкан, 2012; І. Г. Рошнін, 2015; Н. М. Санжарова, М. І. Д'якова, 2015; А. В. Бойченко, 2018), динаміку фізичного розвитку школярів (І. Глазирін, Ю. Войнар, 2001; Т. Ю. Круцевич, 2012; О. І. Форостян, І. В. Наконечний, 2019), організацію процесу фізичного виховання учнівської молоді (А. Г. Васильчик, 2007; А. Розтока, 2011; Л. Ю. Левандовська, 2012; М. М. Перегінець, 2018).

Відомо, що шкільні уроки фізичної культури не здатні задовольнити потребу в необхідному обсязі рухової активності школярів та не завжди є привабливими для учнів. Тож актуальним є запровадження модульних форм роботи зі школярами, які здатні зробити уроки фізкультури цікавішими (В. В. Ворона, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2012; В. О. Сутула, Г. В. Власов, О. І. Булгаков, 2013; Н. С. Сороколіт, 2015; І. Р. Боднар, 2017).

Навчальні програми («Фізична культура. 10–11 кл.») (Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи, 2010; В. М. Єрмолова та ін., 2017; М. В. Тимчик та ін., 2019) за останні десятиліття розроблено відповідно до вимог чинних стандартів базової та повної загальної середньої освіти. Програми побудовано за модульною системою, вони характеризуються спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного, навчального, кадрового забезпечення.

Прихильниками модульної системи навчання фізичної культури в школі є науковці, які розробляли та запропонували методичні основи для введення її у

практику шкільної освіти: С. М. Дятленко (2010, 2011), Т. Ю. Круцевич (2012), О. І. Шиян (2012), Н. С. Сороколіт (2015), Р. І. Літус (2014, 2017), І. Х. Турчик (2016, 2017) та інші.

Навчальна програма «Фізична культура. 10–11 класи» (2010) містить значну кількість варіативних модулів (баскетбол, гімнастика, гирьовий спорт, настільний теніс, туризм та інші). Також наявні навчально-методичні розробки для секційних занять із різних видів спорту для учнів старших класів, проте вони мають суттєві організаційні та змістові відмінності (Ю. В. Гордієнко, 2017; Р. І. Літус, 2017; П. М. Азарченков та ін., 2018; В. І. Рогач та ін., 2018; Е. А. Єрмоменко, 2019).

Разом із тим залишаються нагальними питання розширення переліку та наукового й методичного обґрунтування варіативних модулів з інших видів спорту для дотримання принципів активності та свідомості, доступності, варіативності в сучасному фізичному вихованні учнівської молоді (Б. М. Шиян, 1993; П. М. Мартин, 1999; І. Глазирін, Ю. Войнар, 2001; О. Панасюк, 2011; Р. В. Чопик, 2014; Н. С. Сороколіт, 2015). Одним із таких видів спорту із системним впливом на організм підлітків варто вважати спортивну боротьбу (Г. С. Туманян, 1997; В. І. Шандригось, 2006; С. В. Ткаченко, 2009).

Застосування засобів спортивної боротьби на рівні загальноосвітньої школи дасть змогу не лише популяризувати цей вид спорту серед молоді України, а й сприяти формуванню стійкого інтересу до рухової активності та фізичного виховання загалом. Адже боротьба є одним із популярних видів спорту. У ній гармонійно поєднується вплив на усі фізичні якості, формування характеру, атлетичної будови тіла та інтелектуального мислення. Серед переваг та ключових відмінностей упровадження модуля боротьби в старших класах є вплив на морфофункціональні показники всього організму учнів, що зменшує ризик травматизму під час занять, також виховання дисциплінованості, становлення потужної бази для подальшого навчання та розвитку, формування всебічно розвиненої особистості (В. І. Шандригось, 2004; С. В. Ткаченко, 2006; А. І. Пістун, 2008; А. Р. Самоха, 2008; К. М. Рубіс, 2015).

Таким чином, виявлено актуальну наукову практичну потребу щодо розроблення теоретичного та методичного забезпечення, пов'язаного із застосуванням засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів в урочних формах організації занять, що може бути реалізоване за допомогою розроблення відповідного варіативного модуля.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дисертаційну роботу виконано в межах наукової теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

Роль автора у виконанні вказаної теми полягала у визначенні показників рухової та теоретичної підготовленості учнів старших класів, встановленні особливостей ставлення вчителів фізичної культури до структури та змісту чинної системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, теоретичному обґрунтуванні та розробленні структури і змісту варіативного модуля «Спортивна

боротьба» та з'ясуванні її ефективності шляхом проведення порівняльного педагогічного експерименту.

Мета дослідження – обґрунтувати застосування засобів спортивної боротьби в змісті фізичного виховання учнів старших класів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичну інформацію та практичний досвід фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

2. Визначити фізичну підготовленість учнів та з'ясувати ставлення вчителів фізичної культури до організаційних та методичних особливостей фізичного виховання у старших класах закладів загальної середньої освіти.

3. Обґрунтувати структуру і зміст програми варіативного модуля «Спортивна боротьба» для застосування в урочних формах фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

4. Експериментально перевірити ефективність застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження: зміст фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: ефективність засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та джерел мережі Інтернет (проведено інформаційний пошук та з'ясовано ступінь обґрунтованості й актуальності проблематики наукового дослідження);

- опитування (анкетування; вивчено ставлення вчителів фізичної культури до організаційних та методичних особливостей фізичного виховання в старших класах закладів загальної середньої освіти);

- аналіз документальних матеріалів (вивчено структуру та зміст програми з «Фізичної культури», зміст варіативних модулів із різних видів спорту та секційної роботи для учнів різного віку);

- педагогічне спостереження (виявлено показники оперативного контролю за станом учнів на основі об'єктивних та суб'єктивних даних, рівень зацікавленості учнів під час виконання вправ);

- педагогічне тестування (установлено показники фізичної підготовленості учнів старших класів закладів загальної середньої освіти, визначено показники оперативного контролю за реакцією організму на фізичні навантаження);

- педагогічний експеримент (перевірено ефективність авторського варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів старших класів закладів загальної середньої освіти);

- методи математичної статистики (використано для опрацювання даних опитування, педагогічного спостереження та експерименту на різних етапах дослідження).

Наукова новизна:

- *уперше* обґрунтовано структуру та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» для використання в урочних формах фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти;
- *уперше* з'ясовано ефективність використання засобів боротьби у фізичному вихованні учнів (хлопців та дівчат) 10 та 11 класів закладів загальної середньої освіти;
- *удосконалено* дані про фізичну підготовленість учнів старших класів закладів загальної середньої освіти;
- *удосконалено* номенклатуру варіативних модулів для забезпечення розв'язання базових завдань фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти;
- *набули подальшого розвитку* наукові дані про ставлення вчителів із фізичної культури до структури та змісту фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти;
- *набули подальшого розвитку* дані про особливості реалізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти під час роботи з учнями старших класів.

Практичне значення одержаних результатів полягало в розробленні й апробації структури та змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба», що відповідає основним завданням та принципу варіативності фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти; вивченні ставлення викладачів фізичної культури до структури та змісту фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти; встановленні даних рухової підготовленості учнів 10–11 класів.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес закладів загальної середньої освіти учнів 10–11 класів Щирецької загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 1 імені Героя України Богдана Ільківа Щирецької селищної ради та Львівської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 74 Львівської міської ради (Рудно), навчальний процес студентів спеціальності 014 «Середня освіта» Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського та діяльність Львівської обласної федерації спортивної боротьби.

Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані під час планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, зокрема в роботі з учнями старших класів.

Особистий внесок здобувача полягає в аналізі наукової та методичної літератури за тематикою дослідження; конкретизації наряду та науково-практичного завдання; визначенні актуальності обраної теми; формулюванні мети та завдань; виборі й адаптації застосування методів та методик отримання даних; нагромадженні емпіричного матеріалу за допомогою проведення опитування, аналізування документальних даних, педагогічного спостереження та педагогічного експерименту; перевірці ефективності структури та змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» в навчально-вихованому процесі з фізичного виховання учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти; плануванні педагогічного

експерименту. Обговорення результатів педагогічного експерименту та узагальнення цифрового матеріалу проведено спільно з науковим керівником.

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Основні положення дисертаційного дослідження оприлюднено на Міжнародній науковій інтернет-конференції «Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2020); Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2020); Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми, досягнення та перспективи розвитку медико-біологічних і спортивних наук» (Миколаїв, 2020); Міжнародній науково-методичній конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2013, 2015, 2019), конференції аспірантів ЛДУФК, засіданнях наукового гуртка кафедри педагогіки та психології і атлетичних видів спорту (2013–2019 роки).

Публікації. Результати дисертаційної роботи відображено в 10 публікаціях у наукових фахових виданнях України, з яких одне періодичне видання внесено до міжнародної наукометричної бази Scopus.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота, виконана на 196 сторінках, складається з анотацій, змісту, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (220 джерел, з яких 14 – латиницею), трьох додатків. Роботу ілюстровано 17 таблицями і 23 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано зв'язок із науковими програмами, планами, темами, сформульовано мету й завдання дослідження, визначено об'єкт та предмет дослідження, продемонстровано методологію дослідження та методи для розв'язання завдань роботи, розкрито наукову новизну та практичну значущість результатів дослідження, висвітлено особистий внесок здобувача та подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження.

У першому розділі **«Теоретичні та методичні особливості фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти»** на основі опрацювання даних наукової і методичної літератури виявлено вагомість теоретичного обґрунтування фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, встановлено важливість варіативності змісту фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти та розкрито перспективи застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

Установлено, що стійкими вимогами до навчального процесу з фізичного виховання школярів є врахування індивідуальних особливостей учнів, побажань та мотивів учнів, варіативність змісту уроків, оцінювання фізичної підготовленості за індивідуальним прогресом досягнень, запровадження сучасних фізкультурно-спортивних заходів тощо (В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак, 2002; О. М. Худолій, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2012; А. В. Цьось, 2019).

Засоби спортивної боротьби мають наукове обґрунтування та представлення на різних освітніх рівнях (В. І. Шандригось, 2004; Н. В. Анохин, Д. В. Караваев, 2005; С. В. Ткаченко, 2006; В. Й. Мазур, М. Б. Гуска, 2015; А. Абдуллаєв, І. Ребар, О. Нестеров, 2018). Разом із тим залишається поза увагою обґрунтування застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

Узагальнення теоретичної інформації та досвіду практичної діяльності фахівців фізичного виховання учнів старших класів в умовах закладів освіти, представленого в науковій та методичній літературі, дало змогу констатувати наявність актуального науково-практичного завдання щодо обґрунтування забезпечення, пов'язаного із теоретичним та методичним застосуванням варіативного модуля, що ґрунтується на засобах спортивної боротьби в урочних формах організації занять.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** висвітлено особливості використання методів дослідження та конкретизовано відомості щодо етапів виконання дисертаційної роботи.

Організація дослідження передбачала чотири етапи.

На першому етапі (жовтень 2012 р. – грудень 2014 р.) вивчено зміст джерел наукової та методичної літератури за проблематикою дисертаційного дослідження; вивчено зміст програмно-нормативних вимог з фізичного виховання учнів старшої школи; проведено добір загальнонаукових методів дослідження та методик отримання емпіричних даних; розроблено бланк опитування вчителів із фізичної культури; проведено конкретизацію об'єкта та предмета, мети та завдань дослідження.

На другому етапі (січень 2015 р. – серпень 2017 р.) опрацьовано результати опитування 150 вчителів із фізичної культури старших класів закладів загальної середньої освіти. Дібрано та обґрунтовано використання тестів та контрольних вправ для оцінювання підготовленості старшокласників; розроблено структуру та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти.

На третьому етапі (вересень 2017 р. – червень 2019 р.) актуалізовано дані структури та змісту програмно-нормативних вимог фізичного виховання в старшій школі; проведено педагогічний експеримент із використанням варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10–11 класів. Залучено 127 учнів до експериментальної групи та 112 учнів до контрольної групи. Вони представляли такі заклади середньої освіти: Щирецьку загальноосвітню школу № 1 І–ІІІ ступенів імені Героя України Богдана Ільківа Щирецької селищної ради та Львівську загальноосвітню школу І–ІІІ ступенів № 74 Львівської міської ради (Рудно).

На четвертому етапі (липень 2019 р. – серпень 2020 р.) актуалізовано наявну наукову та методичну інформацію за напрямом дослідження; проведено аналізування даних за результатами педагогічного експерименту, обговорено та узагальнено результати дисертаційного дослідження.

У третьому розділі **«Обґрунтування структури та змісту варіативного модуля “Спортивна боротьба” для учнів старших класів»** подано дані про ставлення вчителів фізичної культури старших класів до використання засобів

спортивної боротьби. Окрім того, проведено обґрунтування структури та змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів старших класів закладу середньої освіти.

Установлено, що доміантними видами спорту в змісті фізичної культури школярів є ігрові види (волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон). При цьому ключовими шляхами втілення здорового способу життя та спорту учнів старшої школи є секційні заняття та змагання з різних видів спорту.

На думку вчителів старшої школи, серед учнів домінує група з середнім (26,5 %) та нижчим за середній (39,7 %) рівнями фізичної підготовленості за переважання низького рівня зацікавленості серед учнів старшої школи наявним змістом уроків фізичної культури (49,3 % респондентів) та спрямованістю мотивації здебільшого на отримання позитивної оцінки (79,33 % респондентів).

Більшість учителів старшої школи позитивно ставиться до змін в освітньому процесі та впровадження модульно-орієнтованої навчальної дисципліни «Фізична культура». При цьому підтримують упровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба» 34,57 % респондентів та ще 58,0 % нейтрально ставиться до цього питання. Однак більшість (86,0 % респондентів) вважає, що використання засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні дасть змогу поліпшити фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів старшої школи.

Під час створення варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів 10–11 класів, дотримано основних принципів навчально-виховного процесу з фізичної культури. Запропоновано використовувати методичний підхід до стандартизованого розподілу часу на реалізацію засобів боротьби. Рекомендовано дотримуватися запропонованого відсоткового співвідношення за окремими розділами модуля: фізична підготовка (45 % та 31 %), спеціальна підготовка (51 % та 60 % відповідно) та суддівська практика (4 % для 10 класу та 9 % для 11 класу відповідно) за визначеного змістового наповнення.

Відомо, що техніка в боротьбі містить різні розділи. Головними технічними діями для вивчення в межах варіативного модуля «Спортивна боротьба» на підставі власних припущень та наявних обґрунтованих методичних і наукових праць фахівців вважаємо прийоми, захисти, контрприйоми, комбінації (А. І. Соколов, 1976; І. Закорко, 2000; А. І. Пістун, 2008; Л. М. Балушка, 2014).

Для формування змісту варіативного модуля важливо, що прийоми складаються із окремих дій. Їх прийнято вважати елементарними. Тобто в змісті занять поєднано прості та більш складні техніко-тактичні елементи, використано диференційований підхід, орієнтований на ступінь засвоєності того чи іншого технічного елемента. До простих умовно належали рухи руками – захвати, ривки, штовхання, тяги, натискання тощо; дії ногами – підставлення, переставлення, згинання, розгинання; рухи тулубом – нахили, вигинання, прогини, повертання, штовхання тощо (Ю. А. Шахмурадов, 2005; А. І. Пістун, 2008; А. Абдуллаєв, І. Ребар, О. Нестеров, 2018).

Різноманітність елементарних рухів була підставою для їх об'єднання в різні комбінації в змісті завдань уроку. Частину рухів виконували одночасно, інколи за певною визначеною послідовністю.

Базові завдання програми модуля: інтегрувати та цілеспрямовано сприяти опануванню спортивною боротьбою як обраним видом рухової діяльності; сформуванню знання та вміння з організації та проведення самостійних форм занять спортивною спрямованістю; розвинути фізичні якості та загалом зміцнити здоров'я учнів старшої школи.

Розрахунок годин для варіативного модуля «Спортивна боротьба» проведено за схемою (табл. 1).

Таблиця 1

**Розподіл годин за видами навчальної діяльності
авторського варіативного модуля «Спортивна боротьба»
для учнів 10–11 класів**

Розділ програми		Педагогічний експеримент			
		Клас			
		10		11	
Частина навчальної діяльності з «Фізичної культури» для учнів 10–11 класів, у яку не вносили змістові корекції					
Обсяги навантаження (год)		9	%	9	%
Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності		4	44	4	44
Інструкторська практика		4	44	4	44
Резерв		1	12	1	12
Частина навчальної діяльності з «Фізичної культури» для учнів 10–11 класів, у яку вносили змістові корекції (модуль «Спортивна боротьба»)					
Способи фізкультурної діяльності («Спортивна боротьба»):		36	%	36	%
1	Фізична підготовка	16,3	45	11,2	31
2	Спеціальна підготовка	18,3	51	21,6	60
3	Суддівська практика	1,4	4	3,2	9
Усього:		45	100	45	100

Навчальний матеріал модуля, що стосується засобів спортивної боротьби та максимально адаптований до занять з учнями відповідно до рівня підготовленості, передбачає виключно загальноосвітню спрямованість і містить доступні елементи техніки та тактики виду спорту, що не вступають у протиріччя з базовими завданнями фізичного виховання учнів старшої школи.

Під час вивчення базових елементів техніки та тактики спортивної боротьби організацію роботи учнів запропоновано проводити здебільшого індивідуально, проте рекомендували групову (індивідуально-групову) форму організації навчальної діяльності та фронтальну. Під час поділу на групи брали до уваги індивідуальні особливості школярів, навчальні можливості та рівень засвоєння навчального матеріалу під час виконання завдань.

Основні завдання, на розв'язання яких спрямований модуль, полягали у зміцненні здоров'я учнів, усуненні недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості; формуванні стійкого інтересу учнівської молоді до занять спортивною боротьбою; цілеспрямованому розвитку тих фізичних якостей, які

перебувають у сенситивному періоді; виявленні та концентрації уваги на індивідуальних фізичних, морфологічних, психологічних якостях учнів для підвищення мотиваційного компонента занять фізичною культурою та спортом; оволодіння на певному якісно вираженому рівні основами техніки і тактики спортивної боротьби та набуття змагального досвіду через участь у навчальних сутичках; підготовка до подальшої професійної та побутової діяльності та загалом впливі на соціалізацію особистості учнів, яка відповідатиме цій віковій групі (О. Панасюк, 2011; Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для ДЮСШ, 2012; М. В. Тимчик та ін., 2019).

Для 10 класу у межах *знаннєвого* компонента передбачено, що учні повинні бути обізнаними з історією розвитку спортивної боротьби в Україні; особливостями гігієни, режиму, загартування, харчування; технікою безпеки і профілактикою травматизму на заняттях боротьбою, наданням першої допомоги; самоконтролем, медичним контролем; правилами змагань, організації та проведення змагань; вимогами до місць занять, обладнання та інвентарю; значенням системи відновлювальних заходів.

Ціннісний компонент полягав в тому, що учні мали сформувати ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших; оволодіти знаннями; мати сформоване стійке ставлення до національних спортивних традицій, позитивної основи до збереження здорового способу життя; дотримуватися вимог гігієни, правил безпеки, проводити профілактику травматизму на заняттях фізичною культурою та спортивною боротьбою.

Для учнів 11 класу в межах *знаннєвого* компонента було передбачено, що вони повинні бути обізнаними з впливом занять боротьбою на організм спортсмена; технікою безпеки і профілактикою травматизму на заняттях боротьбою, наданням першої допомоги; самоконтролем та педагогічним контролем; основами й особливостями техніки сучасної боротьби; основами методики навчання і тренування з фізичної підготовки та тактики боротьби; правилами змагань, організації і проведення змагань; аналізом змагальної діяльності кращих борців світу; основними завданнями змагань; системою відновлювальних заходів.

Ціннісний компонент для учнів 11 класів змістовно вбачаємо в тих самих ключових ознаках, що й для учнів 10 класів, проте доповнений поглибленими знаннями з організації занять, суддівства та техніко-тактичної підготовки тощо. Це виражає специфіку застосованих авторських засобів для варіативного модуля.

У процесі формування змісту, спрямованого на *діяльнісний* компонент учнів для 10 та 11 класів, використано спільні методичні підходи.

Розвиток загальних компетенцій (загальної фізичної підготовленості) розв'язував завдання, пов'язані із загальною силовою підготовкою (загальнопідготовчі вправи на основі використання механізму позитивного перенесення фізичних якостей), унаслідок чого створюються передумови ефективного прояву розвивальних якостей у вільній боротьбі. У межах формування основ спеціальної силової підготовленості (різні прояви) дібрано засоби, які за режимом навантаження (робота м'язів і характер м'язового напруження) були б близькими за специфікою до змагальних. Також були дотримані рекомендації загального характеру (Г. Грузных, 1987; І. Г. Богдан, М. С. Дубовис, 1990;

С. В. Латышев, 2009; О. Панасюк, 2011; Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для ДЮСШ, 2012)

У заняття, де вправи виконували на килимі, додано такі засоби підготовки: акробатичні вправи, ігри для розвитку координаційних здібностей, якостей маневрування, підвищення уваги, швидкості переведення уваги; вправи, пов'язані із засвоєнням атаквальних і блокувальних захватів, включаючи боротьбу за територію в певному захваті тощо.

Серед спеціальних фізичних вправ застосовано прийоми самострахування, вправи для утримання, виведення з рівноваги, підніжок, підсікання, зачепів, підхватів, кидків через спину, кидків через груди.

У межах техніко-тактичної підготовки відбувалося сприяння засвоєнню елементів техніки та основних положень у боротьбі на основі рекомендацій програмно-нормативних документів (І. Г. Богдан, М. С. Дубовис, 1990; Ю. А. Шахмурадов, 2005; Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для ДЮСШ, 2012).

Вивчено взаємоположення боротьби під час проведення прийомів у стійці (високій, середній, низькій), у партері (високому, низькому), а також на животі, на мосту. Серед прийомів (та їх варіантів) боротьби у стійці опановано переводи ривком, нирком, обертанням («вертушка»), висідом; звалювання збиванням та скручуванням; кидки нахилом, поворотом («млин»), підворотом, прогином, обертанням («вертушка»), збиванням, скручуванням.

У межах варіативного модуля учнів старших класів ознайомлювали із тактикою ведення сутички, що передбачало поверхневе вивчення на основі базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальних поєдинків.

У четвертому розділі **«Зміни показників підготовленості учнів старшого шкільного віку за результатами застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба»»** розкрито основні зміни показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості та зміни показників техніко-тактичної підготовленості учнів експериментальної групи старшого шкільного віку за підсумками застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба». Окрім того, порівняно ефективність варіативних модулів різного методичного змісту у фізичному вихованні старшокласників.

У результаті застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні старшокласників зафіксовано достовірне ($p \leq 0,01$) поліпшення результатів загальної фізичної підготовленості (див. рис. 1). За відсотковими значеннями можна спостерігати значну варіативність змін загальних компетенцій у представників різних підгруп, у хлопців – від 3,31 до 51,18 % та у дівчат – від 3,47 до 45,00 % від вихідного рівня відповідно.

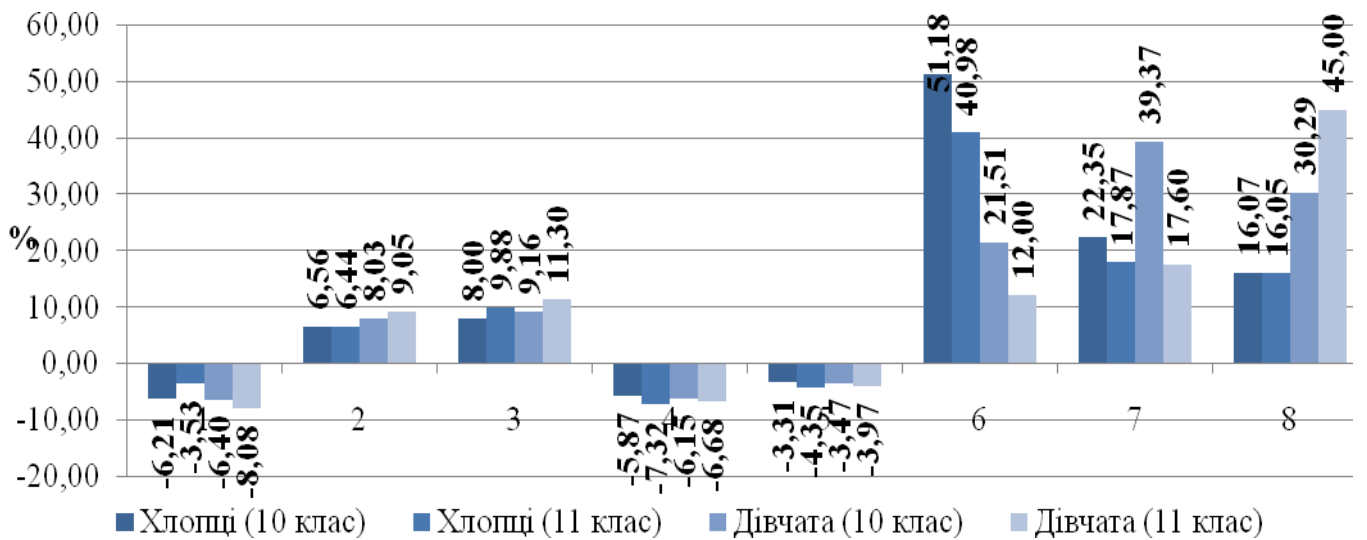


Рис. 1. Порівняння відносних значень змін результатів загальної підготовленості учасників експериментальної групи:

1 – біг 30 м, с; 2 – стрибок у довжину з місця, см; 3 – потрійний стрибок з місця, см; 4 – біг 1500 м, с; 5 – човниковий біг 4x9 м, с; 6 – нахил тулуба в положенні сидячи, см; 7 – підтягування за 30 с (хлопці на перекладині, дівчата на низькій перекладині), кількість разів; 8 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (для дівчат – коліна на лаві), кількість разів

Засоби боротьби, використані під час формування варіативного модуля, дали вищий позитивний ефект у роботі з дівчатами щодо сили рук, яка менш притаманна їм.

Зафіксовано достовірне ($p \leq 0,01$) поліпшення результатів за більшістю тестів, що були застосовані для контролю спеціальної підготовленості в педагогічному дослідженні (див. рис. 2). За відсотковими значеннями можна спостерігати значну варіативність рівнів змін у представників різних підгруп, у хлопців – від 7,39 до 50,57 % та у дівчат – від 4,98 до 56,99 % від вихідного рівня відповідно.

Характерних особливостей щодо специфічних навантажень за результатами тестів комплексного характеру між представниками 10 та 11 класів не виявлено. Загалом зміни показників мали схожі величини, що здебільшого зберігають наявні відмінності між представниками окремих підгруп старшокласників.

Зміни спеціальної підготовленості, на наш погляд, зумовлені кращою структурою та дещо вищим рівнем фізичної підготовленості учнів старшого віку як передумовами до виконання спеціалізованих вправ. Отримані результати також доводять, що старші учні (11 класу – хлопці та дівчата) краще та певною мірою швидше опановували техніку вправ із боротьби.

Узагальнення результатів для техніко-тактичної підготовленості вказало, що за більшістю техніко-тактичних елементів дівчата демонструють вищі показники. Виняток становить лише виконання переворотів забіганням, де хлопці мали кращі зміни. Дівчата в окремих вправах продемонстрували відносно кращі показники.

З'ясування ефективності варіативних модулів різного методичного змісту у фізичному вихованні старшокласників виявило, що використання засобів спортивної боротьби поряд із застосуванням засобів інших видів спорту (волейболу, спортивної гімнастики) має більш виражений вплив на комплекс швидко-силових

якостей та швидко-силової витривалості, гнучкості, швидкості реагувань та відповідних компетенцій.

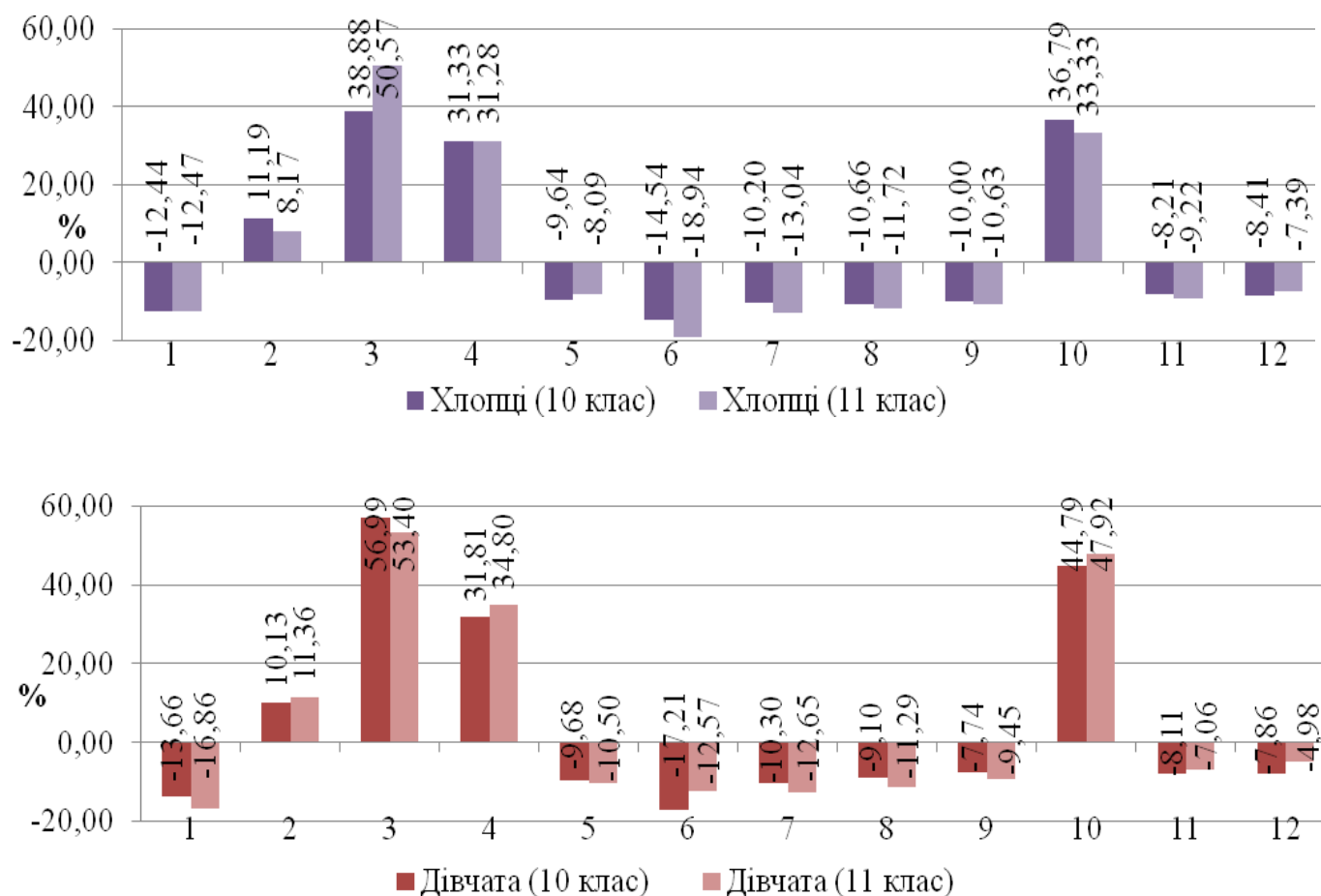


Рис. 2. Порівняння відносних значень змін результатів хлопців (10 клас $n=41$, 11 клас $n=31$) та дівчат (10 клас $n=33$, 11 клас $n=22$) експериментальної групи:

1 – лазіння по канату 5 м, с; 2 – присідання за 20 секунд, кількість разів; 3 – утримання ніг під кутом кута 90° у висі на перекладині, с; 4 – піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів; 5 – гнучкість із положення «міст», см; 6 – тест «Реакція», см; 7 – забігання навколо голови 10 разів (с); 8 – перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів (с); 9 – забігання приставними кроками навколо рук 10 разів; 10 – утримання положення «захист від нахату» (с); 11 – смуга перешкод (с); 12 – прохід в ноги (с)

Зафіксовано перевагу представників експериментальної групи порівняно із контрольною групою:

- хлопці 10 класів – вищі результати за тестами «Потрійний стрибок з місця», «Утримання ніг під кутом кута 90° у висі на перекладині», «Піднімання тулуба в сід за 30 с», «Реакція» (2,92–21,96 %, $p \leq 0,01$);
- дівчата 10 класів – вищі показники для результатів тестів «Біг на 30 м з місця», «Стрибок у довжину», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Лазіння по канату», «Реакція» (3,27–16,55 %, $p \leq 0,01$);
- хлопці 11 класів – перевага за результатами тестів «Потрійний стрибок з місця», «Біг 1500 м», «Лазіння по канату 5 м», «Утримання ніг під кутом кута 90° у

висі на перекладині», «Піднімання тулуба в сід за 30 с», «Реакція (3,73–23,39 %, $p \leq 0,01$);

- дівчата 11 класів – перевага за тестами «Біг 30 м з місця», «Стрибок у довжину», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи ноги на лаві», «Лазіння по канату 5 м», «Гнучкість із положення «міст»» та «Реакція» (4,99–12,52 %, $p \leq 0,01$).

У п'ятому розділі «Аналіз та обговорення результатів дослідження» узагальнено результати дисертаційного дослідження, розкрито практичне та теоретичне значення отриманих результатів, висвітлено обговорення наукових положень.

Намагання фахівців фізичної культури та спорту підвищити рухову активність школярів, запобігати швидкій втомлюваності, погіршенню здоров'я та фізичної підготовленості в учнів трансформувалося в появу значної кількості прихильників модульної системи навчання з фізичної культури в школі (Н. С. Сороколіт, 2015; А. В. Бойченко, 2016; І. Турчук, Р. Чорук, 2016; І. М. Ільницький, А. М. Окопний, А. Л. Палатний, 2017; Л. М. Балущка, 2019).

Підтверджено розроблення та впровадження у практику закладів загальної середньої освіти навчальних та методичних матеріалів щодо використання різних засобів на основі окремих видів спорту (О. І. Шиян, Н. С. Кравченко, 2012; Р. В. Чопик, 2016; Р. І. Літус, 2017; А. В. Бойченко, 2018; І. М. Ільницький, 2018).

Водночас провідні фахівці галузі наголошують на потребі нагального розв'язання науково-практичних питань щодо розширення переліку та науково-методичного обґрунтування варіативних модулів з інших видів спорту. За їх твердженням це розширить можливості сучасного фізичного виховання щодо індивідуалізації навчання та якісного формування компетентностей для учнівської молоді.

Поряд із тим доведено системний вплив на організм підлітків засобів спортивної боротьби. Наголосимо, що засоби спортивної боротьби уже мають наукове обґрунтування та представлені на окремих освітніх рівнях. Проте залишається поза увагою обґрунтування застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів закладів загальної середньої освіти (В. І. Шандригось, 2004; Н. В. Анохин, Д. В. Караваєв, 2005; С. В. Ткаченко, 2006; В. Й. Мазур, М. Б. Гуска, 2015; А. Абдуллаєв, І. Ребар, О. Нестеров, 2018).

Отже, перед введенням до змісту програми «Фізична культура» певний варіативний модуль попередньо має пройти наукове обговорення.

Ці дані узгоджено з науковою інформацією Л. М. Балущки (2014, 2016). Автор зазначила достатньо високий рівень зацікавленості засобами спортивної боротьби учасників навчально-виховного процесу з фізичної культури. Також наголошено, що більшою мірою мотивацію до занять викликає виконання завдань ігрового та змагального характеру порівняно із силовим та швидко-силовим.

Ми провели таке обґрунтування використання засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні старшокласників, ґрунтуючись на аналогічних роботах науковців та методичних рекомендаціях для інших вікових груп учнівської молоді та споріднених видів спорту (А. І. Соколов, 1976; І. Г. Богдан, М. С. Дубовис, 1990; І. Закорко, 2000; В. І. Шандригось, 2004; А. І. Пістун, О. І. Тиравська, 2017).

Аналіз та узагальнення результатів дослідження, зіставлення їх із відомою науковою інформацією дали змогу стверджувати про отримання наукових даних певних рівнів наукової новизни: ті, які набули подальшого розвитку, удосконалили наявні та нові наукові дані.

Набули подальшого розвитку наукові дані про ставлення вчителів і фізичної культури до структури та змісту фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (В. Пасічник, 2007; О. Зварищук, С. Кухтій, 2008; М. Перегінець, Л. Долженко, 2016 та інші).

Набули подальшого розвитку дані про особливості реалізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти під час роботи з учнями старших класів (В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак, 2002; О. М. Худолій, 2008; В. В. Ворона, 2009; Ю. В. Васьков, 2010; Т. Ю. Круцевич, 2012; М. Перегінець, 2018 та інші).

Удосконалено дані про фізичну підготовленість учнів старших класів закладів загальної середньої освіти (І. Васкан, 2012; М. Б. Пальчук, 2014; Д. Єлісеєва, 2015; Н. М. Санжарова, М. І. Д'якова, 2015; А. В. Цьось, 2019 та інші).

Удосконалено номенклатуру варіативних модулів для забезпечення розв'язання базових завдань фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (Є. Столітенко, 2011; І. М. Ільницький, 2017; Р. І. Літус, 2017; М. О. Марущак, 2018; М. Оліяр, 2018 та інші).

Уперше з'ясовано ефективність використання засобів боротьби у фізичному вихованні учнів (хлопців та дівчат) 10 та 11 класів закладів загальної середньої освіти.

Уперше обґрунтовано структуру та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» для використання в урочних формах фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі подано розв'язання актуального науково-практичного завдання сфери фізичної культури і спорту щодо обґрунтування та визначення ефективності застосування варіативного модуля із використанням засобів спортивної боротьби в урочних формах організації занять фізичного виховання учнів старших класів.

1. Узагальнення теоретичної інформації та практичного досвіду фізичного виховання учнів старших класів в умовах закладів загальної середньої освіти вказало на потребу розв'язання комплексу наукових завдань з удосконалення системи організації освітнього процесу, подальшої реалізації тенденцій до індивідуалізації навчання з обґрунтованими сучасними вимогами щодо врахування індивідуальних особливостей, побажань та мотивів учнів, оцінювання фізичної підготовленості за індивідуальним прогресом досягнень.

Ключовим чинником реформування фізичного виховання в старшій школі є реалізація принципу варіативності змісту, підтверджена оновленням програмно-методичного складника навчальної дисципліни «Фізична культура 10–11 класи», що передбачає ознайомлення старшокласників з основними формами фізкультурно-

спортивної діяльності, оволодіння системою спеціальних знань, умінь та навичок із різних видів спорту.

Потребує розв'язання протиріччя щодо відсутності цілісного наукового обґрунтування і представлення засобів спортивної боротьби на усіх ієрархічних освітніх рівнях, зокрема наукового обговорення ефективності засобів боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

2. Узагальнення практичного досвіду фізичного виховання учнів старших класів в умовах закладів загальної середньої освіти вказало на домінування в змісті урочних та позаурочних форм фізичної культури школярів засобів ігрових видів спорту. При цьому для більшості учнів старшої школи характерний середній та нижчий за середній рівні фізичної підготовленості, здебільшого низький рівень зацікавленості наявним змістом уроків фізичної культури та спрямованістю мотивації на отримання семестрової оцінки.

Більшість учителів старшої школи позитивно ставиться до змін у освітньому процесі та запровадження модульно орієнтованої навчальної дисципліни «Фізична культура». Учителі фізичної культури старших класів підтримують або нейтрально ставляться до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба» (92,57 % респондентів), також більшість (86,0 %) респондентів має переконання, що впровадження засобів спортивної боротьби поліпшує фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів старшої школи.

3. Структура та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» для застосування в урочних формах фізичного виховання учнів старших класів передбачає в інваріантній частині наявність основ знань із фізкультурно-спортивної діяльності, інструкторської практики, а у варіативній частині – комплексне представлення засобів спортивної боротьби. Розрахунок обсягів виконано за допомогою урахування стандартизованих часток на реалізацію засобів боротьби, зокрема відсоткового співвідношення за окремими розділами модуля: 45 % для 10 класу та 31 % для 11 класу на фізичну підготовку, 1 % для 10 класу та 60 % для 11 класу на спеціальну підготовку та 4 % для 10 класу та 9 % для 11 класу на суддівську практику.

4. Експериментальна перевірка ефективності застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів старших класів закладу середньої освіти вказала на достовірне ($p \leq 0,01$) поліпшення результатів за загальною фізичною підготовленістю хлопців (від 3,31 до 51,18 %) та дівчат (від 3,47 до 45,00 %) порівняно із вихідним рівнем, спеціальною підготовленістю хлопців (від 7,39 до 50,57 %) та дівчат (від 4,98 до 56,99 %) порівняно із вихідним рівнем та техніко-тактичною підготовленістю хлопців (від 9,35 до 22,66 %) та дівчат (від 10,67 до 24,76 %) порівняно із вихідним рівнем.

5. Порівняння ефективності варіативних модулів різного методичного змісту у фізичному вихованні старшокласників дало змогу констатувати, що використання засобів спортивної боротьби, на відміну від інших видів спорту, мало більш виражений вплив на комплекс компетенцій, пов'язаних із швидкісно-силовими якостями та швидкісно-силовою витривалістю, спеціальною гнучкістю та швидкістю реакції. Представники експериментальної групи по завершенню тривалості варіативного модуля за більшістю показників переважали учнів

контрольної групи ($p \leq 0,05-0,01$), які також мали виражені ($p \leq 0,05-0,01$) внутрішньогрупові зміни результатів.

Перевагу використання засобів боротьби встановлено для 10 з 14 показників для хлопців 10 класів (2,92–21,96 %) та дівчат 10 класів (3,27–16,55 %, $p \leq 0,01$); 12 з 14 показників для хлопців 11 (3,73–23,39 %) та дівчат 11 класів (4,99–12,52 %) порівняно з результатами відповідних підгруп контрольної групи старшокласників.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в обґрунтуванні варіантів побудови змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба», спрямованого на удосконалення різних фізичних якостей учнів старших класів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Ткач Ю. Зміни загальних компетенцій старшокласників за підсумками застосування варіативного модуля «спортивна боротьба» / Ткач Ю. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2020. – № 18, 3. – С. 51–58. Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних *WorldCat*, *OpenAIRE (Open Access Infrastructure for Research in Europe)*, *Bielefeld Academic Search Engine (BASE)*, *Google Академія*, *Наукова періодика України*.

2. Зміни спеціальної підготовленості учнів старшого шкільного віку за підсумками застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» / Ткач Ю.А., Окопний А.М., Пітин М.П., Левчук В.О. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. – Київ, 2020. – 5(125). – С. 144–151. Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних *CrossRef* та *Index Copernicus*. *Здобувачеві належить обговорення ефективності засобів боротьби*.

3. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10–11 класів / Ткач Ю.А., Окопний А.М., Харченко-Баранецька Л.Л., Степанюк С.І., Пітин М.П. // Український журнал медицини, біології та спорту. – Миколаїв, 2020. – Вип. 5, 3(25). – С. 435–440. DOI: 10.26693/jmbs05.05.435. Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних *CrossRef*, *Ulrichs Web*, *Google Scholar*, *WorldCat*, *ResearchBib*, *World Catalogue of Science Journals*, *Index Copernicus*, *Electronic Journals Library (Germany)*, *Polska Bibliografia Naukowa*. *Здобувачеві належить нагромадження емпіричних даних та їх узагальнення*.

4. Ефективність використання засобів боротьби у фізичному вихованні учнів віком 15–16 років / Балущка Л.М., Ткач Ю.А., Хіменес Х.Р., Окопний А.М., Пітин М.П. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. – Київ, 2020. – № 3(123)20. – С. 9–16. Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних *CrossRef* та *Index Copernicus*. *Здобувачеві належить обґрунтування обсягів фізичного навантаження та обговорення результатів*.

5. Динаміка підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби / Балушка Л., Хіменес Х., Окопний А., Пітин М., Согор О., Ткач Ю. // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, 2020. – Вип. 20 (3). – С. 165–173. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.06>. *Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних Scopus, Ulrichsweb Global Serials Directory, DOAJ, CrossRef, ROAD ERIH PLUS, WorldCat, Open Science Directory (EBSCO information services) та ін. Здобувачеві належить обговорення отриманих емпіричних даних.*

Публікації, які засвідчують апробацію наукових результатів

6. Остапчук Ю. Організація самоконтролю у старшокласників, які займаються у шкільній секції зі спортивної боротьби / Остапчук Ю., Тиравська О. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, том 2. – С. 126–130. *Видання внесено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus. Здобувачеві належить пошук об'єктивних методик контролю фізичного стану старшокласників.*

Публікації, як додатково відображають наукові результати дисертації

7. Особливості технологій тактичної підготовки у сучасних спортивних єдиноборствах / Задорожна О., Пітин М., Кукурудзяк І., Ткач Ю., Харченко-Баранецька Л. // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро, 2020. – № 1. – С. 35–43. *Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних Index Copernicus, ROAD (Directory of Open Access scholarly Resources), PBN (Polish Scholarly Bibliography), NBUV, Google Scholar. Здобувачеві належить узагальнення даних.*

8. Остапчук Ю., Аналіз виступу жіночої збірної команди України із спортивної боротьби на XXVIII, XXIX та XXX літніх Олімпійських іграх // Остапчук Ю., Окопний А. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. – Київ, 2013. – Вип. 7(33). – С. 24–30. *Здобувачеві належить нагромадження даних та обговорення результатів.*

9. Ставлення учнів віком 15–16 років до використання засобів боротьби у фізичному вихованні / Балушка Л.М., Ткач Ю.А., Окопний А.М., Пістун А.І., Вовк І.В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. – Київ, 2020. – Вип. 4 (124)20. – С. 7–14. *Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних CrossRef та Index Copernicus. Здобувачеві належить розроблення бланку опитування та узагальнення результатів дослідження. Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних.*

10. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юнаків 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу / Ткач Ю.А., Согор О.Ю., Пітин М.П., Окопний А.М., Окопний В.І. // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2020. – № 1. – С. 140–9. *Видання внесено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus. Здобувачеві належить планування фізичного навантаження за розділом боротьба.*

АНОТАЦІЯ

Ткач Ю. А. Ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичної виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2021.

У дисертаційному дослідженні розв'язано науково-практичне завдання щодо розроблення теоретичного та методичного забезпечення, пов'язаного із застосуванням варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів старших класів в урочних формах організації занять.

Основною метою дисертаційного дослідження було визначити ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів.

У 2017/2019 навчальних роках до складу експериментальної групи було залучено 127 учнів та до складу контрольної групи – 112 учнів.

За підсумками проведеного дослідження *уперше* науково обґрунтовано структуру та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» для використання в урочних формах фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти та визначено порівняльну ефективність використання засобів боротьби у фізичному вихованні учнів 10 та 11 класів закладів загальної середньої освіти в умовах реформування навчальної дисципліни «Фізична культура» та забезпечення вимог принципу варіативності її змісту.

Ключові слова: структура і зміст, компетенції, старшокласники, засоби, боротьба, варіативність, ефективність.

АННОТАЦИЯ

Ткач Ю. А. Эффективность применения вариативного модуля спортивной борьбы в физическом воспитании учащихся старшего школьного возраста. – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского, Львов, 2021.

В диссертационном исследовании решена научно-практическая задача по разработке теоретического и методического обеспечения, связанного с применением вариативного модуля «Спортивная борьба» в физическом воспитании учащихся старших классов в урочных формах организации занятий.

Основной целью диссертационного исследования было определить эффективность применения вариативного модуля спортивной борьбы в физическом воспитании учащихся старших классов.

В 2017/2019 учебных годах в состав экспериментальной группы были привлечены 127 учащихся, в состав контрольной группы – 112 учеников.

По итогам проведенного исследования впервые научно обоснованы структура и содержание вариативного модуля «Спортивная борьба» для использования в урочных формах физического воспитания учащихся старших классов учреждений общего среднего образования и определена сравнительная эффективность использования средств борьбы в физическом воспитании учащихся 10 и 11 классов заведений общего среднего образования в условиях реформирования учебной дисциплины «Физическая культура» и обеспечения требований принципа вариативности ее содержания.

Ключевые слова: структура и содержание, компетенции, старшеклассники, средства, борьба, вариативность, эффективность.

ABSTRACT

Tkach Yu. A. Efficiency of the variable module “Wrestling” in physical education for high school students. – Qualifying scientific work on the rights of manuscript.

Dissertation for Candidate of Sciences in Physical Education and Sports in specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups. – Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, 2021.

This dissertation research solves a scientific and practical task regarding developing theoretical and methodological support associated with the use of the variable module “Wrestling” in physical education of high school students during their school classes.

The main purpose of the dissertation research is to study the effectiveness of the variable module “Wrestling” in the physical education of high school students.

The following successive steps are suggested: to generalize theoretical data and practical experience of physical education of high school pupils in secondary education institutions; to determine the level of practical preparedness of high school students who take the variable modules in physical culture in grades 10–11 of secondary education institutions according to the school curriculum; to develop the structure and the content of the variable module "Wrestling" to use in classes of physical education for high school students; to test experimentally the effectiveness of the variable module "Wrestling" in the physical education of high school students of secondary education institutions.

In the 2017–2019 academic years we involved 127 students to our experimental group. The control group included the following number of 112 students in the 2017–2019 academic years.

When applying the variable module "Wrestling" for 10–11 grades students, the basic principles of the educational process in physical culture have been observed (these are continuity, integrity, personality-centered approach). We have not made any changes to the content of the invariant part of the "Physical Culture" programme for students of 10–11 grades (i.e. Basics of Physical Culture and Sports Activities, Instructors' Practice, Reserve).

The main pedagogical influences have been applied mainly to its variable part and it is represented by the module "Wrestling". It is offered to use a methodical approach for the standardized parts of time allocation for the implementation of wrestling means. It is recommended to comply with the proposed percentage of the sections for module "Physical Training" (45 % and 31 %), "Special Training" (51 % and 60 % respectively) and "Judicial Practice" (4 % for 10 grades and 9 % for 11 grades respectively) at a certain content.

Based on the application of the variable module "Wrestling", the main indicators at the level of separate subgroups of the experimental group have been discussed regarding changes in indicators of general physical, special physical and technical-tactical preparedness of high school students.

At another level, we compared the effectiveness of the variable modules of different methodological content in the physical education of high school students. The experimental group has been training according to the programme of the variable module "Wrestling", and students of the control group have been training according to the determined for them variable modules ("Volleyball" and "Gymnastics").

Thus, we have obtained the new data for theory and practice that due to the application of the variable module "Wrestling" in physical education of high school students it has been recorded a significant ($p \leq 0.01$) improvement in most tests and control exercises used in pedagogical research. In terms of percentages, boys improved general competencies from 3.31 % to 51.18 % and girls from 3.47 % to 45.00 % of baseline, respectively; special competencies – for boys from 7.39 % to 50.57 % and for girls from 4.98 % to 56.99 % of the initial level, respectively; and technical and tactical training – for boys from 9.35 % to 22.66 % and for girls from 10.67 % to 24.76 % compared to baseline at the beginning of the pedagogical experiment.

To summarize the research, the following scientific results have been obtained: *for the first time*, it has been scientifically substantiated the structure and content of the variable module "Wrestling" to use for physical education of high school students during their school classes, it has been determined the comparative effectiveness of wrestling in physical education for students of 10–11 grades of secondary education institutions in terms of reforming "Physical Culture" discipline and applying the requirements of the principle of variability into its content; *it has been improved* data on the theoretical and motor preparedness of high school students of secondary education institutions as well as nomenclature of variable modules to apply into the basic tasks of secondary education institutions; scientific data on the attitude of physical education teachers to the structure and content of physical education in secondary education institutions and data on the peculiarities of the implementation of physical education in secondary education institutions for high school students *have been further developed*.

Keywords: structure and content, competencies, high school students, means, wrestling, variability, efficiency.

Підписано до друку 05.04.2021 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 41. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 255-49-00, (032) 261-24-15
e-mail: pais.druk@gmail.com; <http://www.pais.com.ua>