

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 фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2020.

У дисертаційному дослідженні розв’язано науково-практичне завдання щодо розроблення теоретичного та методичного забезпечення пов’язаного із застосуванням варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів в урочних формах організації занять.

Перший розділ дисертаційної роботи присвячений вивченню теоретичних та методичних особливостей застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів у закладах середньої освіти. У ньому загалом розглянуто теоретичні основи фізичного виховання в закладах середньої освіти, наукові дослідження щодо варіативності змісту фізичного виховання учнів старших класів закладів середньої освіти та визначені перспективи застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів закладів середньої освіти

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

Для цього запропоновано такі послідовні кроки: узагальнити теоретичну інформацію та практичний досвід фізичного виховання учнів старших класів в умовах закладів середньої освіти; визначити рівень практичної підготовленості в учнів старших класів, які проходять варіативні модулі навчальної програми з фізичної культури для закладів середньої освіти 10–11 класів; розробити структуру та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» для застосування

в урочних формах фізичного виховання учнів старших класів; експериментально перевірити ефективність застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів старших класів закладу середньої освіти.

У другому розділі подано методи та організацію дослідження. Використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет (проведено інформаційний пошук та з'ясовано ступінь обґрунтованості проблематики наукового дослідження); опитування (анкетування – вивчено загальні підходи та ставлення вчителів фізичної культури до організаційних та методичних особливостей фізичного виховання в старших класах закладів середньої освіти); аналіз документальних матеріалів (вивчено структуру та зміст програми з «Фізичної культури», зміст варіативних модулів з 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 (встановлено показники рухової підготовленості учнів старших класів закладів середньої освіти, підготовленості, визначено показники оперативного контролю за реакцією організму на фізичні навантаження); педагогічний експеримент (перевірено ефективність розробленого автором варіативного модуля «Спортивної боротьба» у фізичному вихованні учнів старших класів закладів середньої освіти); методи математичної статистики (використано для опрацювання даних опитування, педагогічного спостереження та експерименту на різних етапах дослідження).

У третьому розділі проведено характеристику структури та змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів старших класів. При цьому певними передумовами розробки варіативного модуля стало ставлення вчителів фізичної культури старших класів до використання засобів спортивної боротьби.

Таким чином у 2017–2019 навчальних роках до складу експериментальної групи було залучено 74 учнів 10 класів (41 юнаків та 33 дівчат) та 53 учні 11 класів (31 юнаків та 22 дівчат).

До складу контрольної групи в 2017–2019 навчальному році було залучено учнів відповідного віку закладу загальної середньої освіти №74 ЛМР (Рудно) у кількості для 10 класів (30 юнаків та 30 дівчат) та учнів 11 класів (28 юнаків та 24 дівчат). Це дало змогу використовувати параметричні методи математико-статистичного опрацювання даних.

На практичному рівні, при побудові варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів 10–11 класів було дотримано основних принципів навчально-виховного процесу з фізичної культури (безперервності, цілісності, особистісно-орієнтованого спрямування). Проте змін до змісту інваріантної частини (основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності, інструкторська практика, резерв) програми «Фізична культура» для учнів 10-11 класів ми не вносили.

Основні педагогічні впливи стосувалися власне варіативної частини, її представлено модулем «Спортивна боротьба». Запропоновано використовувати методичний підхід по стандартизованих частках із 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) при визначеному змістовому наповненні.

У четвертому розділі подано зміни показників підготовленості учнів старшого шкільного віку за результатами застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні закладів загальної середньої освіти. Основні показники та їх обговорення проведено на рівня окремих підгруп експериментальної групи за змінами показників загальної фізичної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості учнів старшого

шкільного віку за підсумками застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба».

На другому рівні було проведено порівняння ефективності варіативних модулів різного методичного змісту у фізичному вихованні старшокласників. Експериментальна група займалася за програмою варіативного модуля «Спортивна боротьба», а учні контрольної групи за визначеними для них варіативними модулями («Волейбол» та «Гімнастика»).

Таким чином новими для теорії та практики є дані, що внаслідок застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні старшокласників зафіксовано достовірне ($p \leq 0,01$) покращення результатів за більшістю тестів та контрольних вправ, що були застосовані в педагогічному дослідженні. За відсотковими значеннями у хлопців покращилися загальні компетенції від 3,31% до 51,18% та у дівчат від 3,47% до 45,00% від вихідного рівня відповідно; спеціальних компетенцій – у хлопців від 7,39% до 50,57% та у дівчат від 4,98% до 56,99% від вихідного рівня відповідно та техніко-тактичної підготовленості – у хлопців від 9,35% до 22,66% та дівчат від 10,67% до 24,76% порівняно із вихідним рівнем на початку педагогічного експерименту.

Узагальнення результатів різних видів підготовленості вказало, що за більшістю показників дівчата показують більші значення змін. Чинниками цього можна вважати краще впрацьовування юнаків на початку педагогічного експерименту та вищі показники фізичної підготовленості, що дало змогу якісніше оволодіти технікою елементів боротьби уже на початку варіативного модуля

Порівняння ефективності варіативних модулів різного методичного змісту у фізичному вихованні старшокласників вказало, що використання засобів спортивної боротьби, поряд із застосуванням засобів інших видів спорту (волейбол, спортивна гімнастика) має більш виражений вплив на комплекс швидкокісно-силових якостей та швидкокісно-силової витривалості,

гнучкості, реагувань та відповідних компетенцій. Зафіксовано перевагу представників експериментальної групи порівняно із контрольною групою:

- хлопці 10 класів – вищі результати за тестами «потрійний стрибок з місця», «утримання кута 90°», «піднімання тулуба в сід за 30 с», тесту «реакція» (2,92–21,96%, $p \leq 0,01$);
- дівчата 10 класів – вищі показники для результатів «бігу на 30 м з місця», «стрибка у довжину», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «лазіння по канату», тесту «реакція» (3,27–16,55%, $p \leq 0,01$);
- хлопці 11 класів – перевага за результатами «потрійного стрибка з місця», «бігу 1500 м», «лазіння по канату 5 м», «утримання кута 90°», «піднімання тулуба в сід за 30 с», «реакції» (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 представлено обговорення результатів проведених досліджень, що дало змогу отримати нові наукові дані, удосконалити наявні та виявити ті, які набули подальшого розвитку.

- За підсумками проведеного дослідження отримані такі наукові результати: **уперше** обґрунтовано структуру та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» для використання в урочних формах фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти; 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; 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; дані про особливості

реалізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти під час роботи з учнями старших класів.

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

Tkach Yu. A. Efficiency of the variable module “Wrestling” in physical education for high school students.

--- Qualifying scientific work on the rights of manuscript.

A dissertation for a degree of candidate of sciences of Physical Education and Sports, discipline 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Groups of Population. - Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskiy, 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 74 students of 10 grades (41 boys and 33 girls) as well as 53 students of 11 grades (31 boys and 22 girls) to our experimental group. The control group included the following number of students in

the 2017-2019 academic years: 10 grades students - there were 30 boys and 30 girls and 11 grades students - there were 28 boys and 24 girls.

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.

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 / Балущка 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 результатів.*

ЗМІСТ

ВСТУП	15
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	22
1.1. Теоретичні основи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти	22
1.2. Варіативність змісту фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти	34
1.3. Перспективи застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів закладів загальної середньої освіти	43
Висновки до розділу	53
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	55
2.1. Методи дослідження	55
2.2. Організація дослідження	80
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНА БОРОТЬБА» ДЛЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ	82
3.1. Ставлення вчителів фізичної культури старших класів до використання засобів спортивної боротьби	82
3.2. Структура та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів старших класів закладу загальної середньої освіти	102
Висновки до розділу	122
РОЗДІЛ 4. ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗАСТОСУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНА БОРОТЬБА»	124

4.1. Зміни показників загальної фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку за підсумками застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба»	125
4.2. Зміни показників спеціальної підготовленості учнів старшого шкільного віку за підсумками застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба»	148
4.3. Зміни показників техніко-тактичної підготовленості учнів експериментальної групи	175
4.4. Порівняння ефективності варіативних модулів різного методичного змісту у фізичному вихованні старшокласників	184
Висновки до розділу	195
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	
ДОСЛІДЖЕННЯ	198
ВИСНОВКИ	208
ПОСИЛАННЯ	211
ДОДАТКИ	234

ВСТУП

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 [5, 27, 36, 47, 207].

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 [8, 121, 151, 170].

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 [29, 52, 65, 189].

Аналіз наукової і методичної літератури свідчить про те, що в наукових роботах досліджують розвиток рухових якостей та фізичну підготовленість школярів [23, 34, 144, 154], динаміку фізичного розвитку школярів [44, 89, 26, 185], організацію процесу фізичного виховання учнівської молоді [32, 98, 133, 141].

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 [25, 43, 88, 164, 168].

Навчальні програми («Фізична культура. 10–11 кл.») [66, 118, 171] 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: Дятленко С. М. [61, 62], Круцевич Т. Ю. [86, 88], Шиян О.І. [203], Сороколіт Н. С. [164], Літус Р. І. [100, 101, 102], Турчик І. Х. [182, 219] 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 [2, 45, 67, 101, 140].

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 [44, 111, 127, 164, 192, 200]. Одним із таких видів спорту із системним впливом на організм підлітків варто вважати спортивну боротьбу [177, 180, 197].

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 [135, 149, 153, 178, 198].

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 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 I–III ступенів № 1 імені Героя України Богдана Ільківа Щирецької селищної ради та Львівської загальноосвітньої школи I–III 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 напряму 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 319 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.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1.1. Теоретичні основи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти

У фаховій літературі зустрічається множина трактувань терміну фізичне виховання. Одне з найбільш відповідних вважаємо представлення його як системи соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення фізичних можливостей людини, гармонійний розвиток особистості, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь за допомогою специфічних форм, методів та засобів [57, 86, 131, 147, 191].

Іншими нормативними документами визначено, що «фізична культура, як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості» [205].

Спостерігається дедалі актуальніша потреба в науковому обґрунтуванні та перевірці наукових положень, припущень, попередніх узагальнень, конкретних фактів дійсності щодо базових компонентів системи фізичного виховання. Показники здоров'я та фізичної підготовленості випускників школи, майбутніх фахівців різних галузей діяльності, варто вважати найважливішими складовими формування соціального здоров'я дитини, молоді особи та суспільства загалом. Це, певною мірою визначає потенціал суспільства [31, 80, 109, 193, 202].

Доведено, що сьогоднішній рівень фізичної підготовленості учнівської молоді, особливо юнаків, є вкрай незадовільним. Фахівці вказують однією з сукупності причин такої ситуації – надзвичайно слабку орієнтованість освітнього процесу школи на формування та розвиток індивідуальних задатків учня, відсутності врахування та обліку його інтересів [9, 28, 30, 72].

Наявна система організації освітнього процесу має малу кількість можливостей для індивідуалізації навчання. Це зумовлено сформованими видами діяльності, жорсткістю шкільної системи з її атрибутами (визначений навчальний план, стандартизовані вимоги до всіх учнів, переважання певних форм і методів навчання, що дають незначну варіативність для проявів творчої праці вчителя, адже вона, здебільшого, орієнтована не на облік, збереження, формування та розвиток індивідуальності учнів різного віку [24, 55, 132, 210].

Наголошується, що випускник основної школи – це патріот України, носій української культури, який, серед іншого, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя [205].

Системними питанням галузі фізичної культури та спорту України є стан здоров'я учнівської молоді, зокрема старшокласників. На думку більшості науковців, він залежить від багатьох чинників. Важливого значення набувають спосіб і стиль життя. Проте, однією з вагомих складових здорового способу життя, особливо в шкільні роки, є сформована потреба в ефективній фізкультурно-оздоровчій діяльності. Саме вона покликана повноцінно реалізовувати завдання різних ланок системи фізичного виховання [83, 145, 207, 211].

Переконливо доведено численною кількістю наукових досліджень, що школярі, які займаються фізичною культурою і спортом, мають значно кращі показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості порівняно з їхніми однолітками, які не залучені до відповідних занять різними видами рухової активності [64, 114, 128, 165].

Таким чином варто наголосити на складному системному завданні підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників за умови збереження та покращення фізкультурної обізнаності та свідомого ставлення до власного стану здоров'я [21, 41, 60].

На підставі виявлених даних розглядалися питання виховання школярів на уроках фізичної культури. В основі покладено вироблення звички займатися фізичними вправами, навчання рухам відповідно до базових вимог фізичного виховання в школі. При цьому підтверджено доцільність методики розвитку рухових якостей з урахуванням хронологічного та біологічного віку учнів [10].

За підрахунками та твердженнями науковців, школярі перебувають упродовж більшості часу (до 18 годин на добу) в умовах значної чи повної відсутності рухової діяльності, тобто в умовах гіподинамії (сидячи чи лежачи). Це загострюється постійною автоматизацією більшості процесів, що їх оточують. При нескладних підрахунках отримуємо, що на активну м'язову діяльність, зокрема ігри, заняття видами рухової активності, використанні інших засобів фізичної культури, залишається менше шести годин на добу [73, 85, 148].

Разом із тим на міжнародному наукових форумах постійно точаться складні дискусії. Зокрема виходячи з нових поглядів щодо шкільної гігієни варто наголосити, що сумарне денне навчальне навантаження школярів не має перевищувати 7–8 годин. До уваги також візьмемо шестиденний робочий тиждень та орієнтацію на трудове навантаження дорослих. Проте реальне навантаження учнів протягом робочого дня, особливо у старших класах, значно вище [28, 53, 55, 125, 218].

Окрім цього, однією з засвідчених тенденцій сучасного суспільства є прискорення темпів зростання і розвитку дітей та підлітків. Власне йдеться про фізичні (акселерація), а не соціальні параметри розвитку. Своєю чергою, термін «акселерація» передбачає трактування щодо прискореного зростання і розвитку дітей та підлітків порівняно з наближеними попередніми поколіннями [166, 188, 214].

У педагогічній науці зазначено, що кожен вчитель на різних етапах навчально-виховного процесу в закладах середньої освіти повинен доступно пояснити учням важливість компонентів здорового способу життя, повідомити про можливості та переваги занять у спортивній секції та фізичною культурою, необхідність систематичного та обов'язкового медичного обстеження, яке дасть змогу отримувати об'єктивну оцінку фізичної підготовленості школярів, їх готовність та приналежність до груп для занять. Окрім того на вчителя покладено відповідальність за правильність добору методики організації навчально-виховного процесу й ефективність впливів занять різними видами спорту на показники організму учнів. Адже саме гармонійно поєднані усі види контрольованої діяльності дають змогу визначити рівень впливу засобів фізичного виховання на організм учнів [71, 130, 204].

Можна стверджувати, що здоровий спосіб життя, сформований в роки навчання в школі надає усвідомлення та створює передумови дотримання певних норм поведінки визначеного суспільного устрою, дає змогу виробити певне ставлення до суспільного життя на основі ґрунтовних та міцних тривалих морально-етичних взаємозв'язків. Зрозуміло, що вони у підлітків можуть бути різноманітними за своїм змістом та спрямованістю. Проте, безперечно важливим етапом соціального становлення, за допомогою засобів фізичної культури і спорту, варто вважати розвиток гуманізму, взаємодопомоги, дружніх стосунків, обов'язку та відповідальності [59, 82, 186,].

Таким чином певними фахівцями наголошуються на перманентне соціальне завдання з перебудови та удосконалення системи шкільного фізичного виховання та його методологічного базису – програми [13, 35, 183, 187].

Проведені за останній час дослідження щодо умов впливу на ефективність освітнього процесу з фізичної культури в загальноосвітній школі, формування мотивації до фізичного вдосконалення старшокласників, розвитку самостійності в учнів під час занять фізичної культурою, нажаль не

завжди враховують регіональні та локальні, економічні та соціальні чинники [37, 150, 152].

Проте стійкими вимогами до навчального процесу з фізичного виховання школярів є врахування індивідуальних особливостей фізичного і психічного розвитку та їх тісного зв'язку з систематичними заняттями фізичними вправами; функціонування основних органів та структур організму під час занять фізичними вправами; особливостей планування індивідуальних занять фізичними вправами різної спрямованості; контрольованість процесу та його ефективності; особливостей організації та проведення індивідуальних занять фізичними вправами загальної та оздоровчо-коригувальної спрямованості; навчання та самонавчання руховим діям; розвитку фізичних здібностей під час занять фізичною культурою; урочних та позаурочних форм занять фізичними вправами, їхньої структури; забезпечення і спрямованості різних систем фізичних вправ з відповідними характеристиками оздоровчої та розвиваючої ефективності [88, 110, 157, 159, 194,].

Окремі дослідження чітко вказують на виклики сучасного фізичного виховання [121]. Вони полягають в низькому рівні поінформованості та теоретичних знань учнів. Відсутності обізнаності батьків про позитивний вплив рухової активності на рівень фізичного здоров'я дітей; недостатній та загалом незадовільний рівень залучення старшокласників до фізкультурно-спортивних занять у вільний час; відсутній та низький рівень сформованості позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі, відсутність необхідного позитивного досвіду школярів у самовдосконаленні тощо.

У низці власних досліджень А. М. Ваколюк [28–31] визначає основні принципові зміни в фізичному вихованні учнівської молоді. Серед інших у системі освіти вона вважає за доцільне формування в учнівської молоді потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту; розроблення і реалізацію ефективного дидактичного наповнення змісту фізичного виховання в закладах освіти; збільшення обсягу рухової активності учнів відповідно від психофізіологічних норм та потреби в руховій активності; підвищення якості

освітнього процесу з фізичного виховання; підвищення кваліфікації кадрів для забезпечення процесу фізичного виховання; забезпечення цього процесу сучасними науково-методичними комплексами; загальне удосконалення матеріально-технічного забезпечення.

Розглядаючи сучасний стан фізичного виховання в школах доцільно звернутися до певного досвіду.

За твердженнями науковців упродовж 1959–1991 років у системі загальної середньої освіти на теренах України було реалізовано концепції фізичної культури школярів. В їхній основі була покладена спрямованість на зміцнення здоров'я та фізичний розвиток. Це дало змогу виокремити певні позитивні тенденції в розвитку змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» в школі [28, 30]. Вони знайшли своє відображення і в сучасних умовах [87, 201]. Це такі аспекти в сучасному контексті як: високий рівень і системність формування нормативно-правового забезпечення, удосконалення змісту навчальної дисципліни, належний рівень організаційно-методичного забезпечення; розвиток і формування змісту відповідно до суспільно-політичних і соціокультурних потреб, чіткість планування та реалізації системи фізичного виховання учнів, комплексний підхід до вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань навчальної дисципліни «Фізична культура», орієнтація змісту навчальної дисципліни на оздоровчу спрямованість уроків фізичної культури, розвиток фізичних якостей і рухових умінь та навичок, формування потреби самостійних занять фізичною культурою, забезпечення диференційованого підходу до змісту фізичної культури з огляду на індивідуальні особливості учнів [54, 130, 155, 170, 202].

Іншим фахівцем, І. Г. Роціним зазначено, що специфічними рисами для фізичного виховання в школі в період 1951–1991 рр. є вихід СРСР на міжнародну спортивну арену, загальна спортизація шкільного фізичного виховання, масштабна розбудова спортивних споруд, зокрема й у закладах освіти. Ним визначено особливості цього етапу в ідеологічній спрямованості і партійній підконтрольності, що полягало в прийнятті важливих документі щодо

розвитку державної освіти та галузі фізичної культури спільно урядом (Радою Міністрів) та партією (ЦК КПРС) [144, 145, 146, 215].

Разом із тим, на сучасному етапі М. Б. Пальчук [126] було вперше визначено та обґрунтовано організаційно-методичні умови забезпечення наступності у фізичному вихованні при переході від середньої до старшої школи. Вони ґрунтувалися на безпосередньому проведенні педагогічного контролю показників фізичного розвитку школярів 9–10 класів та полягали в корекції навчального процесу відповідно до закономірностей вікового розвитку школярів. Також авторкою, на основі цілісного наукового аналізу, було вперше визначено та обґрунтовано основні підходи до диференціації засобів фізичного виховання відповідно до функціональних можливостей школярів при переході з середньої до старшої школи. Це дає змогу адекватно планувати зміст навчального матеріалу.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури дав змогу виявити відсутність науково обґрунтованих підходів до забезпечення узгодженої наступності фізичного виховання школярів різних вікових груп [59, 110, 124, 138].

Так, певними дослідженнями встановлено такий факт – при переході з середньої (освітній етап) до старшої школи (етап спеціальної спрямованості), де наявні особливості фізичного розвитку школярів середніх, а також різна змістова спрямованість програм із фізичної культури, вимог до рівня фізичної підготовленості школярів свідчать про актуальність вирішення низки актуальних проблем [124, 125, 126].

До їхнього числа можна додати необхідність розв'язання питання навчання самоконтролю школярів, які займаються фізичною культурою у позаурочний час, встановленого на основі аналізу літературних джерел. Самоконтроль є однією із складових ланок управління фізичним станом молоді, яка займається певним видом фізичної активності. Доведено, що управління в межах фізичного виховання неможливе без якісного зворотного зв'язку, якому, частково, можна надати характеристик його результативності [125, 158]. Ці

питання мають визначальне значення для правильної організації цілісного процесу, адже можуть сигналізувати учневі про небезпеку перевтоми й необхідності регулювання отримуваних фізичних навантажень [126].

Також вивчення передового досвіду вказало на відсутність у школярів необхідного обсягу теоретичних знань з фізичної культури. Проведене на основі змісту інваріативних модулів тестування теоретико-методичних знань дало підстави для невтішних результатів. Це різко знижує ефективність процесів навчання та виховання, суттєво знижує інтерес до занять фізичними вправами, ускладнює формування позитивного ставлення та потреби в систематичних та самостійних заняттях фізичною культурою [64].

Коло питань, що торкаються реалізації фізичного виховання серед учнів закладів середньої освіти є надзвичайно широким [22, 33, 46, 209, 213].

Проте варто концентрувати увагу на віковій категорії, що для нашого дослідження має вирішальне значення.

У процесі аналізування даних наукової методичної літератури ми отримали інформацію про обґрунтування та апробацію організаційно-методичних умов фізичного виховання старшокласників закладів освіти різного типу [92, 129, 133, 142, 220].

Науковцем М. Перегінцем у самостійних працях та у співавторстві [55, 132, 211] розроблено організаційно-методичні умови фізичного виховання для цієї вікової групи. Вони впроваджувались згідно дидактичних принципів на організаційно-підготовчому, реалізаційному та завершальному етапах. За мету було обрано підвищення якості та ефективності процесу фізичного виховання старшокласників залежно від умов організації навчального процесу в закладі середньої освіти. Характерними особливостями авторських організаційно-методичних умов були врахування побажань та мотивів учнів, (полягали у виборі модулів з фізичного виховання), варіативність змісту уроків фізичної культури (використання різних підходів до проведення занять), оцінювання фізичної підготовленості за індивідуальним прогресом досягнень, впровадження накопичувальної системи оцінок (бонуси за роботу в спортивних

гуртках, реалізація самостійних занять, активність на уроках), підвищення вагомості теоретичної обізнаності (щодо рухового режиму, фізичної підготовленості, здорового способу життя), складання комплексу індивідуальних самостійних занять фізичними вправами, запровадження сучасних фізкультурно-спортивних заходів у позанавчальний час тощо [55, 133, 211].

Також, у наукових працях Д. Скальські [161, 217] систематизовано педагогічні засади реалізації концепцій фізкультурної освіти, як узагальненого поняття для системи фізкультурної освіти у Європейському Союзі. Вона ґрунтується на концептуальних засадах, забезпечує її функціонування та взаємозв'язки між її елементами. Автор виокремлює базові аргументи цього процесу, це такі як: орієнтування цілей фізкультурної освіти на фізичний, особистісний і соціальний розвиток; зв'язок результатів навчання з іншими шкільними предметами; шкільна автономія у визначенні обов'язкових видів рухової активності; врахування національних і культурних традицій при виборі обов'язкових видів діяльності; надання переваги поточному оцінюванню навчальних досягнень.

Реформування системи освіти європейських країнах було обумовлене такими причинами як: невідповідністю змісту шкільного навчання сучасним вимогам, відсутністю єдності між змістом освіти та потребами молоді, дискретністю універсальних систем суспільних цінностей, педагогічним консерватизмом, низькою ефективністю індивідуального підходу до учнів [131].

У дослідженні О. Стасенко [165] встановлено, що у фізичному вихованні старшокласників вагомим чинником є позакласна робота. Вона може нести виховну, оздоровчу, розвивальну, освітню, стимулюючу, рекреаційну та гігієнічну функції. При цьому ефективними формами автор вважає секції з різних видів спорту, фізкультурні гуртки, спортивні клуби за інтересами, групи загальної фізичної підготовки, фізкультурно-спортивні свята, змагання, туристичні походи тощо.

Разом із тим, порівняльний аналіз рівня розвитку витривалості проведений Н. М. Санжаровою та М. І. Д'яковою [154] не виявив суттєвих відмінностей між підготовленістю учнів 10-их і 11-их класів, за винятком рівня розвитку статичної силової витривалості, де учні 11-их класів показали кращий результат, підтверджений статистичними розрахунками ($P < 0,05$).

Результати проведених дослідження І. П. Масляк, Ю. А. Веретельникова, О. С. Халемендик [115] свідчать, що рівень розвитку координаційних здібностей у школярів 10–11-х класів відповідає «нижче середньому», тобто, в середньому це оцінка 3 бали. Дещо вищі показники виявлено у хлопців у статичній рівновазі та у дівчат – у розвитку координованості рухів та відчутті ритму.

В окремих дослідженнях встановлено, що діти старшого шкільного віку мають низький рівень теоретичних знань з навчального предмета «Фізична культура». Наведемо, для прикладу співвідношення рівня знань у дівчат, який нижчий, ніж у хлопців. Головною причиною цієї ситуації варто вважати малу ефективність процесу засвоєння теоретичних знань [64].

Однак, на думку більшості науковців, з якою ми погоджуємося, при розгляді теоретичних і методичних основ фізичного виховання варто акцентувати увагу на морфо-функціональних та соціально-психологічних особливостях розвитку організму та особистості старшокласників [40, 99, 190, 216].

За сучасними уявленнями організм учня – це складна саморегульовальна система, розвиток якої визначається закладеними у ній генетичними задатками. Антропометричні дані кожної дитини, анатомічні і фізіологічні особливості організму, окремих органів та систем, послідовність та темпи дозрівання, індивідуальні властивості, пристосувальні можливості всіх етапах життя визначаються здебільшого спадковою конституцією дитини [76, 77, 156, 112, 206]. Старший шкільний вік, або рання юність, що припадає на 15–18 років передбачає підготовку підростаючої особистості до життя, набуття ознак

дорослої людини із необхідністю вибору професії, виконання певних соціальних функцій [110, 138, 179].

Нагадаємо, що кожен віковий період характеризується певними анатомо-фізіологічними змінами. У період старшого шкільного віку закінчуються будівничі процеси в організмі, пов'язані зі статевим дозріванням. Юність, певною мірою, можна вважати завершальним етапом фізичного розвитку особистості. Для зовнішнього вигляду настають зміни з узгодженням підліткової диспропорції тіла й кінцівок, дискоординованістю рухів тощо. Разом із тим відбувається розвиток моторики та координованості рухів [35, 103, 105, 138].

Для зазначеного віку у фізичному розвитку, насамперед, відбувається збільшенні зросту, ваги тіла та окружності грудної клітки. Також відзначимо вплив статевого дозрівання юнаків, які на противагу до дівчат отримують перевагу в проявах силових якостей, внаслідок набуття оптимальних показників тестостерону. У старшокласників здебільшого закінчується окостеніння скелета, відбувається удосконалення діяльності нервово-м'язової діяльності та безпосередньо розвиток самої м'язової тканини. Помітним стає підвищення фізичної витривалості та загальної працездатності організму [41, 85, 162, 206].

Також фахівцями вказано, що в юнацькому віці відбувається вдосконалення функціонування серцево-судинної системи, діяльності нервової системи тощо. Це проявляється в стабілізації кров'яного тиску, витривалості серцево-судинної системи під час виконання фізичних навантажень різного характеру. Зі сторони дихальної системи відбувається збільшення життєвої ємності легень, більш витривалому функціонуванні дихального апарату. Разом із тим продовжується функціональний розвиток та координація діяльності центральної нервової системи із переходом на якісно новий, достатньо високий ступінь узгодженості її діяльності. Поступово урівноважуються, характерна для підлітків, підвищена збудливість. На підставі цього спостерігається стійка рівновага у функціонуванні ендокринної системи. Так співвідношення

активності залоз внутрішньої секреції починає відповідати показникам дорослої людини, стає таким, як у дорослого [128, 206].

З психологічної сторони вивчення питання характерних особливостей організму старшокласників можна говорити про те, що старшокласникам притаманне яскраво виражене вибіркоче ставлення до навчальних предметів [110, 112, 194].

Фахівці наголошують, що потреба в життєво значимих знаннях для особистості старшокласника є найбільш характерною ознакою сучасного учня цієї вікової групи. Це, своєю чергою, визначає розвиток, функціонування та спрямованість більшості психічних процесів. Для них стають більш притаманними цілеспрямованість, довільність і тривалість уваги, логічний характер пам'яті, більш високий рівень узагальнення і абстрагування, набуття мисленням рис теоретичної і критичної спрямованості [5, 36, 43, 75, 164].

У зазначеному віці розвивається вміння комплексної оцінки людини. Переваги отримують гармонійно розвинені особистості, серед якостей яких притаманні розум із вдало поєднаним фізичним розвитком, зовнішньою привабливістю та гарними манерами. Ці переваги та недоліки водночас дають підстави для порівняння інших із собою та навпаки, тобто стимулює процес самовиховання [8, 32, 83, 208].

У своїх дослідженнях В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак [8] та Л. Ю. Левандовська [98] виділяють певні особливості учнів та тактику їх урахування. Так при наявних відмінностях у ставленні дітей до навчання і його результатів необхідних для учнів, які ставляться безвідповідально, до навчання і його результатів – турбуватись про достатню мотивацію, виробити систему заохочень, шляхом створення ситуацій успіху; враховуючи оптимальну кількість і обсяг вправ для засвоєння і закріплення навчального матеріалу необхідно розуміти розбіжності в темпі навчання різних учнів; для оволодіння технікою рухових дій слід підбирати підвідні вправи відповідного до навчальних успіхів учнів; необхідно дотримуватися суворої диференціації навчальних завдань для кожного учня.

1.2. Варіативність змісту фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти

Оновлений варіант програми «Фізична культура 10-11 класи» (рівень стандарту) для закладів загальної середньої освіти (наказ МОН від 23.10.2017 № 1407) побудовано за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову яка складається з 23 модулів [205].

Інваріантна складова типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», затверджена на державному рівні та є однаковою для закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності [58, 118, 167, 171, 205].

Кількість модулів для опанування учнями в 11 класі становить до чотирьох на рік. Серед критеріїв відбору варіативних модулів наявність матеріально-технічної бази, регіональних спортивних традицій, кадрового забезпечення та бажання учнів (визначається обов'язковим опитуванням).

Разом із тим, метою профільної програми є ознайомлення учнів з основними формами фізкультурно-спортивної діяльності, формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я старшокласників, оволодіння системою спеціальних знань, вмінь та навичок, забезпечення можливостей для рівного доступу школярів до фізичного виховання [63, 205].

У змісті програми [205] зазначається на стабільності теоретичного матеріалу. Проте способи фізкультурної діяльності – модулі – можуть піддаватися змінам залежно від об'єктивних умов закладу освіти.

Водночас на думку багатьох дослідників галузі сучасна система фізичного виховання повинна базуватися на широкому комплексі наукових даних. Саме це має стати передумовою розуміння та раціонального використання закономірностей фізичного виховання [6, 13, 91, 94].

Науковець І. Г. Рошчін [144, 145, 147], висловлюючи прогностичні ідеї подальшого розвитку фізичного виховання учнів, сформулював передумови для екстраполяції вітчизняного і зарубіжного досвіду. За його припущеннями

основними напрямками реалізації є розробка шкільних програм із навчального предмета «Фізична культура», що мають базуватися на варіативності, інтеграції фізкультурно-спортивної та оздоровчо-рекреаційної діяльності, забезпечувати формування в учнів індивідуальної фізичної культури, активізувати функціональні резерви організму та формувати адаптаційні механізми, імплементувати в національну систему фізичного виховання кращі приклади зі світового досвіду.

Черговим етапом для старших дітей, на думку Д. Скальські [161, 217], може бути застосування таких методів: безпосереднього цілісного руху (плавний перехід від рухів в ігровій формі до правильних рухів із збереженням ступеня зацікавленості учнів, при одночасному використанні фізіологічно доцільних виховних завдань), творчої рухової експресії (опирається на рух, який мотивує учнів до виконання рухових завдань з дотриманням практичних вказівок), проблемний метод (добір видів діяльності, проблемних ситуацій, забезпечує керівництво процесом систематизації), застосування знань із різних галузей (сприяє формуванню позитивного ставлення учнів до фізичної культури), демонстрації, розповіді, загадування загадок, дискусії, роботи з підручником, опису й малювання постаті, дослідного завдання тощо.

За переконаннями багатьох фахівців системність науково-методичних основ фізичного виховання забезпечують суспільні, природничі та психолого-педагогічні науки, які безпосередньо покладені в практику фізичного виховання. Їх зміст сформувався і розвивається разом з практикою фізичного виховання завдяки діяльності спеціалізованих наукових установ, лабораторій, підрозділів кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти і кафедр фізкультурних навчальних закладів вищої освіти тощо [1, 49, 160, 184].

Варто наголосити, що Т.С. Єрмаковою [65] визначено основні етапи у формуванні здорового способу життя школярів. Це 50-ті – 60-ті роки, 70-ті – 80-ті роки, 90-ті роки ХХ століття. Фізичне виховання у ці періоди мало досить прогресивний характер. При цьому важливу роль у позашкільній діяльності

школярів мали дитячі юнацько-спортивні школи, будинки піонерів, туристські станції, організована робота за місцем проживання тощо.

Сучасні дослідження щодо чинників впливу на ефективність навчальної роботи з фізичної культури в закладах середньої визначають дещо іншу спрямованість. Вона полягає у розробці методичного забезпечення (навчальні програми, методик проведення занять), що сприятиме удосконаленню фізичних якостей старшокласників загальноосвітніх шкіл [47, 65, 92, 148].

У цьому необхідно також вбачати певні рівні індивідуального фізичного розвитку та підготовленості, функціональний стан організму, оптимізацію фізичного навантаження і спрямованості впливів засобів, добір контролю за важливими показниками фізичного розвитку учнів старших класів [5, 15, 33, 48].

Дослідниками Осадець М.М., Слобожанінов А.А., Волощук А.О. [121] визначено інші чинники, які знижують ефективність фізичного виховання для закладів середньої освіти. Вони є досить передбачуваними, це такі: застаріла матеріально-технічна база (недостатня кількість інвентарю та обладнання), відсутність орієнтації на сучасні форми рухової активності; мала забезпеченість якісними спортивними залами (близько 40% діючих спортивних залів не відповідають вимогам). Отже, близько половини школярів не мають можливості повноцінно займатися фізичною культурою. Водночас, за припущенням авторів, наявні можливості також використовуються неналежним чином.

Водночас значна частина науковців наполягають, що на сьогодні спорт і спортивна діяльність є невід'ємною складовою частиною культури національного добробуту. У всьому світі спорт, що реалізується самостійно чи у тісному взаємозв'язку з фізичним вихованням різних груп населення, є потужною соціальною силою, засобом досягнення добробуту, визначеним положенням у суспільстві, самореалізації та морального задоволення [68, 79, 128].

Науковець А. П. Максименко [109] наголошує, що пропозиції зі спортивного і фізичного розвитку мають відповідати запитам молоді, повинні бути максимально структурованими і керованими. Із цією метою варто розглянути забезпечення спортивної підготовки шляхом проведення занять незалежно від рівня фізичного розвитку, координацію можливостей з охопленням учнів з незначними чи високими спортивними досягненнями, – управління і планування використання спортивними спорудами, заняття для участі у змаганнях, розвиток учнівського спорту та проведення змагань.

Також А. С. Колесник [80] наголошує на необхідності використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури. На її думку це сприятиме формуванню стійкої мотивації, зацікавленості в збереженні здоров'я, фізичного розвитку та належної фізичної підготовленості, розширить руховий досвід, сформує практичні навички для занять фізичними вправами та активного відпочинку, допоможе розвитку творчої особистості.

Цінними є рекомендації фахівців щодо поетапної організації інновацій в системі фізичного виховання за допомогою нетрадиційних форм, методів та технологій фізичного виховання, що забезпечити ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя [18, 113, 120, 126].

Зрозуміло, що у порівнянні зі стандартними підходами, використання оновлених технологій має певні переваги. Серед них підвищення інтересу до уроків фізичної культури, підвищення престижності занять фізичними вправами, зменшення кількості учнів із незадовільними показниками здоров'я, підвищення емоційності, насиченості та мотивації учнів до занять, загалом підвищення відвідуваності уроків із фізичної культури [6, 11, 24, 119,].

При цьому Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик [53] обов'язковим вважають необхідність включення до змісту навчального матеріалу засобів теоретичної підготовки, загальної фізичної підготовки та варіативних модулів. Ключовими критеріями для вибору останніх рекомендовано взяти наявність матеріально-технічної бази, регіональних спортивні традиції, кадрового забезпечення, бажання учнів.

У продовження обговорення М. Б. Пальчук [126] на підставі поетапного педагогічного контролю за показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів 9–10 класів встановила позитивний вплив систематичних уроків фізичної культури, які проводяться тричі на тиждень. При цьому зафіксоване зниження деяких функціональних показників дихальної системи, фізичної підготовленості після літніх канікул. За твердженнями авторки це також потребує корекції змісту і структури фізичного виховання при переході з середньої школи (освітній етап) до старшої школи (результативний етап).

Певні проблемні моменти визначено й авторами М. Перегінець та Л. Долженко [52, 132, 133, 211]. Зокрема визначено обмежувальні чинники у формуванні мотивації до занять фізичною культурою старшокласників в закладах освіти різного типу. Серед них такі: неврахування інтересів учнів до змісту варіативних модулів, високе навчальне навантаження, низький рівень матеріально-технічного забезпечення, брак підтримки спортсменів керівництвом освітнього закладу; одноманітність і нецікавість змісту уроків фізичної культури.

Схожу ситуацію щодо модернізації уроків фізичної культури в сільських малокомплектних школах встановив Ю. С. Костюк [53]. Він наполягає на необхідності поліпшення матеріально-технічної бази, підвищення уваги батьків до фізичного виховання дітей, створення гуртків з видів спорту, пропаганді фізичної культури в сільських школах, наданні вчителям методичної допомоги (розробки різних методичних рекомендацій, мультимедійних засобів навчання), підвищенні мотивації та інтересу учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Одним із виходів із цієї ситуації А. П. Максименко [109] вбачає наявність практичних занять з видів спорту. Практичні спортивні заняття є суттєвими чинниками привабливості змісту фізичного виховання, вони виховують і готують молодь до входження в майбутнє побутове та професійне життя.

Структуровані спортивні заняття мають значний внесок у покращення здоров'я, допомагають боротися проти стресів тощо. Планування навчання має

давати змогу інтеграції до фізичного виховання спортивно орієнтованих занять як визначального і рівноправного компонента. Таким чином заклади освіти повинні сприяти інтеграції спорту для надання оригінальних компетентностей, необхідних для комфортнішого входження в подальше професійне життя та відповідати цілям закладу освіти, мотивації та запитам суспільства [109].

Зазначене дало змогу окремим фахівцям рекомендувати підвищення рухової активності школярів з урахуванням комплексного підходу, а також диференційованого використання навчально-виховних навантажень, зокрема, занять бодібілдингом [102, 187].

Узагальнення робіт інших авторів [45, 46, 100, 101] дало підстави визначити основні методи в силовому тренуванні за умов використання варіативного модуля «Пауерліфтинг». Це методи повторних та максимальних зусиль. Подано деякі умови, які визначають особливість занять і ефективну та їх організацію. Серед них такі: прагнення до граничного стомлення м'язового апарату (збільшення інтенсивності метаболічних процесів), оптимальне поєднання роботи і відпочинку, включення вправ як на локальне навантаження м'язів, так і вправи загального впливу, поєднуватися вправ силової спрямованості з вправами на розтягування і розслаблення тих же груп м'язів, орієнтування на основні групи м'язів, використання співвідношення вагових і ростових показників, оцінки топографії м'язів тіла та окремих ланок, тестування ступеня розвитку силових якостей, раціоналізація дихання, що сприяє підвищенню результативності даної системи вправ.

Своєю чергою Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик [53] у навчально-методичному посібнику провели теоретичне обґрунтування фізичного виховання підлітків у процесі ігрової діяльності. Ними проаналізовано вікові особливості учнів підліткового віку, методику фізичного виховання, а також визначено ефективність методик фізичного виховання учнів основної школи. Окрім цього, на прикладі учнів 5-9-х класів, розроблено педагогічні умови підвищення ефективності фізичного виховання, обґрунтовано ефективність вибору спортивного профілю навчання, розкрито

зміст військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця» та запропоновано рекомендовані плани-конспекти з окремих варіативних модулів «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол» та «Гандбол».

Іншим автором А. В. Бойченко [22, 23] на підставі річного порівняльного педагогічного експерименту виявлено ефективність використання занять з футболу (програма «Футбол дітям») для учнів 8–9 класів закладів середньої освіти. Зміст програми включав 60 % специфічних і 40 % неспецифічних засобів. Переконливо доведено, що застосування обґрунтованої програми забезпечило значну перевагу в учнів експериментальної над учнями контрольної групи, зокрема за показниками фізичної підготовленості (від 0,6 % до 4 %) та функціональних можливостей організму (від 6,8 % до 44,2 %).

Ще одне дослідження було пов'язане із аналізом змісту техніко-тактичної підготовки, запропонованої в варіативному модулі «Гандбол». М. Оліяр вказав на відсутність у змісті повного обсягу основних елементів техніки та тактики гри. Автором доведена невідповідність послідовності вивчення елементів гандболу у межах окремого року та впродовж усього періоду засвоєння модуля, відсутність урахування методичних вимог до навчання техніки та тактики гри. Окрім того, перелік елементів техніко-тактичної підготовки подано в хаотичному порядку із окремими прикладами включення засобів навчання й положень правил [120].

Це, на наш погляд, ставить вимогу перед включенням до змісту програми «Фізична культура» наукового обґрунтування основних положень варіативних модулів за різними видами спорту.

Іншими дослідженнями на прикладі схожої вікової групи учнів, проте професійно-орієнтованого закладу освіти (ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою) І. М. Ільницьким [75, 76, 77] загалом доведено позитивне ставлення до занять з фізичної культури та появи в їхній структурі засобів боксу. Удосконалення фізичної підготовленості учнів відбулося на вищому рівні за запропонованими програмами застосування засобів боксу. Перша, яка передбачала секційні заняття, зафіксувала зростання показників

фізичної підготовленості від 9,53 до 109,79 % при $p \leq 0,05-0,01$ (прояви максимальної та вибухової сили, швидкісних і координаційних здібностей, гнучкості). Друга програма використання засобів боксу як варіативної частини змісту урочних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» показала зростання від 5,86 до 28,50 % при $p \leq 0,05-0,01$ відповідно [88-90].

У доповнення цих даних наведено приклад з дисертаційного дослідження О. С. Хоменко [186], який уперше науково обґрунтував структуру та зміст програми секційних занять із застосуванням засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних закладів вищої освіти. Нагадаємо, що студенти, це наступна ланка освітнього процесу, на яку потрапляє молодь після старшої школи.

Інший приклад можна навести для використання засобів спортивних єдиноборств.

Фахівцем Е. А. Єрмоєнко [67] розглянуто значення систематичних занять хортингом як одного з засобів формування цінностей здорового життя учнів 10–11 класів закладів середньої освіти. Таким чином подано рекомендації з впровадження хортингу (національного виду спорту України) у навчально-виховний процес старшокласників. Розкрито зміст проведення занять, проведено опис загальнорозвивальних, спеціальних, імітаційних вправ, ігор, елементів базової техніки хортингу, а також тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практик. Окремим блоком наведено методичні поради з виховної роботи на засадах спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу.

Відзначимо основні завдання модулю, що полягають в ознайомленні учнів старших класів з основними видами професійної діяльності тренера з хортингу; вивченням національно-патріотичних, бойових, оздоровчих, спортивних і культурних традицій українського народу; забезпеченням умов для життєвого і професійного самовизначення старшокласників; формуванням компетентностей щодо ведення здорового способу життя та самоконтролю за власним фізичним станом; підвищенням і вдосконаленням фізичної, технічної і

тактичної підготовленості учнів; розширенням функціональних можливостей організму та збагачення рухового досвіду; вихованням в учнів ціннісного ставлення до систематичних занять видами спорту, загальною фізичною культурою [67].

Схожі приклади можна навести для варіативного модуля «Фехтування», який є складовою навчальної програми з фізичної культури для закладів середньої освіти. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, передбачаючи завдяки навчанню фехтуванню формування стійкого інтересу школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя загалом. Варіативний модуль «Фехтування» складається зі змісту навчального матеріалу та очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів [2].

Таку ж мету передбачає впровадження варіативного модуля «Самбо» для закладів середньої освіти [140]. Він також є складовою навчальної програми предмету «Фізична культура». Містить оздоровчу спрямованість, елементи загальної фізичної підготовки, техніки і тактики, а також виховні аспекти. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи їх завдяки навчанню самбо стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою, здорового способу життя тощо. Розробниками вказано, що самбо – це унікальна система підготовки самозахисної фізично-прикладної функціональності організму людини. Базовими ціннісними орієнтирами, закладеними в основу програмного матеріалу є моральна, естетична, ціннісна, правова оцінка, мотивація вчинків, затребуваних сучасним українським суспільством.

Важливо, що згідно програмно-нормативних документів [205] наголошується, що практично кожний вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. У цій програмі запропоновано 13 варіативних модулів. Обов'язковою складовою при розробці наступних варіативних модулів є пояснювальна записка і розділи (основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності, способи фізкультурної діяльності (модулі), додатки: «умови

виконання оцінювання стану фізичної підготовленості учнів», «орієнтовний перелік обладнання з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти».

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» формується закладом середньої освіти самостійно з варіативних модулів. На їх вивчення відводиться наближено однакова кількість годин та передбачена можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів [66, 74, 171].

Для реалізації варіативних модулів обов'язковими критеріями відбору є наявність матеріально-технічної бази, регіональних спортивних традицій, кадрового забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання [205]. За потреби, у межах одного варіативного модуля передбачена можливість освоєння навчального матеріалу, передбаченого на два роки вивчення.

1. 3. Перспективи застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів закладів загальної середньої освіти

Розглядаючи можливості включення спортивної боротьби до змісту фізичного виховання старшокласників зазначимо, що заняття спортивною боротьбою дають змогу ефективно вирішувати значний комплекс виховних, освітніх та оздоровчих завдань [3, 20, 78].

Наявні в Україні традиції спортивної боротьби свідчать, що заняття цим видом спорту сприяють підвищенню емоційності та формуванню особистості [96, 195, 196].

Це зумовило суспільне визнання спортивної боротьби серед різних верств населення. Не виключенням є фахівці шкільної та спортивної педагогіки [4, 70, 163, 181].

Значною кількістю фахівців доведено, що заняття боротьбою дають вагомі резерви для самовдосконалення, самовираження й самоствердження. В основу механізмів покладена вимога – завжди шукати вихід зі складних ситуацій [7, 15, 38, 42, 108, 169].

Також, більшістю науковців вказано на провідній ролі свідомості в моменти вступу людини в протиборство. Це вимагає мобілізації та залучення зусиль зі сторони інтелектуальної діяльності та емоційної сфери. Трапляються випадки, здебільшого у спортивній діяльності, проте вони можуть мати місце й у фізичному вихованні, коли використовуючи самонавіювання та самонакази, учасник протиборства обмежує або гальмує бажання, які заважають досягненню певної поставленої мети [3, 7, 19, 81, 123].

Подолання подібних труднощів дає можливість формувати важливі вольові якості і значно підвищує працездатність організму.

Ефект від занять боротьбою достатньо виражений, тому спостерігаються пропозиції багатьох фахівців використовувати її засоби як допоміжний вид підготовки в інших видах спорту, навіть видах діяльності. Також, завдяки використанню сукупності засобів боротьби яскраво проявляються виховна, оздоровча та освітня функції [41, 68, 79, 85, 117].

Саме це стало підставою для введення її до навчальних програм закладів освіти різного рівня в значній кількості країн світу (Туреччина, Франція, Болгарія, Угорщина, Іран та інші). На сьогодні в загальноосвітніх закладах багатьох країн світу спортивна боротьба включена до обов'язкового переліку предметів [196, 197].

Наведемо кілька прикладів. У Болгарії використання боротьби практикується навіть в тих школах, де немає килима. Хоча в багатьох закладах освіти створені спеціальні секції боротьби та в відповідному Міністерстві освіти введена посада інспектора з боротьби. Починаючи з середини минулого століття в цій країні проводилися численні дослідження, які засвідчили значний позитивний вплив засобів боротьби на зміст уроків фізичної культури. Основними з них зазначено сприятливі фізіологічні зрушення в організмі [197].

У колишній Німецькій демократичній республіці боротьба була включена до шкільної програми з 1963 року. В 1973 році було представлено методичний посібник «Боротьба – спорт школярів». В Японії реалізація програми боротьби в школі проводиться на трьох вікових етапах: для дітей віком 6–11 років, 12–14 років та 15–18 років. У Монголії заняття боротьбою розпочинаються для дітей віком з 7–8 років, у Франції – з 6–7 років [65, 197].

Для прикладу, дзюдо у Японії є складовою частиною фізичного виховання в навчальних закладах і спрямоване на зміцнення здоров'я, розвиток сили й рухових функцій. При цьому одним з основних завдань фізичного виховання визначено навчання системі оздоровлення засобами одноборств, підвищення зацікавленості до занять фізичним вправами [79].

Цікавим є досвід Франції де були організовані спеціальні змагання з боротьби для школярів віком 8–12 років. Серед учасників одна частина не займалася боротьбою, інша, на момент проведення змагань, відвідала кілька занять. За результатами цього дослідження довели правомірність включення елементів (засобів) боротьби і вправ з опором до змісту шкільних програм з фізичного виховання. Одним з аргументів було те, що в понад 320 проведених сутичках не було зареєстровано травмування. Окремий блок освітнього процесу спрямований на дітей молодшого шкільного віку, де набула поширення міні-боротьба [79].

Заняття з самооборони, засобами різних видів боротьби за переконаннями низки авторів, можливо проводити вже на початку навчання в школі. Вони допомагають набути впевненості у власних силах, є передумовами формування рухових здібностей, сприяють вмотивованому ставленню до фізкультурно-оздоровчої діяльності [127].

Безперечно боротьба є одним із ефективних і доступних засобів фізичного виховання, оскільки під час занять одноборствами в дитини виробляються та шліфуються саме такі фізичні якості, як швидка реакція, витривалість, спритність.

Складним виявилось для обговорення питання травматизму. Проте за даними авторів [48, 79], види боротьби (у тій чи іншій послідовності) посідають місце в другому десятку видів спорту за цим показником.

За підсумками засідання Виконкому Федерації дзюдо України прийняте рішення про зміну вікового обмеження зарахування на відділення дзюдо в ДЮСШ – 5 років.

Водночас при Міжнародній федерації боротьби утворена спеціальна комісія з питань школи. Нею затверджені правила проведення дитячих змагань, ведеться підготовка спеціальних методичних матеріалів з міні-боротьби тощо.

Заняття боротьбою завжди розглядалися фахівцями дієвим засобом фізичної підготовки молоді з визначеним прикладним значенням. Зміст наукових досліджень вказує, що різні види боротьби широко практикувалися в закладах освіти різного типу та рівня [20, 135, 136, 178].

Відомо, що з 1975 року заняття із застосуванням засобів класичної боротьби були присутні у фізичному вихованні в загальноосвітній школі починаючи з 7-го класу. Аналіз навчальної програми з фізичного виховання загальноосвітньої школи (зразка 1975 року) підтвердив наявність розділу «Боротьба». Для школярів середніх класів обсяг становив 8 годин, старших – 10 годин на рік. Це, водночас свідчить про недостатню розробленість питань навчально-методичного та наукового обґрунтування змісту цього розділу (модуля) [1, 149, 197].

У інших дослідженнях наведено багаторічний досвід розвитку спортивних видів боротьби. Він дає змогу констатувати по необхідності залучення розділу боротьби в шкільній програмі, починаючи вже з першого класу [4, 20, 135].

Адже для спортивної боротьби характерно те, що нею можуть займатися люди будь-якого віку, статури (антропометричні дані). Для занять не потрібно особливих та дорогих пристосувань й інвентарю. Практично в будь-якій ситуації є можливість підібрати такі вправи і найпростіші форми єдиноборства,

які будуть пов'язані з подоланням опору суперника, дозволять істотно доповнити руховий досвід [15, 97, 117, 180, 212].

За даними В. І. Шандригося [197] до 70-х років ХХ століття спортивна боротьба мала поширення в програмах фізичного виховання та посідала чільне місце серед інших видів спорту. Проте починаючи із кінця 80-х років змістову частину, пов'язану з боротьбою поступово витіснили до варіативної, а згодом узагалі вилучили. На думку автора вилучення боротьби зі шкільної програми викликане труднощами з обладнанням місць для занять боротьбою; підготовленістю і кваліфікацією учителів фізичної культури [197].

Окремо розглянемо проведені дослідження Л. М. Балущою [15, 18]. Нею розроблено експериментальну програму з фізичної культури для учнів 10-х класів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Цінність для нас виявляється у тому, що вона побудована на акцентованому застосуванні засобів боротьби у різних поєднаннях. Авторкою пропонується 70% часу відводити на комплексне розв'язання завдань фізичної культури і 30% часу присвятити засобам боротьби. Згідно виявлених даних упродовж першого семестру навчального року учні працювали над пріоритетним розвитком швидкісно-силових та силових якостей в режимі методів суворо регламентованої вправи, використовуючи засоби боротьби. У другому семестрі спрямованість було скориговано та збільшено обсяги координаційних вправ, вправ ігрового та змагального характеру. Водночас зменшено обсяги силових навантажень. Оцінку ефективності програм проведено згідно підбраного комплексу тестів. За час педагогічного експерименту учням, які були залучені до дослідження вдалося, здебільшого, підвищити рівень своїх функціональних можливостей, фізичної та психофізіологічної підготовленості та спеціальної підготовленості [15, 18].

Проте зазначимо, що сутність методичних підходів до фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою та закладах середньої освіти має суттєві відмінності. Так само зміст запропонованої програми Л. М. Балущою [15, 18] не може бути перенесений та реалізований в

фізичному вихованні старшокласників через принципові організаційні та методичні відмінності.

Отже, розробка варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів старшої школи закладів середньої освіти залишається актуальним науково-практичним завданням.

Підтвердженням нашого припущення є дані А. М. Ваколюк [28, 29, 30, 31]. Вона визначає центральною проблемою при формуванні системи фізичного виховання підготовку нових навчальних програм. Під цим розуміється сукупність теоретичного і практичного матеріалу, спеціально підбраного для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання в умовах закладу середньої освіти. Ця сукупність, власне, й повинна сприяти розвитку особистості учнів відповідно до державних вимог у галузі фізичної культури і спорту.

Спортивна боротьба є одним із засобів фізичного виховання [119]. Цей вид спорту у закладах вищої освіти у комплексі з іншими видами ефективно впливає на фізичний розвиток молоді. Спортивна боротьба викладається в університетах, основною метою чого є збереження й зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей засобами боротьби. Проте для управління таким процесом потрібні новітні методи навчання, які б давали йому змогу впливати та активно вдосконалювати освітній процес.

Отже, відповідний розділ представлено в змісті фізичного виховання студентської молоді [4]. За підсумками реалізації відповідного розділу (за вибором) програми фізичного виховання в закладі вищої освіти розв'язуються наступні завдання з формування теоретичних знань відповідно з програми щодо елементів техніки та тактики боротьби, методики навчання та проведення частин заняття, правила організації та проведення змагань; вмінь показати та роз'яснити техніку та засоби пересування, визначати та ліквідувати помилки в техніці рухових дій; вмінь підготовки інвентарю до змагань, ведення обліку навантажень (щоденник), проведення змагань, знання правил поведінки та безпеки.

Водночас А. Абдуллаєв, І. Ребар, О. Нестеров [1] вказують на необхідність формування спеціальних знань молоді щодо боротьби в процес фізичного виховання. Це такі як класифікація, систематика й термінологія з вільної боротьби; організація і проведення занять; гігієнічні вимоги до занять з вільної боротьби; зміст, форми організації й методика проведення занять з вільної боротьби; профілактика травматизму на заняттях; лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, масаж і самомасаж на заняттях з вільної боротьби; особливості методики проведення занять з вільної боротьби; підготовка місць занять; організація змагань і методика суддівства з вільної боротьби. Серед умінь ці ж автори вказують за необхідне: знаходити правильній вибір місця для проведення вправ і контролю за їх виконанням; добирати підготовчі та спеціальні вправи, ігри, естафети, що сприяють оволодінню технікою і тактикою вільної боротьби; показати й проаналізувати прийоми спортивної боротьби, послідовність вивчення прийомів; знаходити помилки у виконанні та шляхи їх виправлення. Серед навичок виділено необхідність практично виконувати вправи для розвитку рухових здібностей; використовувати допоміжне й нестандартне обладнання з вільної боротьби на уроках фізкультури в школі; володіти технікою переворотів: важелем, різними захватами тулубу, захватом шиї з-під плеча, захватом руки на ключ; утриманням і виходом із моста одним способом; технікою переведення в партер: ривком за руку, нирком під руку з захватом шиї та плеча зверху; технікою кидка через спину; веденням навчально-тренувального поєдинку в стійці та партері.

У дослідженні М. Носко, К. Рубіс [119] наголошується на певній невідповідності організації та методики навчання й тренування, що описані у відомих навчально-методичних посібниках для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву з боротьби. Адже вони розраховані на багаторічний період підготовки та спрямованість на досягнення високої спортивних результатів. Тобто вони мають суттєві відмінності від тих, що можуть мати місце для застосування на

факультетах фізичного виховання. Тут, за відносно малий відтинок часу потрібно сформувати цілісну систему знань, умінь і навичок, оволодіти техніко-тактичними діями. Вести постійний пошук науково-обґрунтованих методичних підходів змушує відмінність мети занять та програмових засобів; рівнів фізичної підготовленості молоді тощо. Хоча загальні риси методики навчання, виховання та удосконалення однозначно мають спільні ознаки.

Зазначене вважаємо актуальним і для змісту фізичного виховання, зокрема варіативного модуля зі «Спортивної боротьби».

Таким чином, за переконанням багатьох фахівців фізичного виховання, що працюють із різними групами населення, актуальною є розробка методики формування рухових навичок основних технічних прийомів боротьби, для реалізації системних завдань фізичного виховання й удосконалення підготовки молоді на різних рівнях освіти [21, 119, 177].

За наявності значної кількості досліджень, методичних розробок із техніки й тактики боротьби, низкою фахівців відзначено, що проблемами теорії та практики спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики навчання техніки на початкових етапах підготовки. В окремих навчальних програмах зі спортивної боротьби більша кількість годин виділяється на самостійну роботу молоді, при цьому нормативна база, здебільшого, однакова для різних освітніх рівнів [3, 119, 177].

Окремо варто розглянути питання оцінювання навчальних досягнень учнів старшої школи на уроках фізичної культури. Воно може здійснюватися за такими окремими видами діяльності як засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу), виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату), виконання навчальних завдань під час проведення уроку, засвоєння теоретико-методичних знань [205].

Спостерігаємо пропозиції фахівців, де в 11 класі, оцінюючи можливості учнів за ступенем засвоєння навчального матеріалу, рекомендувати після перших 8–15 уроків розділяти школярів на дві групи – «сильну» і «слабку». Це

дасть змогу більш раціонально реалізовувати освітній процес. При цьому вчитель може неодноразово переводити учнів з однієї групи в іншу, намагаючись підтримати мотивацію учнів та зберегти їхнє прагнення до оволодіння певною системою рухів. Пропонується юнакам з високим рівнем розвитку (фізичні якості, технічні прийоми), для їх подальшого вдосконалення надавати можливість займатися у вищій за класом групі [167].

Схожі думки мають місце й за підсумками дослідження І. Васкана [34]. У своїй роботі щодо стану фізичної підготовленості підлітків де розглянуто контингент учнів 11–15 років, відзначено, що в підлітків простежується нерівномірний розвиток фізичних якостей. Автором виявлено закономірність непрямолінійного поступового зростання результатів тестових результатів. Особливо низькі оцінки виявлено за показниками витривалості, гнучкості й силових якостей, дещо краще розвиваються швидкісні здібності.

Науковець М. В. Стефанишин [166] відзначає, що сьогочасна система оцінювання фізичної підготовленості школярів, певною мірою, суперечить сучасним вимогам і задекларованим функціям нормативних засад системи фізичного виховання. Суперечностями містяться між метою педагогічного процесу та системою оцінювання навчальних досягнень учнів; невідповідністю нормативів навчальної програми рівню фізичного розвитку; переважанням традиційної системи оцінювання фізичних здібностей й наявною потребою в застосуванні інноваційних методів оцінювання тощо.

Для прикладу аналіз отриманих результатів тестування, проведений С. Власовою [40], дав підстави зробити висновки про відповідність результатів учнів достатньому й високому рівням компетентності згідно з навчальною програмою «Фізична культура (5–9 клас)» та Державною системою тестів України. Проте, авторкою висунуто певні позиції перегляду, урахуваючи, що рівень фізичної підготовленості взаємопов'язаний із рівнем соматичного здоров'я дітей у закладах середньої освіти [40].

Прогнозування досягнень у боротьбі ускладнюється відхиленнями, що відзначаються у період статевого дозрівання молоді (випередження або

відставання біологічного від паспортного віку), а також динамікою мотивації під впливом біологічних, духовних та соціальних чинників. Тому на початкових етапах занять, яким відповідає зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» в закладах середньої освіти немає сенсу намагатися прогнозувати результати та ставити вимоги до підготовленості учня [94].

На нашу думку, для покращення відношення учнів загальноосвітніх шкіл до фізичної культури, підняття на більш високий рівень їхнього фізичного стану, слід ввести у програму з фізичної культури види спортивної боротьби упродовж усього навчання в закладі середньої освіти. Це, своєю чергою, буде одним із шляхів популяризації та розвитку спортивної боротьби серед учнівської молоді [197].

Для прикладу наведемо методичну розробку А. І. Пістуна та О. І. Тиравської, а саме навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (варіативний модуль «Спортивна боротьба») [134]. Цей модуль складається зі змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку необхідного обладнання.

До першого розділу внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична та техніко-тактична підготовки за роками вивчення. При вивченні технічних прийомів наголошено на необхідності використання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримання методики послідовності вивчення підготовчих, атакувальних, захисних прийомів та контр прийомів, застосування вправ ігрового характеру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають навчальні нормативи для контролю якості засвоєння технічних прийомів зі спортивної боротьби. Нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, а оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні оцінювання різного типу (тематичне, семестрове чи річне). Вона лише допомагає врахувати динаміку результатів кожного учня.

Також засоби спортивної боротьби мають представлення на інших освітніх рівнях [1, 6, 20, 108, 178, 198]. Однак важливим науково-практичним завданням є реалізація засобів боротьби на рівні старшої школи закладу середньої освіти, що на сьогодні залишилося поза межами наукового обговорення фахівців галузі фізичної культури і спорту. Це також дасть змогу узгодити та заповнити прогалину між науково-методичними розробками на рівні середньої школи та закладу вищої освіти, створивши відповідну ієрархію формування знань умінь та навичок учнівської (студентської) молоді з напряму спортивної боротьби.

Висновки до розділу

1. Фізична культура є складовою загальної культури, закладає основи збереження здоров'я, комплексно формує розумові та фізичні якості й навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності тощо. Теоретичні основи фізичного виховання в закладах середньої освіти здебільшого визначені змістом нормативних документів та фаховими дослідженнями. Удосконалення змісту фізичної культури старшокласників є складним системним завданням, адже наявна система організації освітнього процесу має поки малу кількість можливостей для індивідуалізації навчання. 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.

2. Варіативність змісту фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти підтверджена оновленням програми «Фізична культура 10-11 класи» (для закладів загальної середньої освіти, 2017) побудованої за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову, яка налічує певні модулі з видів спорту. Це передбачає ознайомлення старшокласників з основними формами фізкультурно-спортивної

діяльності, оволодіння системою спеціальних знань, вмінь та навичок, забезпечення можливостей для рівного доступу школярів до фізичного виховання тощо. Логічною є вимога, перед включенням до змісту програми «Фізична культура», попередньо науково обґрунтувати основні положення варіативних модулів за тим чи іншим видом спорту, адже згідно програмно-нормативних документів кожний вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

3. Засоби спортивної боротьби мають наукове обґрунтування та представлення на різних освітніх рівнях. 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 дав змогу констатувати наявність актуального науково-практичного завдання щодо обґрунтування забезпечення пов'язаного із теоретичного та методичного застосування варіативного модуля, що базується на засобах спортивної боротьби в урочних формах організації занять.

Результати за розділом подано в таких наукових працях: [122, 123, 175]

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання основних завдань дослідження використані наступні методи наукових досліджень:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет,
- опитування (анкетування),
- аналіз документальних матеріалів,
- педагогічне спостереження,
- педагогічне тестування,
- педагогічний експеримент,
- методи математичної статистики.

Характерними ознаками використаних загальних методів дослідженні у нашій дисертаційній роботі були такі.

Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет здебільшого здійснено для інформаційного пошуку та з'ясування ступеню обґрунтованості проблематики наукового дослідження із використання засобів боротьби у фізичному вихованні учнів старшої школи (10-11 класи);

Підсумком аналізу змісту наукової та спеціальної літератури за визначеним напрямом дослідження стала конкретизація проблемного напрямку та якісне підтвердження доцільності та актуальності розв'язання поставленого нами актуального науково-практичного завдання галузі фізичної культури та спорту, зокрема фізичного виховання учнів старшої школи.

Окрім того вивчення змістовного наповнення наукових та методичних праць фахівців за визначеним науковим напрямом дало змогу конкретизувати теоретичні основи організації дослідження та методичні аспекти проведення

педагогічного експерименту, тобто розроблення та реалізації його програми.

На підставі вивчення наукової та методичної літератури визначено конкретизовано мету й завдання дослідження, визначено об'єкт та предмет, проведений підбір методів дослідження для виявлення емпіричних даних.

Важливим є те, що застосування цього методу дало змогу накопичити наукову інформацію, яку в подальшому ми використали для розв'язання основних завдань на різних етапах виконання роботи. Так, були зіставлені існуючі об'єктивні дані в науковій та методичній літературі, виявлені в роботах фахівців та результати власних емпіричних досліджень, що дало змогу запропонувати положення наукової новизни та практичного значення, а також запропоновано перспективи подальших наукових досліджень у зазначеному напрямі.

Так, виявлена численна кількість наукових робіт фахівців присвячених методичним рекомендаціям щодо реформування змісту фізичного виховання в закладах освіти різного рівня [15, 47, 48, 53, 86]; наукових та методичних праць із впровадження різних форм та видів фізкультурно-спортивної роботи у фізичне виховання учнів різних вікових категорій [2, 22, 120, 134, 164], актуальним питанням підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення в спортивній боротьбі [19, 50, 81, 116, 137] та лише окремі приклади застосування засобів боротьби в фізичному вихованні учнівської та студентської молоді [24, 26, 94, 149, 176].

Загалом виявлене актуальне наукове практичне завдання щодо розроблення теоретичного та методичного забезпечення застосування засобів боротьби, пов'язаного із впровадженням варіативного модуля «Спортивна боротьба» до змісту фізичного виховання учнів старших класів в урочних формах організації занять.

Для написання тексту дисертаційної роботи загалом було використано дані 213 наукових та методичних джерел інформації, 179 із них вітчизняних та 31 – досліджень на латиниці.

Опитування шляхом *анкетування* проведене для вивчення загальних

підходів та ставлення вчителів фізичної культури до організаційних та методичних особливостей фізичного виховання в старших класах закладів середньої освіти та, зокрема впровадження засобів боротьби у вигляді варіативного модуля для учнів 10–11 класів [12, 84, 90, 93].

Для реалізації одного з основних завдань дослідження ми розробили спеціальну анкету де було запропоновано кілька блоків питань, зміст яких стосувався ставлення, розуміння та бачення респондентами окремих складових фізичного виховання та виявлення загальних пропозицій до організації фізичної культури для старшокласників. При укладанні бланку опитувальника та включення запитань, ми намагалися враховувати базові методичні вимоги.

Для відповідей респондентів було запропоновано 26 достатньо зрозумілих, на наш погляд, запитань.

Паспортна частина анкети містила стандартні питання, хоча респондентам за їхнім вибором надавалася можливість не зазначати відповідні дані. Вони стосувалися зазначення прізвища та ім'я респондента, віку, педагогічного стажу та представництва закладу середньої освіти (міста).

У подальшому нами побудована анкета таким чином, щоб зрозуміти рівень зацікавлення та проникнення основною тематикою здорового способу життя та занять фізичною культурою та спортом як самого вчителя, так і відповідно його ставлення до цих основоположних для нашої галузі напрямів.

Після «паспортної» частини анкети наступні два запитання стосувалися рівнем залучення вчителя до участі в змаганнях, що визначалося полярним питанням. У випадку позитивної відповіді ми пропонували уточнити, які саме види спорту є предметом основної фізкультурно-спортивної діяльності вчителя.

Наступний блок мав на меті з'ясувати рівень зацікавленості вчителів подіями поза межами закладу середньої освіти та найближчого оточення.

Зокрема у четвертому питанні ми намагалися з'ясувати, чи виникає зацікавленість у респондентів у спортивних новинах. У подальшому ми акцентували увагу на пріоритетних для нашого дослідження виду спорту, а саме спортивній боротьбі. Тобто пропонувалося визначити зацікавленість

спортивною боротьбою в кількох напрямках, як засобу гармонійного розвитку людини, як популярний вид спорту чи засвідчити відсутність такої зацікавленості.

У підтвердження (перевірку) попереднього питання ми запропонували у шостому запитанні відзначити відомих для респондентів спортсменів з спортивною боротьби. Загалом пропонувалося вісім варіантів відповідей та власний варіант (за потреби респондента)

Наступний блок питань був спрямований на визначення реальних організаційних та методичних особливостей проведення різних форм фізичного виховання серед учнівської молоді в їхніх закладах середньої освіти.

Чергове питання стосувалося наявності в представлених закладах середньої освіти секційної роботи (поляєне питання) та відповідно наступним кроком було з'ясування специфіки організованих в закладах середньої освіти видів спорту, з яких проводиться секційна робота.

Зрозуміло, що секційна робота виступає одним із шляхів реалізації концепції оздоровлення учнівської молоді. Черговим питанням ми хотіли з'ясувати, які ще шляхи втілення основ здорового способу життя та спорту використовуються у представлених закладах середньої освіти.

Також надзвичайно важливим, на наш погляд, виступає профорієнтаційна та ознайомча робота в школі, яка пов'язана із залученням для проведення бесід та майстер-класів для учнів з відомих видів спорту провідними спортсменами. На це було спрямоване окрема запитання бланку анкети.

Школа є осередком освітнього та розвивального середовища для учнів, проте, здебільшого, навколо неї формується тісне коло співпраці зі спортивними державними і громадськими організаціями. З цією метою ми вирішили перевірити (окремим запитанням) наявність можливості занять учнів (поінформованості учителів) щодо наявності в районі закладу середньої освіти спортивних шкіл, діяльності спортивних клубів, секцій з видів спорту та наявність спеціалізованих майданчиків для занять певними видами фізкультурно-спортивної діяльності. Подано у вигляді поляєного запитання.

При ствердній відповіді на це запитання, ми просили уточнити специфіку (види спорту), які мають в певному районі домінуюче представлення.

У подальшому, побудова питань перейшла до більш гострих питань сьогодення з фізичної культури і спорту учнівської молоді. Зокрема, ми звернулися до респондентів з проханням висловити суб'єктивну думку щодо рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. Це зроблено із метою підтвердження, або часткового спростування даних численної кількості фахівців, які наголошують на вкрай незадовільному рівні фізичної підготовленості учнів цього вікового діапазону. Запропоновано кілька варіантів відповідей, що відповідають нормативному розподілу, а саме на високий, вище середнього, середній, нижче середнього та низький рівні. Проте, враховуючи можливі побажання респондентів, передбачено можливість формулювання власного бачення.

На нашу думку, фізична підготовленість та показники фізичного розвитку учнівської молоді тісно пов'язані із рівнем мотивації старшокласників. Тому, у черговому запитанні, ми запропонували вказати рівень зацікавленості до уроків фізичної культури серед учнів старших класів. Передбачено три варіанти відповіді, що відповідає високому, достатньому та низькому рівню зацікавленості.

Проте лише з'ясування рівня є недостатньо інформативним, адже мотивація може формуватися різними чинниками. Це стало підставою для чергового уточнювального запитання щодо певних спонук в заняттях фізичною культурою учнями старших класів. Серед варіантів ті, які найбільш часто зазначаються фахівцями фізичного виховання: відсутність пропусків занять; отримання позитивної семестрової оцінки; цікаве та активне проведення часу; корекція ваги тіла; підтримання організму в хорошій фізичній формі; проявлення певних лідерських якостей. Закономірно, що у випадку цього запитання ми залишили можливість респондентам доповнити цей перелік (додати власний варіант відповіді).

Вважаємо важливим доповненням до вищезазначеного активну позицію

самих учнів. Тобто через зворотній зв'язок (запитання-відповіді) учні демонструють свою зацікавленість та бажання займатися тим чи іншим видом фізкультурно-оздоровчої діяльності. Тому ми запропонували питання, яке б передбачало зазначення найбільш частих запитань від учнів до вчителя в процесі реалізації фізичного виховання в старшій школі.

Черговий блок питань стосувався з'ясування поглядів вчителів-практиків на аспекти реформування системи фізичного виховання в закладах середньої освіти, зокрема навчальної дисципліни «Фізична культура».

Перше питання цього блоку було дещо провокативним, проте ми просили вказати суб'єктивне ставлення вчителів до нової навчальної програми із фізичної культури. Запропоновано кілька варіантів відповідей («позитивно», «нейтрально», «негативно»). Зрозуміло, що у цьому достатньо дискусійному питанні варто було передбачити можливість висловлення більш ґрунтовної думки. Тому ми до варіантів відповідей долучили можливість власної відповіді.

Навчальна програма «Фізична культура» для 10–11 класів побудована із залученням варіативних модулів. Станом на момент проведення опитування їхня кількість була визначеною та містила розробки з баскетболу, волейболу, гандболу, гімнастики, гирьового спорту, настільного тенісу, туризму, легкої атлетики, професійно-прикладної підготовки та футболу. Отже закономірно, що в одному із питань, ми намагалися виявити найбільш цікаві з них для учнів старших класів.

У продовження вивчення ставлення вчителів до сучасного стану фізичного виховання в закладах середньої освіти та узагальнення певного практичного досвіду, ми запропонували вказати переваги та недоліки в сучасних підходах до проведення уроку фізичної культури (відкрите питання).

Кожен із вчителів у своїй роботі користується як загальними підходами, так і має власні напрацювання. Тому ми спробували визначити певні пріоритети в роботі респондентів. На це було скеровано кілька запитань бланку опитування. Перше стосувалося кількості приділеної уваги (часу) розвитку силових якостей в учнів старшої школи (визначені варіанти відповідей:

«достатньо», «відповідно до бажань учнів», «згідно вимог навчальної програми»). Наступне стосувалося пріоритетів у вдосконаленні тих чи інших фізичних якостей старшокласників (відповідно варіанти: спрямованість акцентів на розвиток сили, гнучкості, швидкісних якостей, спритності, витривалості). Останнє питання цього блоку стосувалося з'ясування пріоритетів у використанні певних засобів із видів спорту для факультативних занять (відкрите запитання).

У черговому запитанні ми намагалися з'ясувати, чи заклади середньої освіти можуть запропонувати відповідні умови для занять тим чи іншим видом спорту. Це зроблено через суб'єктивне оцінювання достатності спортивного інвентарю спрямованого на розвиток силових якостей у спортивному залі відповідного закладу середньої освіти (варіанти відповідей: «Так», «Частково», «Ні» та «Ваш варіант відповіді»).

З цим пов'язане наступне запитання, яке передбачало виявлення рівня залученості учнів старшої школи до самостійних занять фізичною культурою та спортом. Отже респонденти могли надати такі варіанти відповідей як «так» (часто чи досить рідко) або «ні».

Останніми двома запитаннями ми намагалися чітко окреслити можливості до впровадження засобів боротьби у фізичне виховання учнів старших класів. Маючи такі приклади для учнів 5–9 класів, ми звернулися з потребою у висловлення ставлення щодо ідеї (на науковому та методичному рівнях) впровадити спортивну боротьбу у шкільну систему фізичного виховання для 10-11 класів. Серед варіантів відповідей передбачено позитивне, негативне та нейтральне ставлення та для додаткового обґрунтування – власний варіант відповіді.

Завершальне питання анкети стосувалося прогнозованої ефективності впровадження атлетичних видів спорту (спортивної боротьби) у навчальний процес закладів середньої освіти. Зокрема планували отримати думку респондентів щодо можливості покращення загального фізичного розвитку учнів старших класів. Варіантами відповідей запропоновано, що після

впровадження відповідного модуля фізичний розвиток старшокласників може покращитися, погіршитися, залишитися на вихідному рівні та власний варіант відповіді.

Анкетування було поведене упродовж 2015–2017 років серед вчителів закладів середньої освіти залучених до проведення педагогічної практики студентів профільних закладів вищої освіти, здебільшого Львівської та Харківської областей. Загалом було залучено 150 респондентів. Середній показник педагогічного стажу становив 18,35 року, проте розкид в межах групи був достатньо великим від 1 до 45 років педагогічного стажу. Це дало змогу, на наш погляд, об'єктивно з'ясувати думки «різних поколінь» фахівців у зазначеному напрямі.

Згідно загальновідомої класифікації анкетування, у дослідженні ми застосували основне за метою; особисте – за способом спілкування з респондентами (респонденти заповнювали анкети у присутності дослідника, тобто проконсультувати, у разі виникнення непорозумінь у сформульованих запитаннях чи певних тлумаченнях); роздаткове – за способом отримання анкет респондентами; вибіркоче – за повнотою охоплення респондентів (залучено певну кількість респондентів (вчителів), що мають безпосереднє відношення до процесу фізичної культури старшокласників у закладі середньої освіти); групове – за кількістю опитаних респондентів (150 учителів з фізичної культури); анонімне – за відкритістю респондентів (зазначення особистих даних в анкеті не було обов'язковим, проте за бажанням респондента, він міг внести їх до бланку відповідей).

Аналіз документальних матеріалів. Використання цього методу дало змогу обґрунтовано засвідчити об'єктивну інформацію та вивчити структуру та зміст програм з «Фізичної культури», варіативних модулів з різних видів фізкультурної діяльності та секційної роботи для учнів різного віку.

Зокрема аналізуванню піддано такі програмно-нормативні документи:

1. Навчальна програма з фізичної культури:

- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. Рівень стандарту (2010) [118];

- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. Рівень стандарту (2017) [171].

За типом ці документи належали: за способом фіксування інформації до друкованих, за типом авторства – суспільних, за статусом – офіційних, за способом отримання – природними, за ступенем близькості до емпіричного матеріалу – первинними.

Вивчення до програмно-нормативних документів цього рівня дало нам змогу з'ясувати загальні підходи до побудови програм з фізичного виховання старшокласників, які чинні впродовж тривалого часу, визначити тенденції реформування системи фізичного виховання для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти, встановити обсяги інваріантної та варіативної частин програми з фізичної культури старшокласників та інші об'єктивні вимоги до реалізації цього процесу.

2. Програми варіативних окремих варіативних модулів для 10–11 класів та 5–9 класів:

- навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) (2019) [67];

- навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, варіативний модуль «Фехтування» (профільний рівень, 5–9 класи) [2];

- навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, варіативний модуль «Самбо» (профільний рівень, 10–11 класи) [140];

- навчальна програма з фізичної культури профільного рівня для 10–11 класів, вид фізкультурної діяльності модуль «Пауерліфтинг» (2017) [101];

- навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Варіативний модуль «Спортивна боротьба» [134].

Усі ці документи були однотипними та, згідно класифікації, належали до

таких видів: за способом фіксування інформації – друковані, за типом авторства – суспільні, за статусом – офіційні, за способом отримання – природні, за ступенем близькості до емпіричного матеріалу – первинні.

Аналіз зазначених документів проводився з метою отримання узагальненої інформації про структуру та зміст програмно-нормативних вимог до реалізації варіативних модулів побудованих на основі використання засобів спортивних єдиноборств та засобів інших видів спорту, побудованих на залучення силових та швидко-силових якостей учнів. Це дало підстави для визначення сталих обсягів на реалізації підрозділів фізичної, спеціальної підготовки, інструкторської та суддівської практик тощо.

На підставі вивчення структури та змісту наявних у фізичному вихованні варіативних модулів для учнів 10–11 класів було прийнято рішення про адаптування змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» (для 10–11 класів) за розділом «Фізична підготовка» (у частині загальної фізичної підготовки).

Також, аналізування варіативного модуля «Спортивна боротьба» (для 5-9 класів) дало змогу з'ясувати пріоритети в змісті спеціальної підготовки та дотримуватися принципу поступовості, доступності та наступності в формуванні змістової частини модуля для учнів старших класів (тобто 6 та 7 років вивчення даного виду фізкультурно-спортивної діяльності).

3. Серед документів були також ті, які стосуються підготовки спортсменів в зазначеному виді спорту:

- Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (Вільна боротьба: чоловіки, жінки, 2001) [39];

- Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного

удосконалення для студентів денної форми навчання, 2011) [78].

За типом ці документи належали: за способом фіксування інформації до друкованих, за типом авторства – суспільних, за статусом – офіційних, за способом отримання – природними, за ступенем близькості до емпіричного матеріалу – первинними.

Аналіз цих документів проводився для встановлення нормативних показників обсягів та спрямованості навантажень у підготовці спортсменів початківців та кваліфікованих спортсменів у боротьбі, вимог до засобів контролю та рівнів оцінювання спеціальної підготовленості. Також це дало змогу встановити обсяги та інтенсивність тренувальної роботи, співвідношення навчально-тренувального навантаження за сторонами підготовки борців (фізична, технічна, тактична, теоретична, психічна), співвідношення засобів та методів для реалізації сторін підготовки. Це було частково враховано при формуванні змісту спеціальної підготовки учнів старших класів.

Педагогічне спостереження як метод отримання емпіричної інформації у нашому дослідженні дало змогу доповнити дані та сприяти дотриманню основних принципів побудови навчальних занять, тобто встановити показники оперативного контролю за реакцією організму на фізичні навантаження [12, 84, 90, 93]. Зокрема педагогічні спостереження проводилися за об'єктивними та суб'єктивними показниками учнів старших класів під час та після занять з використанням засобів боротьби. Використовувалися методики контролю частоти серцевих скорочень за допомогою пальпаторного методу, в окремих випадках (за наявністю показів) – вимірювання артеріального тиску. Використання зазначених методик відбувалося за загальноприйнятими рекомендаціями та були певними критеріями зворотної реакції організму учнів на відповідні фізичні навантаження.

Серед суб'єктивних показників відбувався контроль змін кольору шкіри учнів, частоти дихання, проявів координації при виконанні вправ тощо. Ця сукупність показників належить до групи суб'єктивних, проте надавала нам та вчителю первинну інформацію про стан учнів. В разі виявлення таких ознак,

було застосовано певні корегуючі методичні прийоми виключно для учнів, яким такі ознаки були притаманними. Наголосимо, що упродовж тривалості дослідження випадки із необхідністю корекції параметрів фізичного навантаження для окремих учнів були поодинокими та пов'язані, здебільшого, із певними особливостями добового режиму та харчування (недосипання, нераціональне харчування та/або відсутність сніданку/обіду тощо).

Згідно прийнятої класифікації проведені спостереження носили такий характер: за обсягом вони були тематичні, адже велися лише за певними складовими досліджуваного явища; за стилем – включені, адже спостереження проводилося безпосередньо за участі дослідника та/або вчителя в момент (та після) проведення уроків з фізичної культури; за програмою – допоміжні, адже програма спостереження не була чітко вираженою, проте мала заздалегідь визначені показники та критерії оцінювання. Фіксації результатів в окремих протоколах не проводилося, проте виявлені дані зберігалися в робочих зошитах вчителя та робочих матеріалах дослідника; за поінформованістю – відкриті, оскільки під час усіх спостережень учні були повідомлені про проведення додаткового (віддаленого та/або безпосереднього) моніторингу їх стану під час виконання навчально-виховних завдань заняття. Інформацію щодо наявних фактів зміни стану учнів повідомлялася виключно батькам дитини та, в окремих випадках, медичному персоналу закладу середньої освіти; за часом – безперервні, що передбачало тривалість, яка відповідала тривалості уроку, як визначеного педагогічного явища.

Педагогічне тестування використано нами як метод об'єктивного вивчення показників рухової підготовленості учнів старших класів закладів середньої освіти, зокрема фізичної, спеціальної та базової техніко-тактичної підготовленості [12, 84, 90, 93].

Для оцінювання фізичної підготовленості використано ряд тестів, рекомендованих у навчальній програмі з «Фізичної культури» для учнів 10–11 класів [171] та контрольних вправ запропонованих науковцями [18, 51, 106, 107, 126, 143].

Серед обов'язкових тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів були такі:

- Біг до 30 м (с). Спрямований на визначення швидкісних якостей учнів. За командою «На старт!» учні займають позицію високого старту за стартовою лінією та зберігають це положення в нерухомому стані. За сигналом (голосовий сигнал команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів), вони повинні були якнайшвидше подолати визначену дистанцію, намагаючись не знижувати темпу бігу перед фінішем. Фіксувався результат, який визначений часом подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Для тестування пропонувалося дві спроби, з яких для занесення в протокол бралася краща. Організація тестування за цією вправою передбачала участь двох–трьох учнів в одному забігу з обов'язковою фіксацією результату для кожного з них. Цим ми намагалися забезпечити певну конкурентність при проведенні тестування. Контроль проводився на біговій доріжці стадіону закладу середньої освіти. Вона була рівною та в належному стані, розділена на окремі доріжки. Використано таке обладнання: секундоміри (з фіксацією десятих часток секунди), відміряна дистанція, прапорець [67, 171].

- Стрибок у довжину з місця (см). Використано для контролю вибухової сили нижніх кінцівок. Тестування проводилося на неслизькій поверхні з нанесеною розміткою (лінія старту/відштовхування та розмітка в сантиметрах). Для виконання тесту учень (учениця) ставали носками до лінії, робили замах руками назад, а потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами. Це мало забезпечити якомога дальній стрибок. За результат випробування бралася дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні [51, 158, 171, 207].

- Потрійний стрибок з місця. Використано для контролю швидкісно-силової витривалості, зокрема щодо проявів вибухової сили нижніх кінцівок. Для проведення тесту повинна бути неслизька поверхня з лінією і розміткою у сантиметрах. Учасник тестування стає носком зручної для виконання поштовхової ноги до лінії відштовхування, друга нога позаду довільно. Після

замахування руками, виконується серія з трьох послідовних стрибків з ноги на ногу. Загальна довжина стрибків вимірюється від лінії відштовхування до місця (ближнього сліду) після третього стрибка. Результат визначається у сантиметрах кращої із трьох спроб [39].

- Біг 1500 метрів (с) використано для визначення загальної витривалості. Тестування розпочиналося із розташування учасників забігу за стартовою лінією в положенні високого старту. За сигналом «Руш!» учні мали якнайшвидше подолати задану дистанцію. Результатом цього випробування був час у секундах, який вони затратили на подолання дистанції. Точність становила до однієї секунди. Тестування витривалості, враховуючи значні фізичні навантаження на організм учнів проводилося тільки в одній спробі та під наглядом медичного працівника. Час кожного учня фіксувався окремо. Випробування проводилося у сприятливих для погодних умовах на спортивному майданчику закладу середньої освіти. Використовувалося наступне обладнання; секундоміри, прапорець, спортивний майданчик з вимірною дистанцією [51, 143, 156, 158, 171].

- «Човниковий» біг (4 x 9 м) традиційно використовувався для визначення спритності учнів [171]. Ми проводили тестування згідно розкритого в значній кількості наукових та методичних джерел алгоритму [51, 107, 125, 143]. Згідно нього, за командою «На старт!» учні займали положення високого старту за стартовою лінією. За наступною командою «Руш!» вони повинні були пробігти дев'ять метрів до другої (протилежної) лінії. Там вони мали взяти один із двох дерев'яних кубиків, які завчасно були покладені в коло, повернутися бігом назад і покласти його в коло за стартовою лінією. Потім ще раз пробігти відповідний відтинок за другим кубиком і, взявши його, повернутися назад, поклавши другий кубик в коло до першого. Результатом випробування визначався за часом від моменту старту до моменту, коли учасник переніс через стартову лінію другий кубик. Результат учасника визначається та фіксувався за кращою із двох спроб. Виконання тесту відбувалося на підготовленому рівному майданчику з відповідною розміткою.

Застосовано наступне обладнання: електронні секундоміри із фіксуванням десятих часток секунди, бігова доріжка з відповідною розміткою, два дерев'яних кубики (орієнтовно 5 x 5 сантиметрів).

- Нахил тулуба вперед з положення сидячи для контролю рухливості хребетного стовпа та кульшових суглобів. Застосовано найбільш поширений та рекомендований фахівцями варіант виконання [171]. У вихідному положенні учасник (учень або учениця) сидить на підлозі так, щоб п'яти торкались лінії. Ми намагалися дотримуватися рекомендацій щодо відстані між п'ятами у два–три сантиметри та розташовані ступні вертикально до підлоги. Для уникнення помилок при виконання залучено партнера, який фіксував ноги учасника тестування на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою відбувався плавний нахил вперед, уникаючи згинання ніг та намагаючись дотягнутись руками якомога далі. Для фіксації результату необхідно було утримувати положення із максимальним нахилом протягом двох секунд та торкаючись пальцями заздалегідь зробленої розмітки. Для виконання тесту пропонувалося дві спроби, які виконувалися після спеціального розминання. Результатом визначався у сантиметрах, що відповідали позначці на перпендикулярній розмітці, до якої учень (учениця) дотягнулися кінчиками пальців рук у кращій спробі. Використано таке обладнання: рівна поверхня, накреслена на підлозі лінія та перпендикулярно до неї розмітка із кроком в один сантиметр.

- Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів). Застосовано для визначення силової витривалості. Для юнаків та дівчат застосовано однакові вимоги до виконання цієї вправи. Вправа виконувалася в положення лежачи на рівній горизонтальній поверхні, проте для дівчат було дозволено використовувати як опору – гімнастичну лаву. Час виконання не обмежувався. Проте при виникненні паузи (перерви) тривалістю понад 3 секунд, виконання вправи припинялося.

Учасник приймав вихідне положення «Упор лежачи»: руки прямі на ширині плечей, кисті рук розвернуті вперед, тулуб і ноги утворювали пряму лінію, ноги разом, пальці ніг упираються в підлогу (для дівчат – коліна на

поверхні гімнастичної лави). За командою: «Можна» учні виконували згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах із повною амплітудою, торкаючись грудьми підлоги. Результатом тестування є кількість виконаних безпомилкових згинань і розгинань рук в одній спробі. До методичних вказівок тестування належали заборона торкатися підлоги стегнами (для юнаків), змінювати положення тіла та ніг, лягати на підлогу, розгинати та згинати руки без дотримання повної амплітуди.

- Підтягування за 30 с запропоноване для визначення швидкісно-силової витривалості учнів. Цей варіант тесту відрізняється від рекомендованих у різних джерелах інформації [143, 156, 158] тим, що не виконується до відмови. Адже виконання тесту до відмови суттєво підвищує ризики вичерпання функціональних можливостей учнів та відмови від виконання. Окрім цього це несе певну небезпеку для організму.

Тестова вправа «Підтягування» запропонована у двох варіантах відповідно для юнаків та дівчат. Так варіант у висі призначений для юнаків [150]. За алгоритмом учасник тестування ставав на лаву і хватом зверху брався за перекладину на ширині плечей. За суб'єктивним станом готовності він починав, згинаючи руки, підтягуватися до положення, коли його підборіддя було над перекладиною. Після цього повністю випрямляв руки, опускаючись у вис. Виконання вправи учнями (юнаками) повторювалося до того моменту, поки не вичерпався відведений регламентований час (30 с). За результат тестування було взято кількість правильних виконань повних циклів підтягування. Ураховуючи складність виконання вправи та значні затрати зусиль учнями, вправа виконувалася в одній спробі. Окрім того перед виконанням вправи було наголошено на обмеженні розгойдувань під час підтягування, допоміжних рухів ногами тощо. Також було передбачено припинення процедури тестування раніше відведеного часу за бажанням учня. Проте таких випадків серед юнаків не було. Використовувалося наявне в закладі середньої освіти обладнання: горизонтальна перекладина стандартного діаметру (3 сантиметри, лава, магnezія).

Для дівчат було запропоновано підтягування у висі лежачи [150]. Відповідно учениця займала положення вису лежачи, хватом рук кистями зверху. Положення тіла було таким, щоб голова, тулуб, ноги утворювали уявну пряму лінію, а руки були перпендикулярно до підлоги. За суб'єктивним відчуттям готовності учениці розпочинали, згинаючи руки, підтягуватися до положення, коли підборіддя було над перекладиною. Після цього вона повністю випрямляла руки, опускаючись у вихідне положення. Виконання вправи ученицями повторювалося до того моменту, поки не вичерпався відведений регламентований час (30 с). За результат тестування було взято кількість правильних виконань, тобто повних циклів підтягувань. Перед виконанням ми наголошували на тому, що згинання і розгинання тулуба у грудному та поперековому відділах хребта, кульшових та колінних суглобах, наявність допоміжних рухів ногами є помилками техніки виконання вправи. Надавалася одна спроба для виконання тесту. Ми передбачили можливість припинення процедури тестування раніше відведеного часу за бажанням учениці, проте таких випадків серед дівчат було мало. Серед необхідного обладнання була перекладина стандартного діаметру (3 сантиметри), встановлена на висоті 95 сантиметрів та магnezія [39].

Спеціальна підготовленість визначалася за запропонованими фахівцями зі спортивних єдиноборств, у тому числі, спортивної боротьби, контрольних вправ [2, 39, 67, 78, 140]. Комплекс контрольних вправ для визначення спеціальної фізичної підготовленості включав такі з них: забігання навколо голови 10 разів (с); перевероти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів (с); забігання приставними кроками навколо рук (с); утримання положення «захист від накату» (с); подолання «смуги перешкод» (с); виконання проходів в ноги (с); тест на визначення спеціальної витривалості (кількість разів, коефіцієнт спеціальної витривалості).

Оцінка рівня СФП здійснюється таким чином:

- Лазіння по канату 5 м. Використано для встановлення силової витривалості. За суб'єктивним відчуттям готовності учень розпочинав

виконання вправ і при відриві від поверхні (обома ногами) вмикався секундомір. Вимкнення відбувалося при торканні рукою відмітки 5 м. на канаті. Учні попереджали про уникнення зістрибування для запобігання травматизму. Для практики спортивних єдиноборств найбільш поширеним варіантом виконання цього тесту є без допомоги ніг. Проте, враховуючи контингент залучених до дослідження учасників (учні старших класів) та об'єктивно різний рівень підготовленості ми запропонували більш оптимальний варіант – за допомогою ніг. Час фіксувався з точністю до 0,1 с від. Дозволяється лише одна спроба [39].

- Присідання за 20 с. Використано для визначення швидкісно-силової витривалості м'язів нижніх кінцівок. Учасник із вихідного положення руки на поясі за командою «Можна!» виконував якомога швидше присідання на двох ногах. Присідання виконувалися з максимальною амплітудою (від випрямлених ніг до повного присіду) Проводилася реєстрація кількості присідань за 20 с у одній спробі [39].

- Утримання кута 90° із положення вису на перекладині. У положенні вису на перекладині (для жінок - на шведській стінці) спортсмен по сигналу піднімає прямі ноги утворюючи кут 90° у кульшовому суглобі і утримує якомога довше дане положення. Фіксується час виконання вправи у секундах. При опусканні ніг або згинанні ніг у колінних суглобах зупиняється час. Дозволяється лише одна спроба [39].

- Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині за 30 с (у кількості разів) залучено для визначення швидкісно-силової витривалості м'язів тулуба. Учасник тестування лягав спиною на рівну чисту поверхню (гімнастичний мат або борцівський килим), ноги були зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями становила 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Для проведення тестування залучено партнера, який тримав учасника тестування за ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після підтвердження готовності учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення. Вправа виконувалася із наближеною до індивідуального

максимуму частотою. Результатом тестування була виконана повна кількість завершених циклів піднімань тулуба в сід упродовж 30 секунд. Враховуючи складність виконання вправи зі сторони функціонального забезпечення організму учнів старших класів, надавалася одна спроба, результат якої заносився до протоколу.

- Гнучкість із положення «міст» (см.). Учасники тестування приймали положення «борцівського моста» при якому голова і ноги мали бути якомога ближче. Результат визначався відстанню від голови до п'яток, набутою учнем під час стійки на мості. Вправа виконувалася у двох спробах, з яких до протоколу заносилася краща. Виконання тесту відбувалося після спеціального розминання [39].

- Тест «Реакція» передбачав виконання елементарних рухів із метою визначення швидкості реагування та передавання подразника від моменту сприйняття до виконання рухової дії. Між вказівним і великим пальцями учня, які розведені на відстань наближену 3 см. розташована нульова помітка лінійки, яку тримає помічник дослідника. Виконання тесту передбачає, що помічник відпускає лінійку, відповідно вона вільно падає, а учасник тестування повинен був якомога швидше схопити лінійку пальцями. За результат взято відстань у сантиметрах від нульової позначки до місця фіксації пальців на лінійці при ловінні. До уваги взято кращий результат із трьох спроб [39].

- Забігання навколо голови 10 разів (с). Загально прийнята контрольна вправа для спортивної боротьби, що визначає спеціальну рухову готовність. Тест виконувався із вихідного положення упор головою в килим, забігання виконували по чергово в праву і ліву сторони по 5 разів. Учням надавалася рекомендація з використання максимально широких кроків, проте без стрибків. При цьому голова залишалася в одній точці на килимі нерухомо. При фіксуванні часу до уваги бралися виконані повні кола. Час фіксувався із точністю до 0,1 с на електронному секундомірі. На виконання тесту давалася одна спроба, проте за бажанням учнів, які вважали результат незадовільним, дозволялася повторна спроба. Більшість юнаків та незначна частина дівчат

користувалися правом на повторну спробу. Якщо вона виявлялася кращою, то саме її показник заносився до протоколу.

- Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів (с). Тест виконується із вихідного положення упор головою в килим. Під час виконання тесту голова повинна була залишатися в одній точці на килимі, а положення тіла мінятися відповідно від фази виконання. Реєстрація часу відбувалася із точністю до 0,1 с на електронному секундомірі. Тест виконувався лише один раз, адже має підвищене навантаження на координаційну та функціональну складову.

- Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів. Тест виконувався із вихідного положення упор руками в килим, забігання виконували в одну із визначених сторін (в праву чи ліву). Учням надавалася рекомендація з використання максимально широких приставних кроків, проте без стрибків. При цьому руки мали залишатися зафіксовані на килимі нерухомо. При реєстрації часу до уваги бралися виконані повні кола. Час фіксувався із точністю до 0,1 с на електронному секундомірі. На виконання тесту давалася одна спроба. Забігання приставним кроком навколо прямих рук 10 разів є одним з варіантів імітації забігання на два бали в спеціальній змагальній системі рухів зі спортивної боротьби.

- Утримання положення «захист від накату» (с) спрямоване на визначення спеціальної силової витривалості учнів. Учасник приймав вихідне положення «високий партер» та опускав таз на відстань 10 сантиметрів до килиму. За результат взято час утримання цього положення, до моменту торкання тазом до поверхні (гімнастичний мат). Надавалася одна спроба, результат якої заносився до протоколу тестування.

- Смуга перешкод (с). Спеціальна комплексна контрольна вправа з визначення спеціальної швидкісно-силової витривалості у спортивній боротьбі. До тесту залучено п'ять учасників. Один з них стоїть у центрі килима (умовної розмітки), чотири стоять один навпроти одного попарно, (три у вихідному положенні нахил, ноги у широкій стійці) на внутрішньому краю зони

пасивності. Четвертий учасник є безпосереднім виконавцем вправи, результат якого вимірювався. За сигналом борець оббігає того що у центрі з ліва, повертається на ліво на 90° , далі виконує перекид, потім імітацію проходу в ноги між ногами того, що в нахилі, розвертається, перестрибує його, і біжить у центр килима оббігаючи, того що в центрі зліва і виконує ще два таких цикли. Фініш відбувається в місті старту. Таким чином учасник виконує три повні цикли, кожен з яких складається з пробігання, повороту, перекиду, проходу в ноги, розвороту, стрибка. Оцінюється час, затрачений учнем на виконання усієї вправи в одній спробі (рис 2.1) [39].

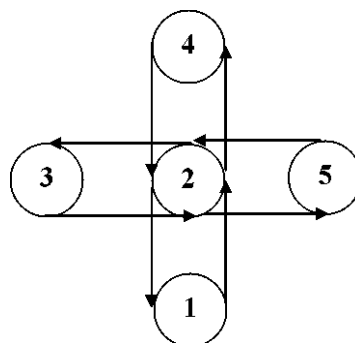


Рис. 2.1. Схема виконання тесту «смуга перешкод».

- Прохід в ноги (с). Також спрямований на визначення спеціальної рухової витривалості у спортивній боротьбі. Загалом залучено три учасники Два з них ставали один навпроти одного на відстані 2,5 м та третій учасник між ними, у борцівській стійці. Останній учасник виконував прохід в ноги у напрямку першого учня, виконував дотик двома руками його ніг, потім розвертається і робить те саме у напрямку другого учасника. Таким чином він продовжує роботу та загалом виконує у дві сторони по 10 дотиків. За результат тесту взято загальний час, затрачений на виконання вправи у одній спробі.

Для тестування *рівня техніко-тактичної підготовленості* учням запропоновано продемонструвати елементи за шістьма базовими групами прийомів. Серед них три групи у стійці (переводи ривком/нирком, завалювання та збивання, кидки нахилом та підворотом) і три прийоми у партері (перевороти перекатом, перевороти забіганням, перевороти скручуванням).

Оцінювання проводилося в умовах спарингу за завданнями (вільного поєдинку)» (2 періоди по 2 хв.) – при проведенні тестування учневі пропонувалося виконати послідовно техніко-тактичні дії з кількома суперниками, які чинили умовний опір («в пів сили»). При цьому оцінювалося виконання техніко-тактичних прийомів наближених до змагальних умов. Оцінювання проводилося трьома експертами (вчителем закладу середньої освіти, тренером зі спортивної боротьби та кваліфікованим спортсменом зі спортивної боротьби) за зовнішніми ознаками (певними кінематичними та динамічними характеристиками рухів та правильністю їх виконання). Завданням для учнів було показати якнайвищу якість виконуваних дій. Оцінки виконання техніко-тактичних дій поділялися на три групи, зокрема такі: «відмінно (5)» – технічні дії (прийом, захист, контрприйом і комбінація) виконуються з підготовкою, чітко, цілісно, швидко, з максимальною амплітудою і фіксацією у фінальній фазі; «добре (4)» – технічні дії виконуються з незначними затримками, з недостатньою щільністю захвату при виконанні прийому і утримання у фінальній фазі; «задовільно (3)» – технічні дії виконуються із значними затримками, зриваються захвати при виконанні прийому і утримання суперника у фінальній фазі. Оцінка проводиться у вигляді інтегральної оцінки залучених експертів зі спортивної боротьби. Контроль техніко-тактичних дій відбувався останнім, адже учням необхідно було сформулювати первинні вміння з зазначених техніко-тактичних елементів спортивної боротьби.

Також певним чином ми намагалися оцінювати знання термінології, вміння правильно виконувати технічні елементи вільної боротьби. Здатності до збереження рівноваги, контролюванню ситуаціях при падінні партнера і правильного виконанні прийомів страхування і самострахування. За даними показниками ми не проводили об'єктивізації контролю та спеціальної реєстрації. Тому ми на них не опиралися в частині з'ясування ефективності експериментального чинника.

Усі зі зазначених тестів та контрольних вправ, при оцінюванні ефективності варіативного модуля «Спортивна боротьба», проводилися не в комплексі, так як вимагають значних затрат часу, а впродовж певного періоду. Це було кілька занять де у невимушеній обстановці, без значної формалізації, в доброзичливій атмосфері почергово (визначена послідовність) виконувалися усі тести та контрольні вправи з визначення фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовленості учнів 10–11 класів.

Педагогічний експеримент використано для комплексного дослідження ефективності запропонованої структури та змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів 10–11 класів закладів середньої освіти. Цей метод дав змогу на основі результатів тестування фізичної, спеціальної та базової техніко-тактичної підготовленості учнів забезпечити об'єктивну перевірку вихідної гіпотези дослідження (ефективність засобів спортивної боротьби в рамках варіативного модуля та загалом змісту фізичної культури для старшокласників закладу середньої освіти)[12, 84, 90, 93].

Організація передбачала, що упродовж 2017–2019 навчальних років у Щирецькій загальноосвітній школі № 1 I-III ступенів імені Героя України Богдана Ільківа Щирецької селищної ради в навчально-виховний процес учнів старшої школи з дисципліни «Фізична культура» був введений експериментальний чинник, який містився у варіативному модулі «Спортивна боротьба». Він розрахований на 45 уроків для 10 класу та таку ж кількість уроків для 11 класу, та реалізацію в одній з частин навчального року (для 2017–2018 навчального року це було друге півріччя, а для 2018–2019 навчального року – перше півріччя). Зміст уроків для учнів 10 та 11 класів мав певні незначні відмінності за обсягом та змістом фізичного навантаження, складом техніко-тактичних дій, що вивчалися за засобами спортивної боротьби. Детальніше обґрунтування структури та змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» проведено в підрозділі 3.2.

Таким чином у 2017–2019 навчальних роках було залучено 74 учні 10 класів (41 юнаків та 33 дівчат). У 2017–2019 навчальному році було залучено 53 учнів 11 класів (31 юнаків та 22 дівчат).

До контрольні групи було залучено учнів відповідного віку закладу загальної середньої освіти – Львівська загальноосвітня школа I-III ступенів №74 ЛМР (Рудно) у 2017–2019 навчальних роках було залучено 60 учнів 10 класів (30 юнаків та 30 дівчат). У 2017–2019 навчальному році було залучено 52 учні 11 класів (28 юнаків та 24 дівчат). Для представників контрольної групи використовувалися модулі згідно обраної в закладі середньої освіти програми, тобто «Гімнастика» та «Волейбол».

Згідно загальних представлень щодо класифікації та видів педагогічного експерименту, поданих в спеціальній літературі [12], ми використали такий:

- згідно мети – перетворювальний (формувальний) – передбачав розробку нового підходу, що полягав в розробці структури та змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба», тобто співвідношення засобів та методів навчально-виховного процесу в урочних формах із фізичної культури, що за структурою та змістом, базовими параметрами інтенсивності та обсягу відповідали основним завданням фізичного виховання старшокласників та специфіці засобів спортивної боротьби. Це й виступало експериментальним чинником.

- згідно умов проведення – природний – проведений в межах наявного в закладі середньої освіти розкладу, урочних формах. Залучені до педагогічного експерименту учні продовжували навчально-виховний процес з розв’язанням основних завдань на рівні старшої школи, визначених змістом нормативно-правових документів [84, 90, 93]. Внесені нами зміни, тобто запровадження визначеного експериментального чинника стосувалися корекції змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» для учнів 10–11 класів, зокрема застосування засобів спортивної боротьби в межах варіативного модуля;

- за поінформованістю – відкритий – передбачав часткове пояснення завдань та змісту дослідження його учасникам. Серед учнів старших класів було проведено ряд бесід із обговоренням питань важливості чинників здоров’я,

місця фізичної підготовленості та умінь та навичок зі спортивної боротьби для соціально-побутової діяльності та самозахисту. Проведення педагогічного експерименту було погоджене (за основними завданнями, структурою та змістом програми із відповідальними за напрям навчально-вихований процес представниками адміністрації закладу середньої освіти);

- за способом доказу гіпотези – порівняльний – запропоновано програму педагогічного експерименту, що передбачала зіставлення результатів, отриманих на основі показників учнів старших класів контрольної та експериментальної груп. При цьому у навчально-вихованому процесі учнів з фізичної культури експериментальної групи застосовано варіативний модуль «Спортивна боротьба», а для представників контрольної групи використовувалися модулі згідно обраної в закладі середньої освіти програми («Гімнастика» та «Волейбол»). Це дало змогу визначити ефективність саме засобів боротьби (авторського підходу), на основі якісних та кількісних показників фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовленості учнів 10-11 класів закладу загальної середньої освіти.

- способу комплектування груп – дослідні навчально-виховні заняття (уроки), що передбачало реалізацію дослідження у стандартній системі навчання учнів старших класів (у експериментальних групах) під час проходження навчальної дисципліни «Фізична культура» в другому семестрі 2017–2018 та першому семестрі 2018–2019 навчальних років.

Методи математичної статистики (використано для опрацювання даних опитування, педагогічного спостереження та експерименту на різних етапах дослідження). Для отримання об'єктивних даних в науковому дослідженні постає гостра потреба отримання показників, які становлять великий обсяг числових даних. Тому підбір методів математико-статистичної обробки даних дає змогу обґрунтовано отримати якісні та інформативні результати. Вони й дають змогу зробити узагальнення ефективності та спрямування впливу експериментальних чинників на процеси і явища, що піддаються вивченню.

З метою становлення показників та виявлення їх динаміки на різних етапах дослідження визначалися: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення. Опрацювання даних здійснювали за допомогою програмного забезпечення «Microsoft» – «Excel» для Windows 2007.

У процесі аналізування кількісних показників отриманих у ході дослідження, виявлення достовірності їх розбіжностей та підтвердження/спростування висловлених гіпотез ми застосовували методику порівняння середньостатистичних значень двох вибірок (зв'язаних сукупностей для учнів однієї групи на різних етапах дослідження та незв'язаних сукупностей – для учнів різних груп на кожному з етапів дослідження) за параметричним методом t-критерію Стюдента. За допомогою порівняння фактичного і статистичного (табличного) результату відбувалася оцінка рівня достовірності змін. При цьому мінімальним рівнем, який взято нами за критичний був $p \leq 0,05$ для цих розбіжностей.

При обробці емпіричних даних ми керувалися загальними положеннями, запропонованими фахівцями та викладеними в підручниках і посібниках з математичної статистики.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проведено у чотири етапи.

I етап (жовтень 2012 – грудень 2014 року): вивчено зміст джерел наукової та методичної інформації за проблематикою дисертаційного дослідження; вивчено зміст програмно-нормативних вимог з фізичного виховання учнів старшої школи; проведено підбір загальнонаукових методів дослідження та методик отримання емпіричних даних; розроблено загальний план виконання дисертаційного дослідження; розроблено бланк опитування вчителів з фізичної культури; підготовлено перший розділ дисертації із виявленням нерозв'язаних частин досліджуваного явища, конкретизацію об'єкту та предмету, мети та завдань дослідження.

II етап (січень 2015 року – серпень 2017 року): – продовжено опрацювання наукової та методичної літератури, опрацьовано результати опитування вчителів з фізичної культури старших класів, підбрано та обґрунтовано використання тестів та контрольних вправ для оцінювання фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовленості старшокласників; розроблено структуру та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів 10–11 класів закладів середньої освіти, проведено організаційну та методичну підготовку з його впровадження. Проведено опитування 150 вчителів з фізичної культури старшої школи закладів середньої освіти щодо ставлення до процесу фізичного виховання та включення до його змісту засобів боротьби.

III етап (вересень 2017 року – червень 2019 року) – актуалізовано дані структури та змісту програмно-нормативних вимог фізичного виховання в старшій школі; організовано педагогічний експеримент із використанням варіативного модуля «Спортивна боротьба» в фізичному вихованні учнів 10–11 класів. Залучено 127 учнів в експериментальній групі та 112 учнів у контрольній групі. Вони представляли такі заклади середньої освіти Щирецька загальноосвітня школа № 1 I-III ступенів імені Героя України Богдана Ільківа Щирецької селищної ради та Львівська загальноосвітня школа I-III ступенів №74 ЛМР (Рудно). Впровадження модуля проведене у другому семестрі 2017–2018 навчального року та першому семестрі 2018–2019 навчального року. Зібрано емпіричні дані про рівень фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп до, під час та по завершенню педагогічного експерименту.

IV етап (липень 2019 року – серпень 2020 року) – актуалізовано наявну наукову та методичну інформацію за напрямом дослідження; проведено аналізування цифрового масиву даних за результатами педагогічного експерименту, проведено обговорення та узагальнення результатів дисертаційного дослідження, проведено апробацію результатів та публікацію основних результатів у періодичних виданнях, підготовлено та оформлено текст дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ “СПОРТИВНА БОРОТЬБА” ДЛЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

3.1. Ставлення вчителів фізичної культури старших класів до використання засобів спортивної боротьби

Вивчення такого складного явища як структура та зміст фізичного виховання старшокласників в сучасних умовах та пропозиція авторського підходу до розв’язання певного науково-практичного завдання не могло відбутися без з’ясування наявного стану. Це ми вирішили зробити за допомогою опитування вчителів старшої школи, що безпосередньо стикаються з усім спектром проблем фізичного виховання та мають власне бачення процесу. При формуванні бланку опитування ми орієнтувалися на потребу вивчення узагальнених підходів та зокрема ставлення до впровадження засобів боротьби як варіативного модуля.

Загалом було опитано 150 вчителів, які мали середній стаж $18,3 \pm 10,8$ років. За першою частиною запитань отримано такі результати. Станом на момент проведення опитування з загальної кількості вчителів 82,0% проводили активну фізкультурну діяльність. Тобто ця частина фахівців брала участь у спортивних змаганнях. Здебільшого це, звичайно були змагання серед аматорів чи ветеранів спорту. Проте серед респондентів виявилася певна кількість осіб, які ще продовжують виступи в змаганнях національного рівня. Зазначимо, що 18,0% респондентів засвідчили, що вони на сьогодні уже не беруть участь в змаганнях на жодному із рівнів. Ми не з’ясовували причин цього, проте, схильні вважати, що деякі з вчителів уже за віком не потрапляють до відповідних змагань, а інші об’єктивно не мають можливостей до безпосередньої підготовки та участі в змаганнях.

Із тих, респондентів, як підтвердили свою участь в тренувальному та змагальному процесу значна частина надає перевагу легкій атлетиці 42 особи (рис. 3.1).

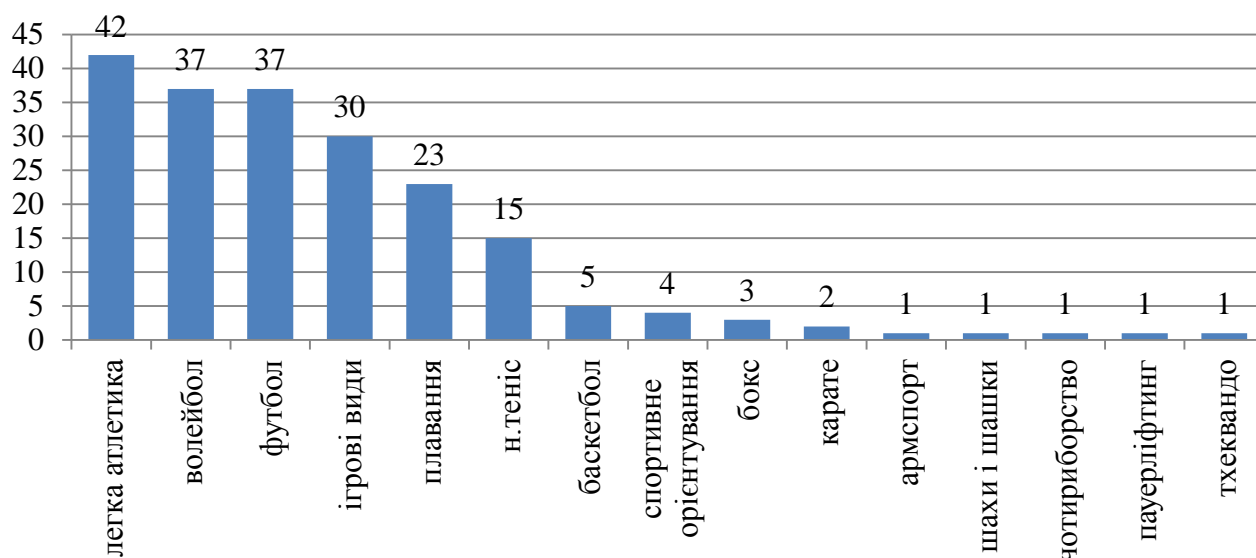


Рис. 3.1. Ранжування видів спорту, якими займаються вчителі фізичної культури старших класів

Також, великі за кількістю групи надають перевагу заняттям такими видами спорту як волейбол, футбол (по 37 респондентів). Формулювання питання передбачало відкриту відповідь. Зазначимо, що 30 респондентів не конкретизували виду спорту, а зазначили узагальнено – «ігрові види спорту». Значна частина, що становить 23 респонденти приділяють увагу плаванню та дещо менше настільному тенісу.

Таким чином ми маємо близько шести видів спорту, які суттєво вирізняються з-поміж інших. Далі йде група видів спорту, якими займаються вчителі, що становить від 5 та менше відповідей. Серед них, закономірно представлені спортивні єдиноборства (бокс, карате, тхеквандо тощо).

Ми переконані, що такий розподіл пов'язаний із рівнем залученості до тренувальної та змагальної діяльності, психоемоційним фоном занять, умовами організації тощо. Адже для ігрових видів спорту притаманна командна організація тренувань, можливість менших затрат енергії тощо.

Разом із тим виявлене вказує, що реалізовувати навчально-методичний зміст занять з фізичної культури для старшокласників орієнтований на спортивні єдиноборства вчителям є складно. Вони не володіють достатньою мірою, усіма необхідними знаннями, вміннями та навичками.

Отже для цього необхідно якісно підходити до розробки навчально-методичного забезпечення освітнього процесу, що нами передбачено, зокрема, для засобів спортивної боротьби.

При опитуванні нам була цікава наявність активної позиції вчителів щодо виду їхньої професійної діяльності. Тому ми сформулювали кілька запитань щодо цього. Вивчення зацікавленості респондентів спортивними новинами (рис. 3.2) дало змогу констатувати, що більшість респондентів підтримують активність в визначеному напрямі діяльності.

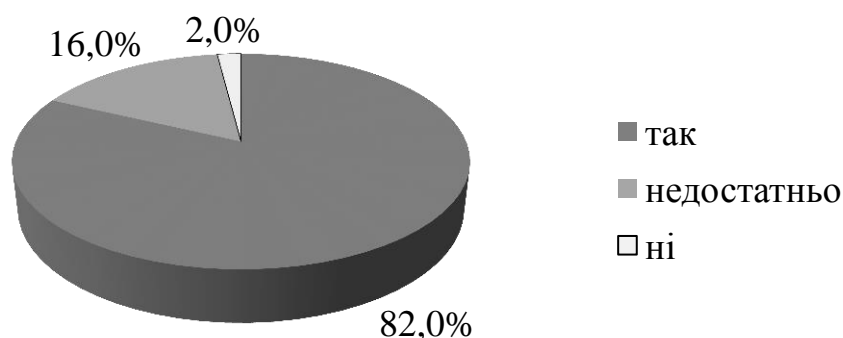


Рис. 3.2. Розподіл відповідей респондентів на запитання:

«Чи викликають у Вас інтерес спортивні новини?»

Загалом 82% респондентів підтвердили свою зацікавленість спортивними подіями, які висвітлюються в засобах масової інформації, в соціальних мережах чи безпосередньому спілкуванні. Певна частина, 16,0% респондентів вказали на часткове зацікавлення. Тобто вони отримують незначну кількість інформації вузько спеціалізованого характеру, що може бути пов'язаною із кількома або одним видом спорту та активно не шукають її. Окрім того виявилася незначна частка респондентів, які не цікавляться подіями зі спортивного життя (2,0% від загальної кількості). Причин ми не з'ясували, адже це не входило до завдань

нашого дослідження. Проте вважаємо, що для ведення якісної професійної діяльності це є недопустимим.

Для реалізації педагогічного експерименту у вигляді впровадження варіативного модуля нам було достатньо кілька визначених баз. Проте, ми також переслідували мету з визначення зацікавлення цими засобами зі сторони вчителів фізичної культури старшої школи (рис. 3.3.)

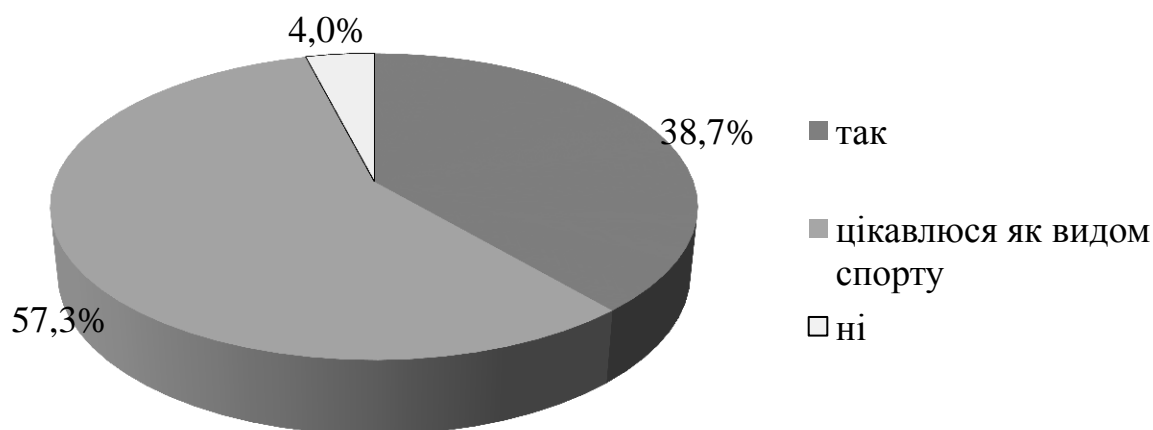


Рис. 3.3. Розподіл відповідей респондентів щодо зацікавленості спортивною боротьбою як засобом гармонійного розвитку людини.

На підставі отриманих результатів можна стверджувати, що більшість респондентів проявляють цікавість засобами боротьби в межах підвищення загальної обізнаності щодо сфери фізичної культури і спортом. Це ми простежуємо за відповіддю «цікавлюся як видом спорту» (57% від загального числа респондентів). Разом із тим понад третину респондентів (39%) проявляють цікавість засобами боротьби. Вважаємо, що такий, достатньо високий відсоток пов'язаний із тим, що тут мається на увазі різні види боротьби, які консолідовано зазначені респондентами.

У підтвердження цього ми можемо навести дані, отримані за наступним запитанням. Воно було пов'язане із необхідністю зазначення відомих прізвищ та імен спортсменів у боротьбі. Згідно шаблону відповіді пропонувалося сім

варіантів відповідей та свій варіант (кількість спортсменів у ньому не обмежувалося). Проте майже усі респонденти використовували лише шаблонні відповіді. Окрім того середній показник становив чотири спортсменів із зазначених. Тобто респонденти були ознайомлені, здебільшого, з найбільш відомими в українському суспільстві спортсменами-борцями.

У наступних питаннях ми намагалися з'ясувати наявну інфраструктуру, пов'язані з сферою фізичної культури і спорту. Це дало змогу включити питання щодо наявності в школі спортивних секцій з видів спорту. З однієї сторони це дало змогу з'ясувати можливість удосконалення учнів старшої школи з того чи іншого виду спорту (відповідно формування різних видів підготовленості). З іншої сторони вказало б на конкуренцію, яка існує для впровадження спеціалізованих засобів боротьби в урочних формах фізичного виховання старшокласників та опосередковано – матеріально-технічну базу для занять.

Домінуюча більшість (94,0% респондентів) вказали на наявність в їхніх закладах загальної середньої освіти секцій з тих чи інших видів спорту. Деталізація за видами спорту дала підстави для такого ранжування (рис. 3.4.).

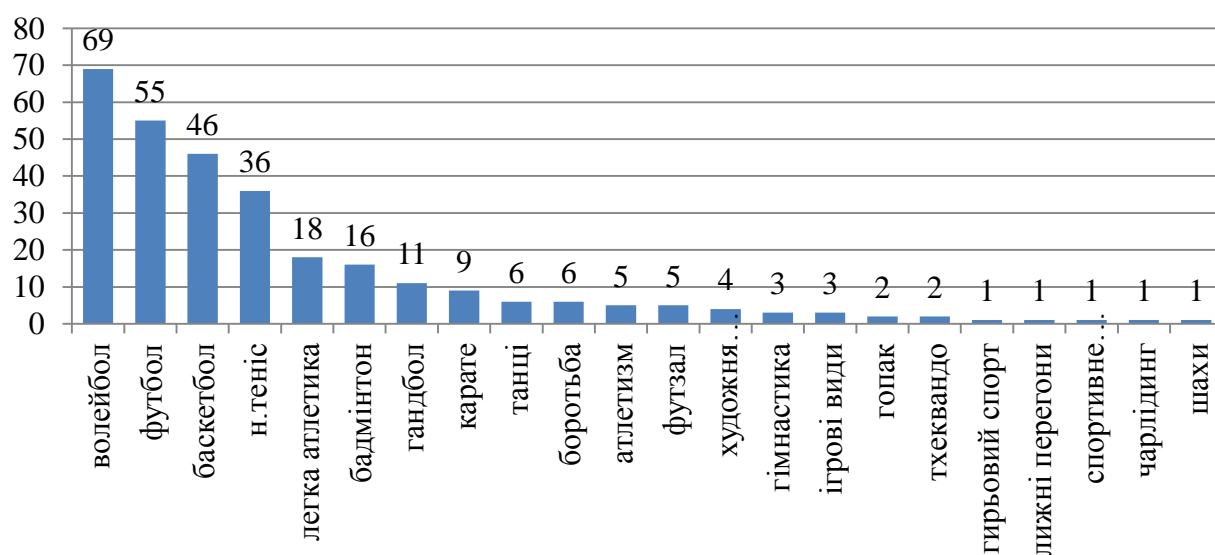


Рис. 3.4. Ранжування видів спорту, якими проводяться секційні заняття для учнів старших класів

Згідно отриманих результатів найбільшу кількість секцій організовано з ігрових видів спорту. На перших чотирьох місцях розташувалися волейбол, футбол, баскетбол та настільний теніс. Це, певною мірою є передбачуваним. З однієї сторони це підкріплено структурою та змістом змагальної діяльності, високою емоційністю та відносною простотою організації секційних занять серед старшокласників. З іншої, на таку ситуацію нас уже наштотували відповіді респондентів щодо видів, яким вони самі надають перевагу.

П'ятірку лідерів закриває легка атлетика (18 респондентів) та після неї ще два ігрових види спорту (бадмінтон – 16 та гандбол – 11 секцій серед усіх). Решта видів спорту, згідно відповідей респондентів, культивувалися в значно меншій кількості закладів загальної середньої освіти. Це такі види спорту як карате, танці, боротьба, атлетизм, футзал, на що вказало 5–9 респондентів.

Найбільшою є група видів спорту, секції з яких організовані в окремих закладах загальної середньої освіти. У ній ті види спорту, секції з яких організовані в 1–4 школах (художня гімнастика, гімнастика, гопак, тхеквандо, гирьовий спорт, лижні перегони, спортивне орієнтування, чарлідінг та шахи).

Видимою є диспропорція між ігровими видами спорту та іншими групами видів спорту (спортивні єдиноборства, швидкісно-силові види спорту тощо). Це вказує, що застосування засобів боротьби у формі варіативного модуля в урочних заняттях з фізичної культури може суттєво збагатити руховий досвід учнів старших класів.

Щодо ефективності різних методичних шляхів для втілення філософії здорового способу життя та спорту старшокласників ми виявили наступну ситуацію (рис. 3.5).

У цьому питанні не було шаблону відповідей, тому респонденти самі зазначали їх. Видиму перевагу респонденти надали двом потужним чинникам формування здорового способу життя учнів – це секційна робота (77 респондентів) та, тісно пов'язана з нею – участь в змаганнях рівного рівня.

Решта напрямів, які використовують вчителі у роботі з учнями старшої школи перебували в діапазоні до 16 відповідей.

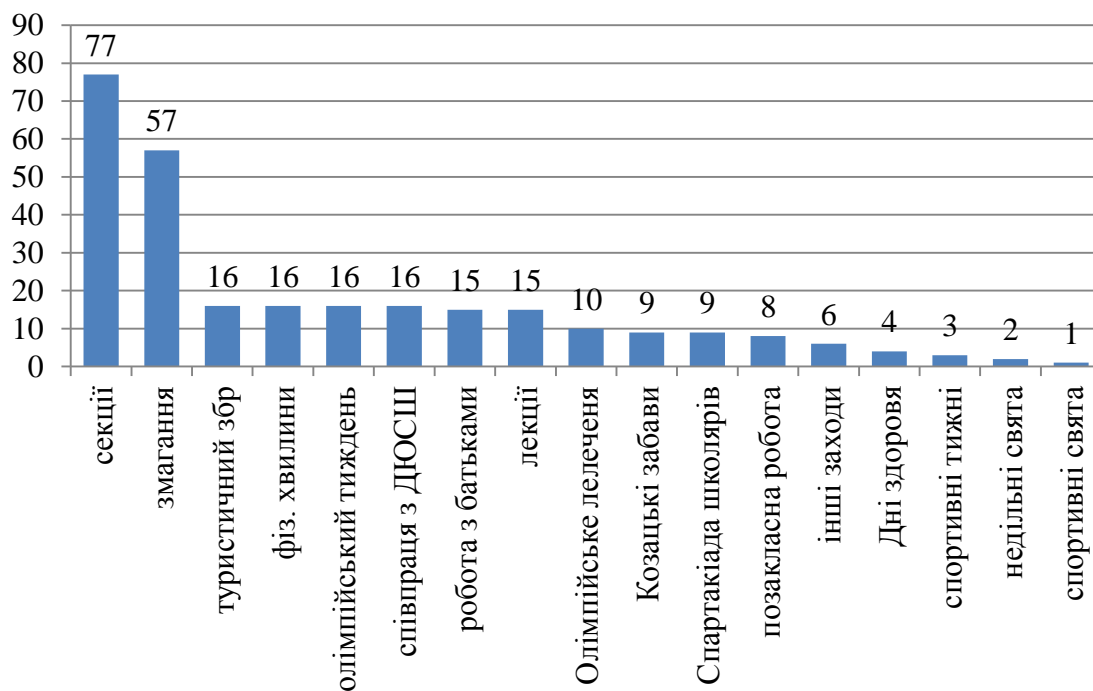


Рис. 3.5. Ранжування окремих шляхів втілення здорового способу життя та спорту учнів старшої школи

Серед них достатньо велика кількість різних засобів та форм реалізації здорового способу життя та мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Зокрема у групі, що зазначена 15–16 респондентами наявні такі: туристичний збір, олімпійський тиждень, співпраця з дитячо-юнацькими спортивними школами, робота з батьками та проведення спеціальних лекцій.

Усі інші шляхи були зазначені десятима та меншою кількістю респондентів. Серед них заходи «Олімпійського лелеченя», «Козацькі забави», спартакіади школярів, «Дні здоров'я», спортивні та недільні свята тощо.

Таким чином можна спостерігати, що проведення заходів щодо підвищення рівня залученості учнів старшої школи до систематичних занять фізичною культурою і спортом передбачають рухову діяльність різного характеру. У тому числі невід'ємним є прояв спектру силових та швидкісно-силових якостей учнів, підвищення яких, у тому числі, можна проводити за рахунок впровадження засобів спортивної боротьби шляхом варіативного модуля.

Одним із ключових аспектів популяризації окремих видів спорту серед учнівської та студентської молоді є зустріч з відомими спортсменами та функціонерам. У цьому ми переконалися на власному досвіді зустрічей з учнями різного віку та студентською молоддю.

Тому цей важливий чинник ми розглядали в окремому питанні до респондентів (рис. 3.6).

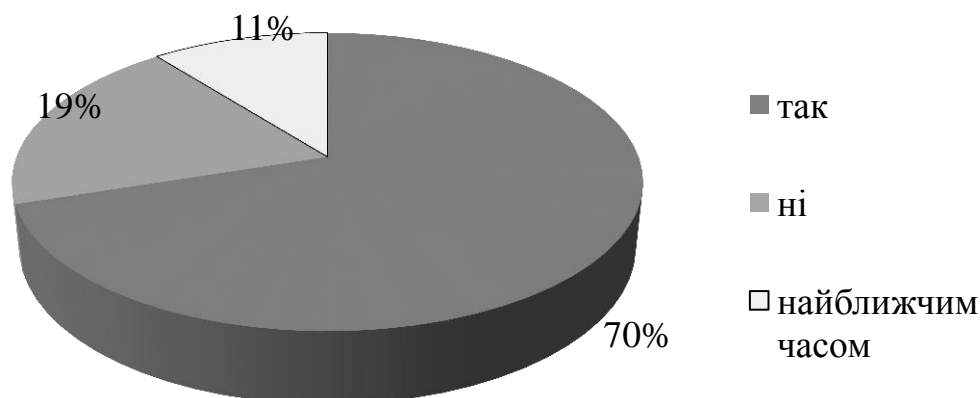


Рис. 3.6. Співвідношення респондентів щодо залучення учнів до зустрічей з відомими спортсменами.

Отримані результати вказали, що більшість респондентів, що представляють різні заклади загальної середньої освіти залучають для реалізації завдань фізичного виховання старшокласників, спортсменів із окремих видів спорту. Зрозуміло, що, навряд чи у всіх випадках йдеться про висококваліфікованих спортсменів. Проте для учнівської молоді різного віку приклади навіть діючих кваліфікованих спортсменів є мотивуючими. Інша частина респондентів (30%) представлена двома блоками. Вчителі з першого не проводять таких зустрічей – 19,33%, а інша – 10,67% – планують проведення в майбутньому.

Серед опитаних вчителів фізичної культури більшість продемонстрували досить високу обізнаність щодо наявності спортивної інфраструктури навколо відповідного закладу загальної середньої освіти. Зокрема 94,67% ствердно дали відповідь про наявність в найближчому територіальному розташуванні

спортивних секцій з різних видів спорту (вони могли бути як в структурі ДЮСШ, так і окремим спортивним клубом).

З'ясування кон'юнктури цього специфічного ринку вказало на такий розподіл за видами спорту (рис. 3.7).

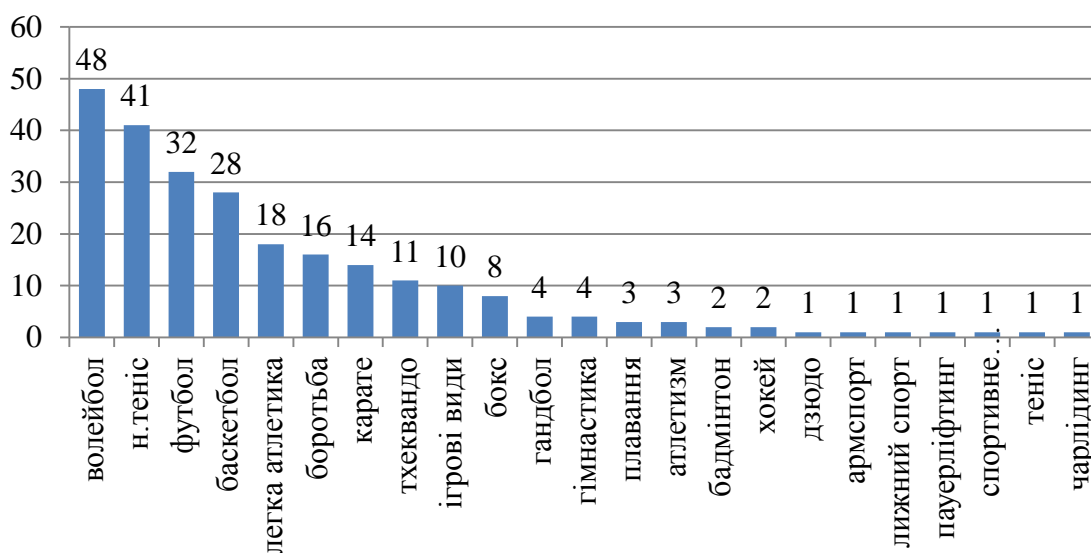


Рис. 3.7. Співвідношення спортивних секцій з видів спорту в територіальному розташуванні закладу загальної середньої освіти

Можна спостерігати, що лідируючі позиції знову займають спортивні ігри. Серед них лідерами є волейбол, настільний теніс, футбол та баскетбол. На наявність таких секцій наголошено в 28–48 випадках. За цією щільною групою розташувалася легка атлетика (28 відомих для учителів секцій). Менша кількість спортивних секцій організована для спортивних єдиноборств, зокрема боротьба (16), карате (14), тхеквандо (11), бокс (8).

Спортивні секції з решти видів спорту організовані в менше ніж 5 випадках. Це достатньо велика сукупність видів спортивної діяльності: гандбол, гімнастика, плавання, атлетизм, бадмінтон, хокей, дзюдо, армспорт, лижний спорт, пауерліфтинг, теніс та чарлідінг.

Отже можна стверджувати, що реалізація можливостей учнів різного віку до занять спортивними єдиноборствами, зокрема спортивною боротьбою є більш обмеженою, порівняно зі спортивними іграми тощо.

У проведеному опитуванні ми не змогли обійти стороною питання готовності учнів до виконання навчально-виховного навантаження. Тому попросили респондентів висловити свою думку щодо рівня фізичної підготовленості сучасного старшокласника (рис. 3.8).

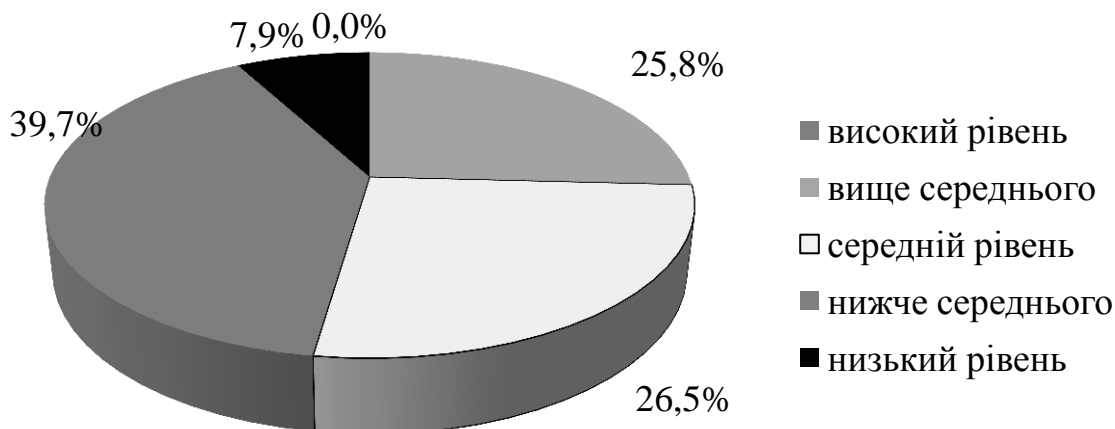


Рис. 3.8. Розподіл думок респондентів щодо рівня фізичної підготовленості старшокласників.

За отриманими результатами підтверджено дані багатьох дослідників щодо відсутності серед контингенту учнів старших класів представників з високим рівнем фізичної підготовленості. Незалежно від джерела інформації ми спостерігали такі тенденції при аналізуванні наукової та методичної літератури [13, 121, 145, 185].

Однак респонденти вказували, що серед учнів старших класів відповідних закладів загальної середньої освіти є представники які відповідають, за їхньою думкою, рівню «вище середнього» та «середньому». Серед загалу респондентів таких думок було порівну (по 26% від загальної кількості). Ці два рівні є припустимими та не вимагають суттєвої корекції навчально-виховного процесу чи термінової зміни ставлення учнів до виконання відповідного спектру освітніх завдань.

Більш критичними, з огляду на системні завдання фізичного виховання в школі, виступають частки думок респондентів щодо наявного «нижче середнього» та «низького» рівнів фізичної підготовленості учнів старшої

школи. Таких виявилось загалом 48% (39,7% для першого та 7,9% для другого з зазначених рівнів фізичної підготовленості).

Також насторожують дані щодо зацікавленості учнів старшої школи змістом уроків фізичної культури (рис. 3.9).

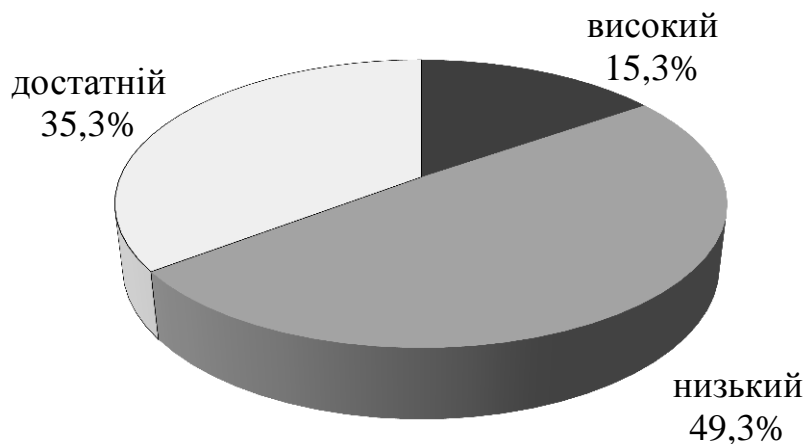


Рис. 3.9. Розподіл думок респондентів щодо зацікавленості учнів старшої школи уроками фізичної культури.

Майже половина респондентів висловилися, що учні старшої школи мають низький рівень зацікавленості. Ще 35,3% вказали на достатність зацікавленості, яку проявляють учні старшої школи та 15,3% респондентів підтвердити високий рівень зацікавленості старшокласників щодо змісту уроків фізичної культури.

Зрозуміло, що за жодних обставин фахівцям не вдасться абсолютно задовольнити вимоги та умови фізичної культури в школі для формування високого рівня зацікавленості у всіх старших школярів.

Проте встановлена частка старшокласників із низьким рівнем зацікавленості також є неприпустимою.

Тому вважаємо, що збільшення кількості варіативних модулів, що, своєю чергою, підвищує конкурентність діяльності, дасть змогу підвищити зацікавленість цього контингенту. Це, у подальшому, дасть змогу, сформувати сталий інтерес до засобів фізичної культури і спорту впродовж навчання в закладах вищої освіти та впродовж життя.

Припускаємо, що розроблений нами зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» також матиме визначений вплив на мотивацію до збереження показників та покращення здоров'я старшокласників.

У продовження тематики мотивації до занять фізичною культурою і спортом, зокрема участі в урочних формах ми запропонували вчителям висловити свою думку щодо домінуючих мотивів (рис. 3.10).

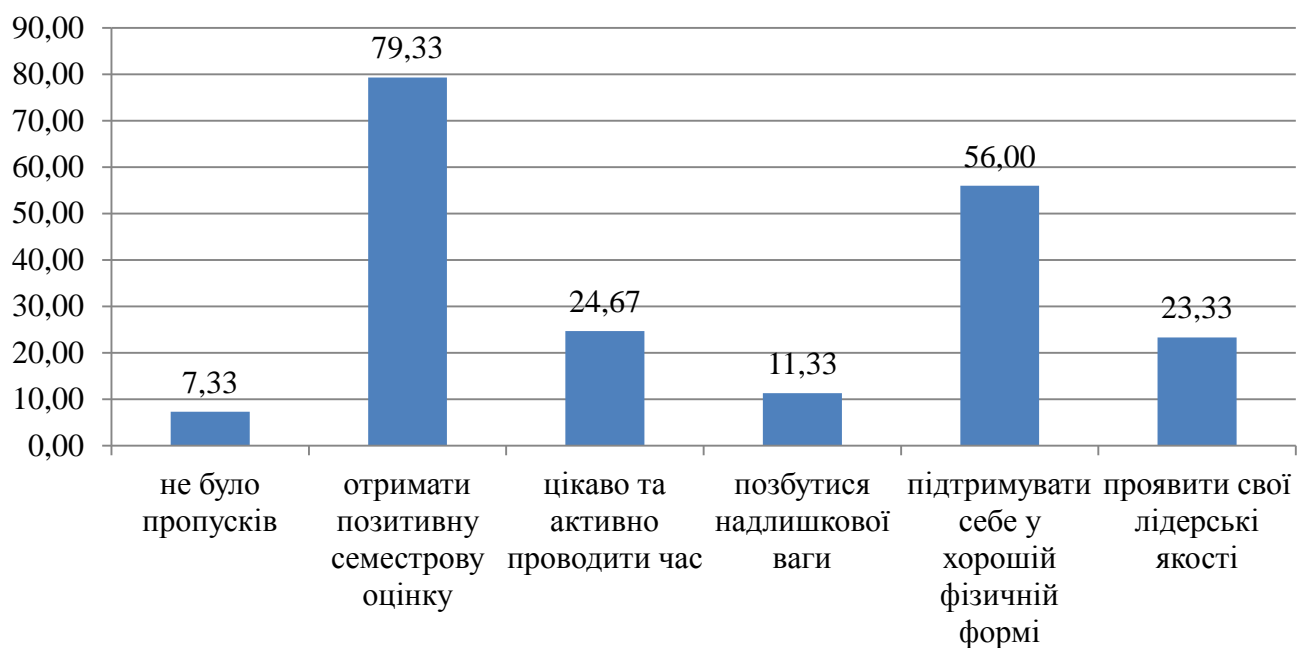


Рис.3.10. Розподіл думок респондентів щодо мотивів, які спонукають учнів 10-11 класів відвідувати уроки фізичної культури.

Вивчення відповідей респондентів вказало, на стандартність підходів учнів старших класів до мотивів занять фізичною культурою і спортом. Відзначимо, що респонденти мали можливість відзначити більше одного варіанту відповідей та надати власний варіант. Останньою пропозицією вони не скористалися, тобто запропоновані варіанти відповідей їх влаштували.

Зі значно перевагою респонденти вказали, що домінуючим мотивом для учнів старшої школи є отримання позитивної оцінки (79,33% усіх відповідей), при тому з певним відставанням (другу позицію) посів більш важливий, на наш погляд, мотив підтримувати себе у хорошій фізичній формі (56,00% усіх відповідей).

Усі інші з зазначених мотивів мали значно менші частки відповідей від загальної сукупності. Два з них набрали близько 23,33–24,67% відповідей респондентів («проявляти лідерські якості» та «цікаво та активно проводити час») та ще два були на значно нижчому рівні важливості – 7,33–11,33% («відсутність пропусків занять» та «позбутися надлишкової ваги»).

Відзначимо, що зазначені респондентами структура та вагомість тих чи інших мотивів щодо занять фізичною культурою в старшій школі, здебільшого, співпадають із даними наукової та методичної літератури [16, 37, 132, 150, 170]. Наголосимо, що застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» за нашим переконанням суттєво не вплине на структуру мотивації старшокласників. Проте може підсилити певні позиції того чи іншого мотиву в загальній структурі мотивації до занять фізичною культурою і спортом в закладах загальної середньої освіти.

Також засоби спортивної боротьби можуть допомогти дати відповіді на певні питання з якими звертаються учні до вчителів (рис. 3.11).

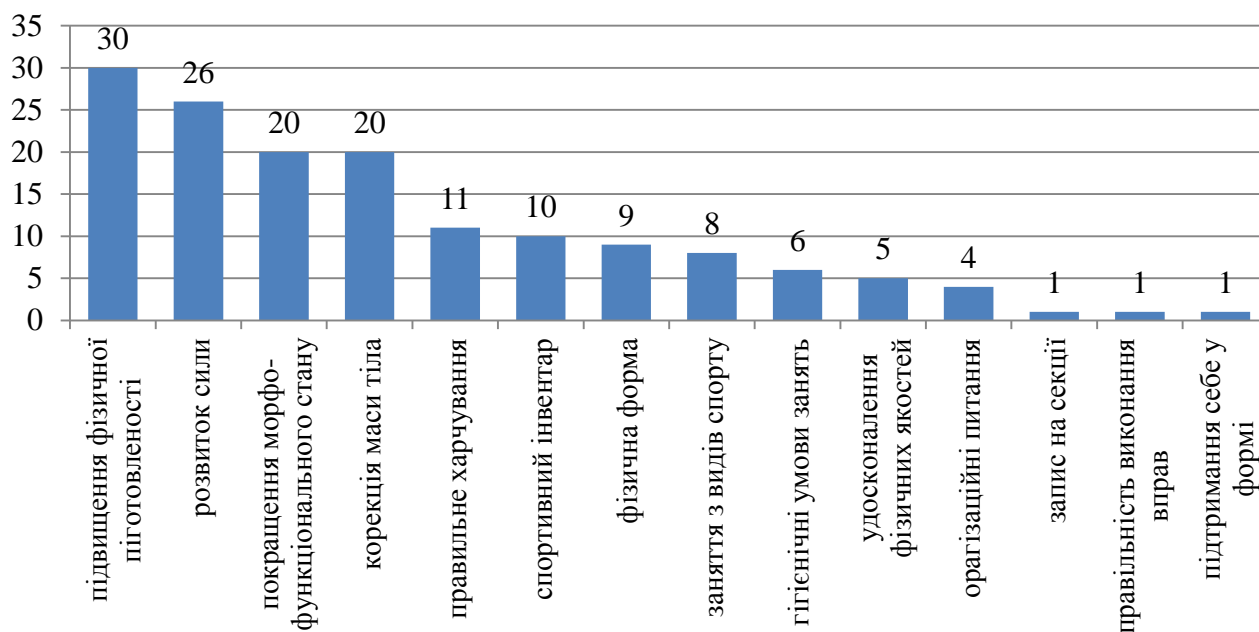


Рис. 3.11. Ранжування основних питань, які найчастіше виникають у старшокласників в межах навчальної дисципліни «Фізична культура»

Таким чином респонденти зазначили, що серед найбільш розповсюджених питань, з якими учні звертаються до них є наступні. В першу групу можна віднести питання щодо шляхів підвищення фізичної підготовленості, розвитку сили, покращення функціонального стану та корекції показників тіла (від 20 до 30 відповідей респондентів). Інші запитання набрали меншу кількість відповідей респондентів, що становили від 1 до 11 позицій. У цій великій групі питань присутні такі, що пов'язані з правильністю харчування, інформацією щодо різних видів спорту, організаційні питання тощо.

У межах цього питання бланку анкети було передбачено відкриту відповідь. Респонденти при формулюванні відповідей по різному записували. Проте для зручності опрацювання ми об'єднували, схожі за змістом відповіді, в підгрупи (групи). Також при обговоренні цього питання з респондентами ми іноді стикалися з думками про складність визначення лише окремих запитань зі сторони учнів.

Враховуючи терміни проведення анкетування та паралельну корекцію програмно-нормативних документів цього процесу ми намагалися з'ясувати ставлення респондентів (рис. 3.12).

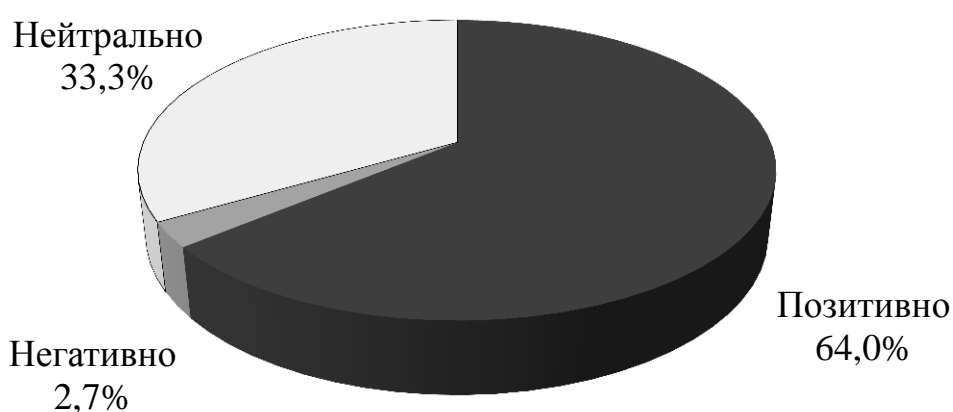


Рис. 3.12. Розподіл думок респондентів щодо ставлення до структури та змісту нової навчальної програми із фізичної культури для учнів 10-11 класів.

За результатами опрацювання відповідей беззаперечним ж той факт, що майже усі респонденти (вчителі фізичної культури старшої школи) висловили або підтримку або нейтральне ставлення до внесених змін (97,3% загальної кількості). Лише 2,7% респондентів негативно висловилися щодо змісту нової програми з «Фізичної культури» для учнів 10-11 класів. Це можна віднести на рахунок більш старших вчителів, які не одразу сприймають зміни усталеного графіку та змісту роботи.

Тобто загалом модульна система викладання «Фізичної культури» та врахування інваріантної та варіативної частин навчальної дисципліни має підтримку серед фахівців, які працюють з даним контингентом. Тому вважаємо, що розробка структури та змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів 10-11 класів лише доповнить науково-методичне наповнення та дасть змогу більш якісно реалізувати базові завдання фізичного виховання в старшій школі.

Наявний зміст варіативної частини навчальної дисципліни «Фізична культура» ми оцінювали за прихильністю учнів старших класів (рис. 3.13).

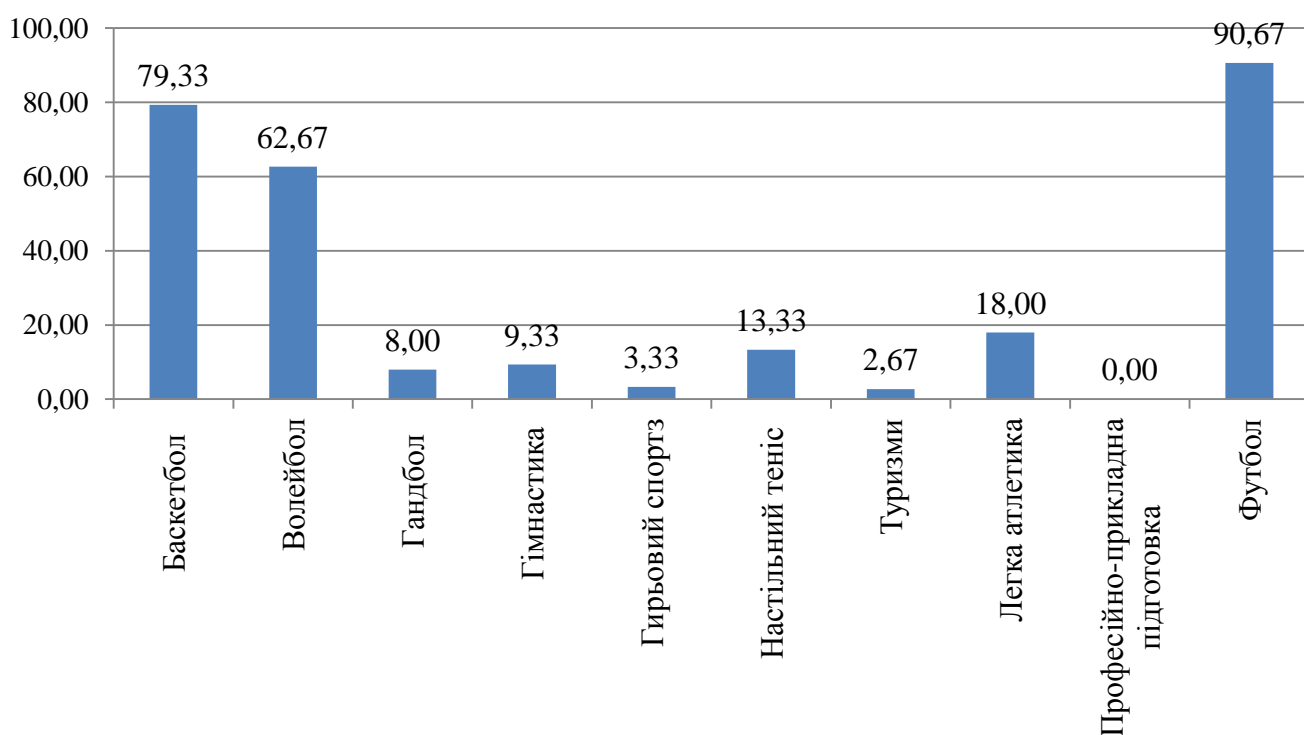


Рис. 3.13. Варіативні модулі, як за твердженнями респондентів мають найвищу зацікавленість зі сторони учнів старшої школи.

З'ясовано, що найвищою популярністю серед учнів старшої школи користується варіативний модуль «Футбол». Цього вартувало б очікувати, адже на розвиток футболу на різних рівнях впродовж останніх десяти-двадцяти років приділяється надзвичайно висока увага. Нагадаємо про експерименту щодо впровадження в школах обов'язкового третього уроку футболу.

Також, завдяки своїй суспільній популярності та широкому пропагандиському представленню, до чільної трійки потрапили модуль «Баскетбол» (79,33% відповідей респондентів) та «Волейбол» (62,67% відповідей респондентів). Перший вид спорту має активне підтримання зі сторони різних верств населення. Водночас другий (волейбол) є максимально доступним в умовах, наявних в закладах загальної середньої освіти.

Інші варіативні модулі, за твердженням вчителів старших класів мають суттєво нижчу зацікавленість серед учнів. Наприклад, легка атлетика із 18,00% відповідей перебуває на четвертому місці, а настільний теніс із 13,33% – на п'ятому.

Разом із тим, усі інші варіативні модулі не набрали й десяти відсотків серед відповідей респондентів. Тобто засвідчено, що інтереси школярів досить рівномірно розподілені між іншими видами спорту (варіативними модулями). Відзначимо, що наявний у програмі «Фізична культура» для 10–11 класів варіативний модуль «Професійно-прикладна підготовка» не отримав жодної схвальної думки респондентів на підставі відображення ситуації із зацікавленістю учнів старшої школи.

Це дає обґрунтовані підстави припустити, що для варіативного модуля «Спортивна боротьба» завжди знайдуться прихильники в межах десяти відсотків від учнівської молоді цього віку. Тобто підтверджує актуальність розроблення навчально-методичного забезпечення цього процесу.

Гострота розв'язання цього наукового завдання також підтвердження результатами відповідей респондентів, щодо пріоритетів, які надаються при проведенні факультативних занять (рис. 3.14).

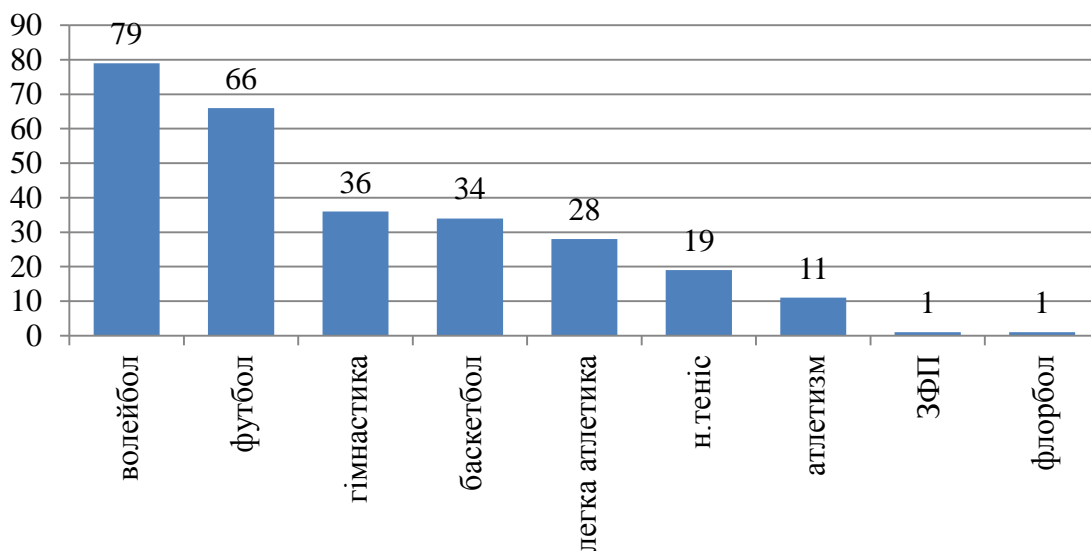


Рис. 3.14. Ранжування видів спорту, яким респонденти віддають перевагу під час проведення факультативних занять.

Отримані результати не значно відрізняються від даних за попередніми питаннями анкети. Так, найбільше фахівців приділяють увагу волейболу та футболу. Зрозуміло, що ці види схиляють до себе вчителів через високу емоційність, залученість дітей та простоту організації навчально-виховного процесу. Відмітимо, що наступна група має вже 28–36 прихильників серед загальної сукупності респондентів та представлена такими видами спорту як гімнастика, баскетбол та легка атлетика. Вважаємо, що ці види не поступаються за своєю популярністю, проте організації факультативних занять потребує або відповідних матеріально-технічних умов, або поглиблених знань вчителів.

Ще два види спорту (настільний теніс та атлетизм) мали пріоритет серед 19 та 11 респондентів відповідно. І по одному респонденту відповіли, що вони факультативні заняття проводять із загальної фізичної підготовки та флорболу, що суттєво не впливає на наявний розподіл.

Наголосимо, що серед факультативних занять, які проводять безпосередньо вчителі (респонденти нашого опитування) відсутні види спорту з групи спортивних єдиноборств та єдиноборства як такі. Це свідчить про необхідність термінового підвищення обізнаності вчителів та розробки навчально-методичної літератури для забезпечення можливостей якісного

проведення факультативних занять зі спортивної боротьби. Зрозуміло, що матеріально-технічне забезпечення стоїть окремим блоком актуальних питань організаційного змісту фізичного виховання старшокласників та школярів загалом [22, 111, 114].

Якщо говорити про специфіку удосконалення фізичних якостей учнів старших класів, то респонденти зазначили, що вони акцентують увагу здебільшого на силових якостях (49,33%), спритність (44,67%). На інші фізичні якості звертають увагу 32,00% респондентів на гнучкість, 22,67% – прудкість та 20,00% витривалість. Наголосимо, що ще 33,33% респондентів вважають за необхідне не акцентувати увагу на окремих фізичних якостях, а комплексно розвивати усі з них.

Щодо дозування фізичних навантажень силового характеру, респонденти зазначили, що вони орієнтуються здебільшого на вимоги навчальної програми (59,33% загальної кількості), ще 24,67% самостійно визначають специфіку в межах навчальної дисципліни та 20,67% опираються в дозуванні на думку (функціональний стан) учнів старших класів.

Цікавими виявилися результати щодо наявного стану матеріально-технічного забезпечення. Незважаючи на те, що в значній кількості наукової та методичної літератури вказується на незадовільний стан цього аспекту в загальноосвітній навчальних закладах, 48,67% респондентів вказали на достатність в їхніх закладах. Ще 12,67% зазначили, що матеріально-технічне забезпечення лише частково відповідає потребам (вимогам). Хоча решта, 38,67% респондентів вказали, що матеріально-технічне забезпечення в їхніх закладах освіти є недостатнім.

З-поміж іншого отримані дані, які вказують на достатньо високий рівень залучення учнів до самостійних занять. Це вказує на необхідність підтримання активності учнівської молоді, зокрема за рахунок навчання новим системам рухів та ознайомленням із методиками розвитку провідних фізичних якостей. Отримані результати вказують, що 68,00% респондентів часто спостерігають як їхні учні самостійно займаються різними формами рухової діяльності поза

межами закладів освіти та/чи в позаурочний час. Ще 30,00% спостерігають, що таке відбувається, проте не надто часто. Лише 3,00% респондентів вказали, що не мали досвіду спостереження за самостійними заняттями старшокласників.

З'ясування думок респондентів, на стадії формування системи фізичного виховання в школі, зокрема старшій школі дало підстави для з'ясування переваг та недоліків сучасних підходів до проведення уроків фізичної культури серед старшокласників (рис. 3.15).

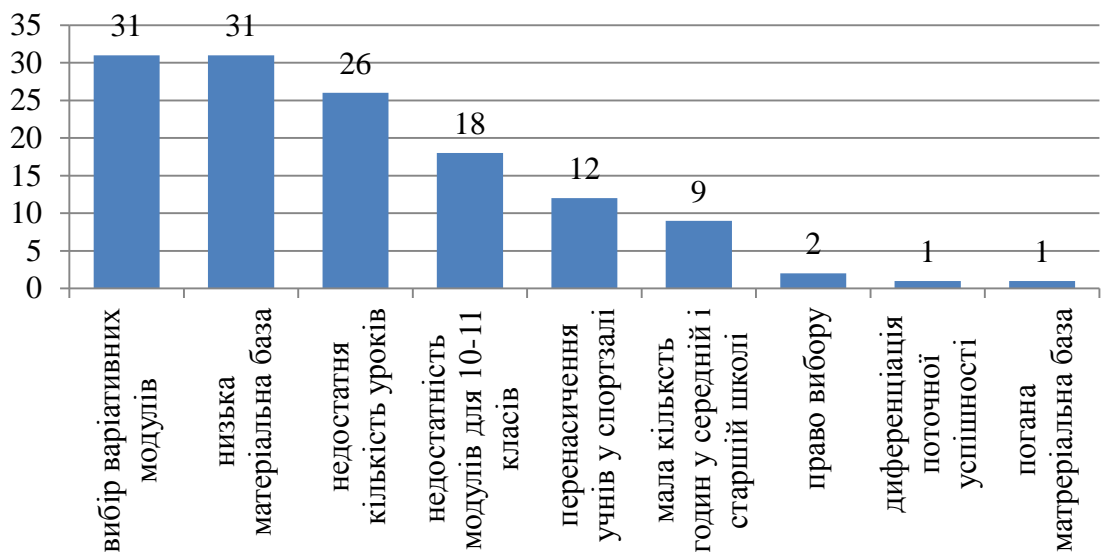


Рис. 3.15. Розподіл думок респондентів щодо переваг та недоліків сучасних підходів до проведення уроків фізичної культури серед старшокласників.

За переконаннями респондентів виокремлено основні серед переваг – наявність вибору варіативних модулів, а серед недоліків – низька матеріальна база для реалізації завдань фізичної культури в старшій школі. Також важливим недоліком вказано малу кількість уроків з зазначеної навчальної дисципліни. Проте на недоліки досить складно реагувати, адже це системними проблемами, які підпорядковуються здебільшого соціально-економічним та політичним умовам наявним у країні. Разом із тим, посилення переваги, а саме розробка нових варіативних модулів для старшокласників може відбуватися. Саме в цьому ми бачимо перевагу нашого дисертаційного дослідження.

Для підкріплення чи спростування цього твердження ми запропонували два останні питання анкети до респондентів. У першому питанні на розгляд вчителів фізичної культури старшокласників запропоновано ідею з впровадження засобів боротьби до змісту фізичного виховання учнів відповідного віку. Наголосимо, що ствердну підтримку надало лише 34,57% респондентів. При тому 58,00% загальної кількості респондентів висловили нейтральну позицію. Фактично це підтверджує, що вчителі фізичної культури в школі не мають активного впливу на зміст фізичного виховання, проте сприймають та намагаються працювати в тих умовах, які продиктовані сучасною ситуацією. Лише 7,33% респондентів висловили негативну позицію щодо запровадження цих засобів до змісту фізичного виховання. Вважаємо, що такий малий відсоток є припустимим та не повинен викликати заперечень для реалізації відповідного модуля та проведення педагогічного експерименту. Окрім того, нас надихають уже наявні варіативні модулі з хортингу, фехтування, самбо, професійно-прикладної підготовки, які включені до діючої програми «Фізична культура» для учнів 10–11 класів.

Водночас з-поміж усіх респондентів домінуюча більшість (86,00%) вважають, що використання засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні дасть змогу покращити фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів старшої школи. Значно менша частина (10,67%) висловила думку, що використання групи засобів, пов'язаних зі спортивною боротьбою суттєво не вплинуть на рівень фізичної підготовленості старшокласників. Лише один респондент (0,67%) висловив застереження, що застосування системи засобів на основі спортивної боротьби може негативно вплинути на фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів старшої школи. Ще кілька респондентів (2,67%) надали власний варіант відповіді, що містився у частковій зміні показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників.

Таким чином опитування фахівців (вчителів фізичної культури) дало додаткові підстави для розроблення наукового завдання щодо обґрунтування

навчально-методичного забезпечення використання засобів боротьби у вигляді окремого варіативного модуля та перевірки його ефективності.

3.2. Структура та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів старших класів закладу загальної середньої освіти

За даними Г. М. Арзютова [11], на початковому етапі занять єдиноборствами фахівцям фізичної культури та спорту, першочергово, необхідно зацікавити учнівську молодь, допомогти у формуванні звички та потреби до систематичних занять та закласти певну базу рухового арсеналу. У методиці занять та навчанні на початкових етапах, що передбачають оздоровчовиховні завдання повинне переважати використання загально розвивальних та спеціалізованих ігрових вправ, вправ з оволодіння прийомами самострахування, виконання елементарних техніко-тактичних завдань у стійці та партері, опанування певними знаннями з визначеного виду спортивного єдиноборства.

За твердженнями багатьох фахівців при засвоєнні умінь та навичок на початковому етапі навчання веденню єдиноборства перевагу варто надавати поданню матеріалу в ігровій формі [68]. Окремими фахівцями у процесі фізичного виховання учнівської молоді пропонується використовувати спеціалізовані рухливі ігри [69, 127]. До їхнього змісту варто залучати елементи різних видів спортивних єдиноборств, які загалом повинні формувати необхідний рівень розвитку фізичних якостей. Такий підхід дасть змогу, порівняно з іншими оздоровчими заходами більш щільно використовувати виділений для реалізації завдань фізичного виховання час.

Використання зазначеного модуля в навчально-вихованому процесі учнів старшої школи має заповнити прогалину методичного та наукового змісту. Адже є приклади використання засобів боротьби в навчанні учнів середньої школи [134, 163], учнів спеціалізованих закладів освіти, орієнтованих на певні сфери діяльності [15, 18] та студентської молоді [78, 79, 119, 153]. Усі вони

об'єднані спільною стратегічною метою по навчанню використанню в побуті та професійній діяльності прикладних навичок боротьби.

Отже, засоби боротьби, впроваджені у фізичне виховання учнів дають змогу підвищити рівень рухової активності, фізичної підготовленості та позитивного ставлення, в першу чергу, учнівської молоді до занять фізичними вправами під час навчання у відповідних закладах освіти. На думку певної частини науковців застосування в педагогічних системах фізичного виховання загальноосвітніх закладів засобів єдиноборств є ефективною та інноваційною формою представлення напрямів реформування навчального предмету фізична культура [2, 3, 24, 127].

Зрозуміло, що основним відмінним атрибутом варіативного модуля «Спортивна боротьба» виступають специфічні засоби та їхні відмінності від інших видів спорту, що мають застосування в межах фізичного виховання старшокласників.

Такими характерними відмінностями ми та більшість фахівців [26, 78, 108, 135] визначаємо техніку рухових дій. Під технікою варто розуміти раціональні та виконувані у межах правил рухові дії. Якщо розглядати суто спортивну складову, то техніка спрямована на досягнення перемоги в сутичці або змаганнях. Проте ми розглядаємо певне зміщення акцентів та передбачаємо окрім суто спортивного спрямування – отримання переваги та виконання ефективних результативних дій в умовах сутички. На наш погляд використання засобів боротьби у фізичному вихованні старшокласників не завжди повинне забезпечувати їх участь у змаганнях. Хоча цей момент також може бути обов'язковим при формуванні стійкої мотивації до занять цим видом спорту в подальшому.

У кожній з технічних дій варто умовно відокремлювати структуру та зміст. До змісту належить сукупність частин руху та їх взаємозв'язок між собою та зовнішнім середовищем. До структури ми та інші фахівці відносимо цілісну організацію змісту. Структуру рухової дії закономірно поділяють на внутрішню

та зовнішню. Разом із тим структура руху складається з певної послідовності дій, закономірно об'єднаних в одне ціле [4, 134, 135].

Загалом мета боротьби передбачає отримання явної переваги над суперником, тобто покласти його на лопатки, для цього використовують достатньо різноманітну систему рухових дій, яку й прийнято називати технікою.

Техніка боротьби є базовим та водночас головним елементом запропонованої нами системи рухів для учнів старшої школи. Адже не оволодівши технікою, ми не можемо розраховувати на досягнення ґрунтовних результатів у засвоєнні системи знань, умінь та навичок учнями старших класів, а в окремих випадках – серйозний успіх при участі в змаганнях. Достатньо сформований комплекс умінь та навичок, що визначають якість володіння технікою здебільшого дає можливість для досягнення перемоги в протистоянні фізично більш сильнішого суперника. Оптимальним вважаємо досягнення рівня, коли учень зможе проявляти вміння та володіти технікою різних класифікаційних груп, тобто, як в стійці так і в партері. Окрім того при використанні варіативного модуля «Спортивна боротьба», ми передбачаємо, що комплекс технічних дій буде більш ефективним за умов урахування індивідуальних особливостей. Це ми намагалися досягнути за рахунок врахування наявності груп вагових категорій. Учнів було умовно, за антропометричними показниками, розподілено на три групи. Певну частку засобів вони виконували виключно з представниками своєї групи вагових категорій [6, 70, 180, 199].

Загально відомо, що техніка в боротьбі включає різні розділи. Серед них базові положення борців під час сутички (стійка, партер, міст), дії та протидії (захвати, засоби звільнення від них, штовханні повертання, елементи прийомів, захисти, контрприйоми), а також елементи природних локомоцій (ривки, пересування тощо) [7, 50, 81, 97, 163]. Головними технічними діями для вивчення в межах варіативного модуля «Спортивна боротьба», на підставі власних припущень та наявних обґрунтованих методичних та наукових праць

фахівців, вважаємо прийоми, захисти, контрприйоми, комбінації [15, 70, 135, 163]. Для наповнення змісту відповідного варіативного модуля необхідно визначитися з ключовими поняттями. Отже під прийомом ми розуміємо завершену дію борця (спортсмена чи учні, що виконує відповідну роль), з допомогою якого досягається перевага чи перемогу в конкретній ситуації чи загалом над супротивником; захист – протидія атакувальним діям суперника; контрприйом – виконання чітко та динамічно організованих атакувальних дій після організованого захисту в відповідь на атакувальний прийом суперника; комбінація – об'єднання двох та більше техніко-тактичних елементів, що утворюють логічну послідовність, доповнюють рухові завдання та створюють передумови для розв'язання основних завдань сутички [15, 18, 134, 135, 163].

В основу навчання учнів старших класів, як і загалом покладено закономірності утворення динамічного стереотипу в корі мозку. Стереотипність виконання вправ дає набутти визначної стійкості, стабільності та, в окремих випадках, автоматизму рухового навичку. Наголосимо, що для фізичного виховання набуття автоматизму не може бути основним в навчально-вихованому процесі. Подекуди, на наш погляд, більш важливо сформувати варіативність виконання більшої кількості рухових дій та рівня рухового вміння для більшої кількості техніко-тактичних елементів, ніж автоматизувати один-два з них.

У практиці спостерігаються випадки, коли при доброму виконанні прийомів на супернику без опору, спортсмени не можуть виконати прийом в умовах взаємного опору. Отже варто передбачити необхідність вдосконалення прийомів в різних динамічних ситуаціях [1, 169, 180, 181, 199].

Для формування змісту варіативного модуля важливо, що кожен прийом складається із окремих дій. Їх прийнято вважати елементарними. Тобто в змісті занять ми могли поєднувати прості та більш складні техніко-тактичні елементи, використовувати диференційований підхід, орієнтований на ступінь засвоєності того чи іншого технічного елементу. До простих умовно належали рухи руками – захвати, ривки, штовхання, тяги, нажимання тощо; дії ногами – підставлення,

переставлення, згинання, розгинання; рухи тулубом – нахили, вигинання, прогини, повертання, штовхання тощо [1, 135, 163, 199].

Різноманітність елементарних рухів давала підстави для їх об'єднання в різні комбінації в змісті завдань уроку. Частина рухів виконувалася одночасно, інколи частина за певною визначеною послідовністю.

Наприклад, при переводі пірнанням захватом шиї і тулубу можна виділялися такі фази як вхід в прийом (підбив руки, прохід між нею головою і тулубом, згинання ніг та заходження, захват рукою тулубу); основа прийому (скручування та захоплення частини тіла в бік-вниз) та завершення прийому (вхід нагору) [20, 39, 135, 163, 169].

Застосування спеціалізованих рухових дій з боротьби в процесі фізичного виховання за переконанням значної кількості фахівців дає змогу підвищити фізичну підготовленість; сформувати необхідні рухові навички і вміння; сформувати елементарні навички і базу техніки боротьби; виховувати морально-вольові якості. Згідно з результатів досліджень [20, 39, 135, 181] основною метою засобів з елементарними формами боротьби є формування навичок початкових та підготовчих дій за допомогою значного емоційного збудження, характерного для умов протистояння, а також розвитку спеціальних фізичних та координаційних навичок осіб, залучених до цього процесу.

Окремо розглянемо завдання та доцільність використання спеціалізованих ігор. Вони полягають у набутті навичок збереження стійкості в умовах протиборства; набуття навиків динамічного збереження стійкості в умовах протиборства; вироблення навиків боротьби за допомогою захоплень; набуття навиків утримання суперника та звільнення від захоплень [1, 15, 20, 134, 163].

Загальною рекомендацією, врахованою у змісті варіативного модуля стало те, що після відпрацювання окремих елементів цілісної дії, відносно стабілізовано саму дію в цілому, учням пропонувалося виконати техніко-тактичну дію при певній зміні умов рухового завдання. Здебільшого поступово ми ускладнювали умови виконання порівняно з вихідними. Методичним

прийомом вирішення цього завдання є вправи з якісного точнісного виконання рухового завдання [167].

При побудові варіативного модуля «Спортивна боротьба» внаслідок низки суб'єктивних та об'єктивних обставин, спочатку ми використовували програмно-нормативний матеріал зразка 2010–2013 років. Проте, внаслідок більш тривалої підготовки дисертаційної роботи, були змушені змінити певні методичні підходи та використати, при побудові експериментальної програми, документи оновленого змісту [118, 171].

Серед базових завдань програми, ми намагалися найбільшою мірою врахувати окремі з них. Насамперед це інтегрувати базову та додаткову освіту галузі фізичної культури і спорту, цілеспрямовано опанувати спортивною боротьбою як обраним видом рухової діяльності; сформувати знання та вміння з організації та проведення самостійних форм занять спортивною спрямованості; розвинути фізичні якості та загалом зміцнити здоров'я учнів старшої школи.

При побудові варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів 10-11 класів ми дотримувалися основних принципів побудови загальної програми з «Фізичної культури», а саме безперервності, цілісності процесу навчання та особистісно-орієнтованого спрямування навчально-виховного процесу [66, 74, 118, 171].

Враховуючи, що запропонована на державному рівні програма з «Фізичної культури» є універсальною, а теоретичний матеріал має ознаки стабільності, основним способом досягнення мети фізкультурної діяльності обрано модулі. Їх можна змінювати залежно від об'єктивних умов закладу освіти та суб'єктивних характеристик контингенту учнівської молоді, для якої розроблена ця програма.

Користуючись, прописаними у програмі положенням, щодо можливості представлення різних видів спорту у вигляді варіативного модуля, за умов розроблення його фахівцями фізичної культури ми зупинили свій вибір саме на спортивній боротьбі. Підставами цього став значний особистий досвід в обраному виді спорту та наявність зацікавленості зі сторони учнівської молоді

та викладацького складу закладів середньої освіти. Розпочали дану роботу з науково-методичного обґрунтування, з подальшою ймовірністю проходження експертизи, отримання відповідного грифу Міністерства освіти і науки України та оприлюднення для загального користування.

Зазначимо, що згідно навчальної програми «Фізична культура. Профільний рівень. 10–11 класи» розділ «Способи фізкультурної діяльності» становить варіативну (змінну) складова. Це власне відображає спеціалізовану підготовку. В нашому випадку вона базується на одному з видів спортивних єдиноборств, а саме спортивній боротьбі як сучасної фізкультурно-оздоровчої системи. Визначеними обов'язковими складовими варіативного модуля є фізична підготовка, спеціальна підготовка (елементи технічної, тактичної та інших видів підготовки, притаманних цьому виду фізкультурної діяльності), а також інструкторська і суддівська практика. Застосування системи варіативних модулів орієнтоване на формування у школярів індивідуальної фізкультурної діяльності, потреби в самовдосконаленні, підвищенні рівня спортивної майстерності в певному виді рухової діяльності [171].

Розробляючи варіативний модуль «Спортивна боротьба» ми також орієнтувалися на потреби та побажання учнів, створені в ЗОШ умови та матеріально-спортивне забезпечення. Зокрема зазначеними навчальними закладами неодноразово на рівні 5–9 класів було обрано варіативний модуль «Спортивна боротьба» як вид фізкультурної діяльності. Проте для вивчення у 10 та 11 класах такий модуль не представлений. Це стало підставою для наукового обґрунтування структури та змісту цієї системи засобів на рівні старшої школи.

Враховуючи, що запропоновані стандарти програм [66, 171] передбачають реалізацію змісту обсягом шість годин на тиждень та не встановлює чітко визначених обсягів (кількості годин) для вивчення тих чи інших складових ми застосували орієнтовний розподіл враховуючи фізичну підготовленість, здібності учнів, стан спортивно-матеріальної бази, можливості вчителя у забезпечення якісного освітнього процесу.

У представленому у професійному стандарті програми [66] для різних варіативних модулів подано сталий обсяг, що становить 130 годин для учнів 10-11 класів. Тому ми, при розрахунку годин для варіативного модуля «Спортивна боротьба», орієнтувалися саме на нього (табл. 3.1)

Таблиця 3.1

**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 вносилися 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 вносилися змістові корекції (модуль «Спортивна боротьба»)					
Способи фізкультурної діяльності («Спортивна боротьба»):		36	%	36	%
1	Фізична підготовка	16,3	45	11,2	31
2	Спеціальна підготовка (технічна, тактична тощо):	18,3	51	21,6	60
3	Суддівська практика	1,4	4	3,2	9
Усього:		45	100	45	100

Запропонований нами розподіл годин має певні відмінності від стандартизованого. Враховуючи можливість проведення варіативного модуля

від 18 годин та більше та поряд із тим визначеною можливістю для старшої школи реалізації двох–трьох варіативних модулів упродовж навчального року ми запропонували використовувати методичний підхід по стандартизованих частках із розподілу часу на реалізацію засобів боротьби. Тобто незалежно від навчального навантаження для учнів, в межах варіативного модуля «Спортивна боротьба» (діапазон 18 год. – мінімальне чи 130 год. максимальне) ми рекомендуємо дотримуватися запропонованого відсоткового співвідношення за окремими розділами.

Зокрема ми віднесли до інваріантної частини інструкторську практику та резерв. Перший підпункт віднесений тому, що проведення інструкторської практики зі спортивної боротьби учнями є надзвичайно складним без достатнього обсягу знань та умінь. Проте з іншої сторони такий розділ є одним з обов'язкових. Отже, учні можуть проводити її з урахуванням інших набутих в процесі навчання компетенцій.

Резерв також нами перенесено в іншу частину структури навчальної програми, адже при розрахунку для авторського варіативного модуля «Спортивна боротьба» ми не можемо враховувати ці години. Їхня кількість та можливість використання є не сталими, а отже планування є некоректним. Ці години, в разі їх наявності, вчитель використовує на власний розсуд.

Звернемо увагу на авторський підхід, а саме варіативну частину (способи фізкультурної діяльності, модуль «Спортивна боротьба») навчальної діяльності з «Фізичної культури» для учнів 10–11 класів.

Як ми зазначали її обсяг становить 130 годин на рік, що відповідає стандартному, визначеному навчальною програмою [66]. Проте в межах внутрішнього розподілу годин ми запропонували різне навантаження для учнів 10 та 11 класів. Таким чином дотримано принципи поступового зростання специфічних навантажень, підтримання мотивації до занять певним видом спорту та доступності навантажень для учнів відповідно до вікових особливостей. Фізичного розвитку та фізичної підготовленості контингенту.

Використовуючи загальну структуру для розподілу навантаження, у варіативному модулі «Спортивна боротьба» ми запропонували для учнів 10 класів 58 годин на фізичну підготовку, 66 год. на спеціальну – здебільшого технічну та тактичну та елементи їх поєднання та лише 6 год. на суддівську практику. За відсотковим співвідношенням щодо загальної кількості годин це становить 44,62% на фізичну підготовку, 50,77 – на спеціальну підготовку та 4,62 – на суддівську практику.

Для учнів 11 класу ми у плануванні навантаження зробили перерозподіл. Для фізичної підготовки виділено 40 год., спеціальної підготовки – 78 год. та суддівської практики – 12 год. За відсотковим співвідношенням це становить 30,77, 60,00 та 9,23% відповідно.

Основою для такої пропозиції є вищі показники фізичної підготовленості, більша вмотивованість учнів та порівняно більший досвід занять спортивною боротьбою в межах навчальної дисципліни «Фізична культура». Тобто, об'єктивно учні 11 класів мають змогу виконувати, враховуючи власний досвід, більш складні техніко-тактичні елементи та, відповідно, більшу кількість разів.

Також вважаємо, що застосування диференційованого підходу для застосування суддівської практики є більш можливим. Адже в 11 класі учні вже мають достатній авторитет серед представників інших класів, що дає їм додаткові важелі при обслуговуванні сутичок в межах урочних форм та позаурочних форм проведення змагань (змагальних форм занять).

При формуванні опису змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» ми орієнтувалися на накопичений досвід для учнів 5–9 класів [20, 70, 134].

Таким чином отримуємо зміст пояснювальна записки. Варіативний модуль «Спортивна боротьба» складається зі змісту навчального матеріалу, вимог до рівня загальноосвітньої підготовленості учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку мінімально необхідного обладнання, яке використовуються при вивченні спортивної боротьби [134].

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, інформація про спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовку за відповідними роками вивчення.

Зміст програмного матеріалу за запропонованим варіативним модулем поєднує як розвиток фізичних якостей учнів (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координаційні здібності), сприяння фізичному розвитку, так і активізацію та формування соціальних функцій через вплив на такі особистісні якості як ініціативність, конкурентність, опірність, креативність, цілеспрямованість, готовність навчатися протягом усього життя, критичність, самоаналіз, комунікативність тощо.

Варіативний модуль «Спортивна боротьба» складається з розділів, які є обов'язковими з огляду на вивчення змісту стандарту програми з «Фізичної культури» для 10–11 класів. Це такі: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, вимоги до забезпечення та контролю освітнього процесу за зазначеним видом спорту [171].

Навчальний матеріал модуля, що стосується засобів спортивної боротьби, максимально адаптований до занять з учнями відповідно 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 [74, 118, 171].

Неодмінною умовою реалізації навчально-виховного процесу з використанням модуля «Спортивна боротьба» є дотримання основоположних дидактичних принципів навчання: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом [8, 9, 10, 86].

При цьому залишається важливою частка творчого використання змісту модуля на уроках фізичної культури, що вимагає застосування професійних компетенцій вчителя щодо зазначених принципів та методів навчання.

Під час вивчення базових елементів техніки та тактики спортивної боротьби організацію роботи учнів запропоновано проводити здебільшого

індивідуально, проте часто пропонувалися групова (індивідуально-групова) форма організації навчальної діяльності та фронтальна. За допомогою них формуються рухові навички, виконуються загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи, імітаційні дії проведення прийомів, вправи із використанням спеціального обладнання, відпрацювання технічних елементів та тактичних варіантів виконання прийомів.

Таким чином враховано, що індивідуальна форма організації навчальної роботи дає змогу постановки перед учнями окремого завдання і пошуку, відповідно до рівня його підготовленості та навчальних можливостей розв'язання.

У змісті варіативного модуля «Спортивна боротьба» передбачено як варіант суто індивідуальної форми організації, що характеризувалося виконанням спільного для всього класу завдання, баз контактування з іншими представниками-учнями, але зі спільними для всіх темпі та ритмі. Також ми використовували індивідуалізовану форму, що була спрямована на самостійне виконання специфічних завдань. У цьому випадку пропонувалося враховувати індивідуальний для окремого учня темп виконання освітніх завдань та рухової діяльності [87, 98, 100]. При цьому індивідуальну роботу ми пропонуємо проводити в різних частинах уроку (засвоєння нових знань, закріплення, формування вмінь та навичок, підведення підсумків та повторення пройденого матеріалу чи контролю знань, вмінь та навичок).

Не менш вагомим застосуванням в пропонованому змісті варіативного модуля «Спортивна боротьба» отримала індивідуально-групова форма організації освітнього процесу з фізичної культури. Вона передбачала роботу з учнями різного рівня підготовленості, за умов коли вчитель працював окремо з учнем та водночас проводив навчання групи учнів через постановку та реалізацію тих чи інших завдань.

За твердженнями значної кількості фахівців галузі фізичної культури і спорту, для проведення занять (навчальні, тренувальні) із застосуванням засобів спортивних єдиноборств найбільш розповсюдженою є групова форма

організації освітньої діяльності [20, 43, 70], у нашому випадку учнів старшої школи.

Підтверджено, що результати роботи в групах завжди значно вищі порівняно з самотійним виконанням завдань кожним учнем. Робота в групі дає змогу долучати ряд соціально-комунікативних функцій до освітнього процесу з фізичної культури. А саме, дає змогу формувати відповідальність за роботу колективу, вчити надавати індивідуальну допомогу.

Ми, схилиючись до відповідної думки також, в межах реалізації змісту модуля пропонували поділ усієї сукупності учнів на певні групи для розв'язання схожих чи відмінних навчально-виховних та розвиваючих завдань. Це, на наш погляд, також є підставами для реалізації, в подальшому, інструкторської практики саме за цим видом спорту.

Під час поділу на групи бралися до уваги індивідуальні особливості школярів, навчальні можливості та рівень засвоєння навчального матеріалу при виконанні завдання. Здебільшого кількість учнів у групах становили від трьох до шести осіб. Звернемо увагу, що ми здебільшого проводили розмежування заняття для дівчат та юнаків. Проте в окремих випадках вправи виконувалися в групах, що склалися як з юнаків, так і з дівчат. Це відбувалося при організації ігрових форм заняття, окремих вправ.

Проте, можемо констатувати, що під час застосування цієї форми організації навчальної діяльності в нашому дослідженні, виникали певні труднощі, описані у фаховій літературі [22, 35, 43, 55]. Зокрема, через об'єктивну нерівномірність підготовленості учнів (фізична, спеціальна) окремі учні мали перевагу. Це певним чином, гальмувало ініціативність інших учнів. Також окремі групи мали потребу в допомозі зі сторони вчителя; в окремих випадках зустрічалися відставання окремих груп ритму та організації заняття.

Ще однією формою організації навчальної діяльності старшокласників при реалізації змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба», що мала місце, була фронтальна [43, 55]. Вона рідше застосовувалася за зазначені попередньо форми, проте передбачала спільну діяльність учнів класу для

реалізації освітніх завдань. Найбільш часто ця форма організації застосовувалася у підготовчій частині уроку.

Однак, застосовуючи фронтальну форму ми намагалися максимально орієнтуватися та враховувати індивідуальні особливості учнів та в межах узагальненого виконання підкреслювати сильні сторони та корегувати певні недоліки виконання вправ учнями на уроці.

Під час вивчення елементів техніки та тактики спортивної боротьби, опираючись на досвід та зміст існуючих модулів, певні рухові навички формувалися за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Відповідно до рівня фізичного розвитку учнів старших класів, кожний з елементів оздоровчого комплексу, що був запланований вивчався відповідно до стадій формування рухового навичку. Забезпечувалося дотримання визначеної фахівцями послідовності [24, 78, 134, 142, 188]: ознайомлення з прийомом, вивчення прийому у спрощених умовах, вдосконалення прийому в умовах наближених до реальних, закріплення прийому в змісті заняття та багаторазових повтореннях.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» включено теоретичні відомості, основи загальної та спеціальної фізичної підготовки та базові компоненти техніко-тактичної підготовки. Згідно загальних рекомендацій розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» спрямований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок матеріалу модуля. Разом із тим, під час прийняття навчальних нормативів ми рекомендували учителям оцінювати виконання окремих вправ без критичного аналізу, а виключно з доброзичливими пропозиціями до удосконалення підготовленості учнів старших класів.

Важливим моментом при побудові програми занять (змісту модуля «Спортивна боротьба») є профілактика травматизму. Отже, на кожному уроці провадилася перевірка місця проведення занять на дотримання вимог безпеки та можливостей забезпечення методики навчання руховим діям. У процесі навчання застосовували загальноприйняті групи методів: наочні (показ вправ,

демонстрація вправ на схемі, манекені тощо); словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, бесіда тощо); практичні (метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод удосконалення фізичних якостей (варіанти суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний тощо) [8, 9, 32, 72, 86].

Під час вивчення модуля «Спортивна боротьба» з дівчатами намагалися враховувати особливості будови жіночого організму та особливості фізіологічних процесів. Тому окремі блоки вправи та вивчення матеріалу проводили диференційовано, тобто окремо з дівчатами та юнаками.

До змісту модуля «Спортивна боротьба» за прикладом інших варіативних модулів пов'язаних зі спортивними єдиноборствами («Хортинг», «Самбо», «Фехтування») ми повинні були включити орієнтовні навчальні нормативи. Проте для даної вікової категорії учнів (10–11 класи) вони не були розроблені. Тому в межах розроблення модуля ми стикнулися з вимогою розробки орієнтовних меж підготовленості учнів для різних рівнів компетентності. Це проведено на основі співставлення тенденцій оцінювання на попередніх роках (5-9 класи) та урахування вимог інших видів навчальної діяльності, пов'язаних зі спортивними єдиноборствами. Отримані результати щодо оцінювання компетентностей учнів за модулем «Спортивна боротьба» для учнів 10–11 класів подано нижче.

Розділ «Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги» зорієнтований на якісне оцінювання засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

При вивченні технічних прийомів спортивної боротьби необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, атакуючих, захисних прийомів та контрприйомів. Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру.

Після вивчення модуля у кожному випадку учні складали випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів зі спортивної боротьби. Нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і

оцінка за їх виконання не була домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагала врахувати динаміку результатів кожного учня.

Модуль завершений переліком обладнання та індивідуального спорядження, яке необхідно для вивчення спортивної боротьби в умовах фізичного виховання для учнів старшої школи. Цей перелік був ідентичним для запропонованого авторами варіативного модуля для 5-9 класів.

Отже безпосередній зміст модуля «Спортивна боротьба» також враховував наявність та залежність фізичних кондицій учнів від чутливих періодів [1, 20, 41, 72, 87]. Таким чином це висунуло вимогу до врахування основних закономірностей, а саме послідовності та гетерохронності чутливих періодів розвитку фізичних якостей (порядковість: гнучкість, координаційні здібності, швидкість, витривалість, силові якості); обумовленість розвитку однієї фізичної якості наявним рівнем розвитку інших; індивідуальність особливостей періодів розвитку фізичних якостей [39, 78, 95,104].

Зрозуміло, що при розробці змісту модуля ми орієнтувалися на залучення до занять учнів основної та підготовчої групи. Тобто тих, які є здорові і практично здорові, мали попередню (не менше одного року) необхідний мінімальний рівень рухової активності і відповідають основним вимогам за рівнем загальної-фізичної підготовленості.

Основними завданнями, на розв'язання яких спрямований модуль вбачали у зміцненні здоров'я учнів, усуненні недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості; формуванні стійкого інтересу учнівської молоді до занять спортивною боротьбою; цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які перебувають у чутливому періоді; виявлення та концентрація уваги на індивідуальних фізичних, морфологічних, психологічних якостей учнів з метою 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 в навчальних сутичках; підготовка до подальшої професійної та побутової діяльності та загалом вплив на соціалізацію особистості учнів, яка відповідатиме цій віковій групі [39, 56, 78, 118, 171].

Для 10 класу (1-й (6) рік вивчення) в межах змісту навчального матеріалу для підрозділу «Фізична підготовка», а саме знаннєвого та ціннісного компонентів нами передбачено наступне [39, 171].

У межах *знаннєвого* компоненту ми передбачали, 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; правил змагань, організації та проведення змагань; вимогами до місць занять, обладнання та інвентарю; значенням системи відновлювальних заходів [39, 127].

Ціннісний компонент полягав у тому, що учні мали сформувати свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших; оволодіти знаннями з зазначених; 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 11 класу (2-й (7) рік вивчення) в межах змісту навчального матеріалу для підрозділу «Фізична підготовка», а саме знаннєвої та ціннісної компоненти нами передбачено наступне.

У межах *знаннєвого* для учнів цього класу ми передбачали, що вони повинні бути обізнаними з впливом занять боротьбою на організм спортсмена; технікою безпеки і профілактикою травматизму на заняттях боротьбою, наданням першої допомоги; самоконтролю та педагогічного контролю; основами і особливостями техніки сучасної боротьби; основами методики навчання і тренування з фізичної підготовки та тактика боротьби; правилами змагань, організацією і проведенням змагань; аналізом змагальної діяльності

кращих борців світу; основними завданнями до змагань; системи відновлювальних заходів [39, 127].

Відповідно за усіма блоками інформації учні мали проявляти достатній рівень компетенції, пов'язаних з аналізом, характеристикою, уявленнями, переосмисленням, класифікуванням, узагальненням їх змістового наповнення.

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

При формуванні змісту спрямованого на діяльнісний компонент учнів для обох класів (10 та 11) використані спільні методичні підходи.

Розвиток загальних компетенцій (загальної фізичної підготовленості) відбувався із необхідністю вирішення завдань пов'язаних із загальною силовою підготовкою (загально-підготовчі вправи на основі використання механізму позитивного перенесення фізичних якостей, внаслідок чого створюються передумови ефективного прояву розвиваючих якостей у спортивній боротьбі. У межах формування основ спеціальної силової підготовленості (силові, швидко-силові, силова спритність та силова витривалість) ми намагалися добирати засоби, які за режимом навантаження (роботи м'язів і характер м'язового напруження) були б близькими за специфікою до змагальних. Також були дотримані рекомендації загального характеру [20, 39, 50, 97, 127].

Для цього необхідно дотримуватись наступних вимог: підбирати силові вправи схожі за амплітудою і напрямком, акцентами на зусиллях у робочій ділянці амплітуди руху та із величиною динамічного зусилля, швидкістю наростання зусилля як у змагальних вправах.

Для комплексного розвитку широко використовувалися ігри та ігрові вправи з елементами блокувальних захватів і упорів, «тиснення»,

перетягування, оволодіння обумовленим предметом, проривом через стрій та/або з кола.

Для розвитку спеціальної витривалості використовувалися спеціальні ігрові комплекси, спеціально-підготовчі вправи (навчальні та контрольні змагальні сутички).

Серед загально-розвивальних вправ застосовано систему стретчинг, вправи для розвитку сили, вправи на гімнастичній стінці, вправи з м'ячем «Медбол» різної ваги, вправи на місці та у русі, елементи акробатики на килимі; вправи у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою тощо.

У заняттях, де вправи виконувалися на килимі ми включали наступні засоби підготовки: акробатичні вправи, ігри для розвитку координаційних здібностей, якостей маневрування, підвищення уваги, швидкості переключання; вправи, пов'язані із засвоєнням атакуючих і блокувальних захватів, включаючи боротьбу за територію у певному захваті тощо [20, 39, 78, 199].

Завдання із здійснення або вирішення захватів виконуються як в стійці, так і в партері. Між завданнями необхідно передбачати перерви (від 30 с до 2 хв.) для підвищення ефективності засвоєння навчального матеріалу, запобігання зайвій пітливості.

Серед спеціальних фізичних вправ застосовувалися: прийоми самостраховки, вправи для наступного: утримань, 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 в боротьбі. Це відбувалося на основі рекомендацій програмно-нормативних документів [20, 39, 199].

Вивчалися взаємоположення з боротьби при проведенні прийомів у стійці (високій, середній, низькій), в партері (високому, низькому) а також на животі, на мосту. Серед прийомів (та їх варіантів) боротьби у стійці вивчалися переводи ривком, нирком, обертанням («вертушка»), висідом; звалювання збиванням та скручуванням; кидки нахилом, поворотом («млин»), підворотом, прогином, обертанням («вертушка»), збиванням, скручуванням.

Орієнтовні комбінації прийомів передбачали ознайомлення та початкове вивчення технік боротьби у партері, зокрема такі:

- переверот скручуванням захватом (дальної руки знизу і стегна зсередини, дальнього стегна зсередини і шиї зверху, шиї важелем, притискуючи голову стегном, руки на ключ і дальньої гомілки, рук і дальнього стегна знизу-з середини, дальньої руки знизу і стегна, дальньої руки і гомілки, схрещених гомілок, захватом дальнього стегна, шиї з-під плеча і дальньої гомілки (стегна) знизу-з середини).
- перевероти забіганням захватом (шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном, хватом руки на ключ і дальньої гомілки, руки на ключ і дальньої гомілки, притискуючи руку стегном);
- перевероти переходом захватом (схрещених гомілок, за підборіддя і зацепом ближнього стегна (ножицями), зацепом дальньої ноги стопою зсередини і захопленням руки (шиї));
- перевероти перекатом (на важіль із зацепом гомілки, захватом дальнього стегна, дальньої гомілки двома руками);
- перевероти розгинанням обривом (ноги із захватом дальньої руки зверху-з середини, ноги із захватом шиї з-під дальнього плеча);
- перевероти накатом захватом (різномірного зап'ястя між: ніг, тулуба і передпліччя зсередини із зацепом ноги стопою).

В межах варіативного модуля ознайомлення учнів старших класів з тактикою ведення сутички (тактична підготовка) передбачало поверхневе ознайомлення на основі базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальних поєдинків.

Першочергово надана інформація стосувалася вигідних положень для проведення прийомів, контрприйомів, комбінацій при засвоєнні технічних дій, способів маневрування та захватів. Змістове наповнення містило вивчення основних положень, переміщень, запобігання захвату й звільнення від нього, виведення суперника з рівноваги, сковування його дій та завоювання переважної позиції тощо.

У частині спеціальної підготовки та техніко-тактичної підготовки виконання засобів спортивної боротьби було значною мірою індивідуалізовано під особливості учнів. Ми намагалися врахувати помилки виконання, недоліки фізичної підготовленості, стан учнів.

Висновки до розділу

1. Вивчення ставлення вчителів фізичної культури старших класів до змісту дисципліни та використання засобів спортивної боротьби вказало, що більшість з них підтримують активну життєву позицію в сфері фізичної культури та спорту. Беруть участь в тренувальній та змагальній діяльності з різних видів спорту 82% опитаних (зокрема з легкої атлетики, волейболу, футболу та інших видів спорту); мають стійкий інтерес до спортивних подій (82,0%), зокрема й боротьби (38,7–57,3%). Встановлено, що домінуючими 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 нижче середнього (39,7%) рівнем фізичної підготовленості при переважанні низького рівня зацікавленості серед учнів старшої школи наявним змістом уроків фізичної культури (49,3% респондентів) та спрямованості мотивації здебільшого на отримання позитивної семестрової оцінки (79,33% респондентів).

Більшість вчителів старшої школи позитивно ставляться до змін у освітньому процесі та запровадження модульноорієнованого змісту навчальної дисципліни «Фізична культура». При цьому підтримують впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба» 34,57% та ще 58,0% респондентів нейтрально ставляться до цього питання. Однак більшість (86,0% респондентів) вважають, що використання засобів спортивної боротьби у фізичному

вихованні дасть змогу покращити фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів старшої школи.

2. При побудові варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів 10–11 класів ми дотримувалися основних принципів навчально-виховного процесу з фізичної культури (безперервності, цілісності, особистісно-орієнтованого спрямування). Ураховано, що загалом програма «Фізичної культури» для учнів 10-11 класів складається з інваріантної частини (основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності, інструкторська практика, резерв) та власне варіативної частини, яку ми представили модулем «Спортивна боротьба». Запропоновано використовувати методичний підхід по стандартизованих частках із 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) при визначеному змістовому наповненні.

РОЗДІЛ 4

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗАСТОСУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНА БОРОТЬБА»

Узагальнений розгляд ефективності застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів старшої школи вимагав урахування різних складових. Зокрема до старшої школи належить навчально-виховний процес, що проводиться до учнів 10 та 11 класів. Таким чином ми, одним з аспектів розгляду, взяли диференціацію контингенту учнів експериментальних груп за приналежністю до року навчання. Зазначимо, що упродовж педагогічного експерименту (2017–2019 навчальні роки) до навчання приступали учні 10 класів у 2017–2018 та 2018–2019 роках. Така сама ситуація була для учнів 11 класів.

Іншою ознакою, що потребувала врахування в процесі аналізу результатів педагогічного експерименту була гендерна приналежність, адже в складі класів наявні як хлопці, так і дівчата. Незважаючи на те, що виконання більшості запропонованих нами вправ мали методичні відмінності здебільшого пов'язані із вищими обсягами фізичних навантажень для хлопців та більшою увагою до суб'єктивного самопочуття дівчат на момент початку заняття та під час нього.

Завершальним аспектом, що потребував врахування при аналізуванні отриманих даних була необхідність співставлення авторського бачення змісту засобів фізичного виховання учнів старших класів (використанні засобів спортивної боротьби) із стандартизованими підходами, характерними для цього процесу. Для цього було співставлено результати проходження змісту дисципліни «Фізична культура» між учнями експериментальних груп (об'єднаних спільними ознаками) з результатами учнів контрольних груп. Процес фізичного виховання (урочні форми) на сьогодні є невід'ємно пов'язаний із використанням варіативних модулів. Тому в якості контрольного контингенту учнів обрано учнів загальноосвітньої школи №74 ЛМР (Рудно), які

у відповідні часові відтинки проходили варіативні модулі «Волейбол» та «Гімнастика».

У зв'язку із цим зіставлення показників учнів контрольної та експериментальної груп було неможливо проводити за результатами техніко-тактичної підготовленості та певних тестів зі спеціальної підготовленості. Тому ми обмежилися лише вісьмома показниками загальної та шести – спеціальної підготовленості, за якими порівняння результатів учнів контрольної та експериментальної груп було коректним.

4.1. Зміни показників загальної фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку за підсумками застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба»

Вивчення результатів тестів з визначення загальної підготовленості учнів 10 класів експериментальної групи та з'ясування відповідного рівня компетенцій дало змогу стверджувати, що за усіма показниками відбулися достовірні зміни. Вони мали дещо відмінні абсолютні та відносні значення проте коливалися в межах достовірності $p \leq 0,05-0,01$ (табл. 4.1 та 4.2).

На прикладі хлопців 10 класів можна говорити про виражені прирости загальної підготовленості за усіма показниками. Проте відзначимо, що вихідний рівень підготовленості був достатньо низьким також за більшістю тестів. Зауважимо, що високого рівня достовірності ($p \leq 0,01$) вдалося досягнути навіть за результатами тестів, спрямованих на визначення, достатньо консервативних щодо розвитку, фізичних якостей. Наприклад швидкісні якості хлопців 10 класу демонстрували вищі на 6,21% показники, порівняно із вихідним рівнем. За абсолютними значеннями це становили лише 0,31 с. У цьому випадку достовірність покращення результату забезпечена його приростами в усіх часниках цієї групи.

Таблиця 4.1.

Результати хлопців 10 класів (n= 41) експериментальної групи у тестах із визначення загальної фізичної підготовленості

№ з/п	Тест	Результати			Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	p
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»		
1	Біг 30 м, с	\bar{X}	4,99	4,68	-0,31 (-6,21)	$\leq 0,01$
		m	0,11	0,12		
2	Стрибок у довжину з місця, см	\bar{X}	190,61	203,12	12,51 (6,56)	$\leq 0,01$
		m	7,95	8,07		
3	Потрійний стрибок з місця, см	\bar{X}	562,51	607,49	44,98 (8,00)	$\leq 0,01$
		m	11,84	16,43		
4	Біг 1500 м, с	\bar{X}	438,22	412,51	-25,71 (-5,87)	$\leq 0,01$
		m	10,14	8,89		
5	Човниковий біг 4x9 м, с	\bar{X}	10,53	10,19	-0,35 (-3,31)	$\leq 0,01$
		m	0,24	0,18		
6	Нахил тулуба з положення сид, см	\bar{X}	5,15	7,78	2,63 (51,18)	$\leq 0,01$
		m	0,97	1,02		
7	Підтягування на перекладині за 30 с, кількість разів	\bar{X}	8,29	10,15	1,85 (22,35)	$\leq 0,01$
		m	1,63	1,22		
8	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	\bar{X}	24,73	28,71	3,98 (16,07)	$\leq 0,01$
		m	2,27	1,99		

Схожу ситуацію виявлено ще в одному тесті. Він спрямований на встановлення координаційних здібностей (спритності). При загалом низьких значеннях результатів та високій їх щільності, що відзначається багатьма науковцями та практиками [5, 33, 131, 164], хлопцям цього віку вдалося достовірно підвищити свої компетенції на 3,31%. За абсолютними значеннями це також склало усього 0,35 с. Проте за рахунок того, що майже усі із залучених хлопців десятого класу спромоглися покращити результат, було досягнуто високого рівня достовірності.

Зазначимо, що у випадках проявів силових та швидко-силових якостей, покращення результатів хлопців 10 класів були більш очікуваними. Зрозуміло, що засоби боротьби, які виступали експериментальним чинником педагогічного дослідження, мають більш виражений та спрямований вплив на цю групу фізичних якостей.

Таким чином вдалося досягнути покращення на 6,56% для вибухової сили ніг та 8,00% для його більш тривалого прояву (потрійний стрибок). Позитивні результати за цими тестами можна пояснити вищими обсягами виконання динамічних переміщень на зігнутих ногах, присідань, підсідань, вистрибувань тощо. Одним з чинників цього також вважаємо певний нижчий за середній вихідний рівень наявних в учнів компетенцій. Наприклад в науковій та методичній літературі за цими тестами можна спостерігати, що результати хлопців 10 класів експериментальної групи варто віднести, здебільшого, до середнього, нижче середнього та низького рівнів [18, 20, 39, 76].

Те саме ми спостерігаємо для проявів силової та швидко-силової витривалості м'язів верхніх кінцівок. У тесті «Підтягування за 30 с» хлопцям 10 класів вдалося покращити свої результати на 22,35% . проте це становить лише 1,85 разу, а в тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – 16,07%, 3,98 разу відповідно. Тобто засвідчено, що вихідний рівень був нижчим за середній, порівняно з нормативними показниками цієї вікової групи, про що зазначено в великій кількості сучасної наукової та методичної літератури [33, 34, 44, 51, 91].

Проте наголосимо, що у дослідженні брали участь учні 10 класів, які мали визначену, об'єктивно малий обсяг спеціального навантаження, для досягнення більш виражених результатів. На наш погляд, хлопцям цього віку вдалося би досягнути вищих результатів, якщо обсяги фізичних навантажень та використання засобів боротьби було більшим.

Ми погоджуємося з думками більшості фахівців, що триразових занять на тиждень з тривалістю одна академічна година недостатньо для формування вираженого ефекту щодо підготовленості учнів за жодним з напрямів. У цьому

випадку йдеться виключно про підтримання (досягнення) достатнього, хоча б середнього рівня підготовленості в сучасних соціально-економічних умовах [131, 147, 164].

Очікуваними для нас стали позитивні зміни у результатах тесту «Нахил тулуба» з вихідного положення сид, який вказує на рухливість хребетного стовпа та кульшових суглобів. Арсенал техніко-тактичних дій та основних засобів спортивної боротьби безпосередньо визначає високі вимоги до прояву гнучкості загалом та рухливості в більшості суглобів організму. Тому виконання порівняно вищого фізичного навантаження цієї спрямованості закономірно сприяє покращенню результатів. Таке відбулося на рівні 2,63 см (51,18%) порівняно із вихідним рівнем. Також зазначимо, що для хлопців характерні дещо нижчі показники та, ймовірно, їхні зміни за проявами гнучкості. На цьому наполягають науковці сфери фізичної культури та спорту і фізіології [8, 86, 126, 206, 209].

Найбільш несподіваними для нас стали позитивні зміни за тестом «Біг на 1500 м», адже його результат вказує на рівень розвитку загальної витривалості. Тобто якості, яка є не зовсім характерною для спортивної боротьби. Прояви аеробних можливостей опосередковано залучаються до виконання вправ. Відзначимо, що результати тесту «Біг 1500 м» також суттєво зросли в хлопців 10 класів. Проте вважаємо, що для цього є ряд причин. Перша з них, це засвідчений низький (незадовільний) та нижче середнього вихідний рівень готовності (компетенцій) учнів. За даними методичної літератури [33, 34, 44, 51, 91], встановлені результати на початку педагогічного експерименту є низькими, тому їх підвищення є більш ймовірним.

Другим чинником це є специфіка засобів спортивної боротьби. При виконанні вправ учням постійно потрібно долати певний опір, намагатися виконати зусилля з дещо вищою амплітудою чи залученням більшої м'язової сили. Це, поступово формує певні психоемоційні установки до подолання труднощів. Відповідно, коли учні виконують тестову вправу на витривалість, і в них виникають певні труднощі (переключення режимів енергозабезпечення,

настання ознак втоми, психоемоційне виснаження тощо) вони є більш готовими до їх подолання.

Для дівчат 10 класів експериментальної групи ми можемо спостерігати певно мірою, схожу ситуацію. Однак вона має свої конкретизовані відмінності (табл. 4.2).

Таблиця 4.2.

Результати дівчат 10 класів (n= 33) експериментальної групи у тестах із визначення загальної фізичної підготовленості

№ з/п	Тест	Результати			Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	p
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»		
1	Біг 30 м, с	\bar{X}	5,92	5,54	-0,38 (-6,40)	$\leq 0,01$
		m	0,17	0,15		
2	Стрибок у довжину з місця, см	\bar{X}	161,15	174,09	12,94 (8,03)	$\leq 0,01$
		m	6,71	6,72		
3	Потрійний стрибок з місця, см	\bar{X}	497,36	542,94	45,58 (9,16)	$\leq 0,01$
		m	15,86	11,53		
4	Біг 1500 м, с	\bar{X}	491,12	460,94	-30,18 (-6,15)	$\leq 0,01$
		m	13,25	11,89		
5	Човниковий біг 4x9 м, с	\bar{X}	11,25	10,86	-0,39 (-3,47)	$\leq 0,01$
		m	0,19	0,17		
6	Нахил тулуба з положення сил, см	\bar{X}	8,03	9,76	1,73 (21,51)	$\leq 0,01$
		m	1,25	1,04		
7	Підтягування низькій перекладині за 30 с, кількість разів	\bar{X}	8,70	12,12	3,42 (39,37)	$\leq 0,01$
		m	1,18	1,13		
8	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	\bar{X}	14,79	21,21	6,42 (30,29)	$\leq 0,01$
		m	1,52	1,43		

Згідно умов педагогічного експерименту до дослідження були залучені дівчата, які навчалися в 10 класі в 2017–2018 та 2018–2019 навчальних роках.

Це дало змогу з'ясувати об'єктивні дані щодо змін загальної підготовленості та відповідних компетенцій.

Встановлено, що за тестами, пов'язаними із визначенням швидкісних здібностей та спритності маємо схожі позитивні зміни результатів, як становили 0,38–0,39 с (3,47 та 6,40% від вихідного рівня) відповідно у тесті «біг на 30 м з місця» та «човниковий біг 4x9 м». Це доводить, що застосований авторський підхід та використання засобів боротьби в межах окремого варіативного модуля для контингенту дівчат 10 класів є ефективним навіть для, відносно «складних» у розвитку, фізичних якостей.

Щодо стану компетенцій дівчат за іншими фізичними якостями можна спостерігати певну рівне вість в позитивних змінах. Для прикладу, засвідчено покращення швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок, що визначалися за тестами «стрибок у довжину з місця» та «потрійний стрибок у довжину з місця» на 8,03 та 9,16% відповідно. Це вказує, що незалежно від місця варіативного модуля в системі навчання, тобто перший чи другий семестр навчального року, використані засоби дають достовірний ($p \leq 0,01$) приріст компетенцій учениць 10 класу.

Це підтверджує дані значної кількості фахівців фізичного виховання та спортивної боротьби щодо визначеності та чіткої спрямованості адаптаційних змін в організмі учнів при залученні відповідних засобів в освітньому процесі з фізичної культури.

Водночас, ще більш виражений за абсолютними та відносними показниками, встановлений достовірний позитивний ефект у розвитку силової та швидкісно-силової витривалості учениць десятих класів. Для прикладу середньо групові результати у тесті «підтягування на низькій перекладині за 30 с) та «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» покращилися на 39,37% та 30,29% відповідно.

Зрозуміло, що одним з основних чинників такого значного підвищення результату учениць 10 класу варто вважати чітку спрямованість засобів спортивної боротьби на залучення усієї сукупності м'язів та м'язових груп

верхніх кінцівок для виконання запропонованих у змісті варіативного модуля комплексів вправ.

Проте, незважаючи на цей домінуючий експериментальний чинник, наголосимо, що зіставлення показників дівчат 10 класів з нормативними, відображеними в рекомендованих у фізичному вихованні [5, 27, 47, 51] та, тим паче, спортивній підготовці [21, 41, 180] мають також суттєві розбіжності. Тобто, об'єктивно вихідний рівень готовності (компетенцій) дівчат 10 класів перебував, здебільшого, на низькому та нижче середньому рівні. Тому отримані нами результати потребують додаткового обґрунтування, що передбачатиме співставлення отриманих даних дівчат 10 класів експериментальної та контрольної груп. Це буде проведено нижче (підрозд. 4.4.).

Традиційно фахівці наголошують, що резерви для розвитку гнучкості у дівчат здебільшого є вищими ніж у хлопців. Тому, в поєднанні із спрямованими фізичними навантаженнями зі спортивної боротьби, ми спостерігаємо значне ($p \leq 0,01$) покращення цього показника у дівчат 10 класів експериментальної групи. У відсотковому значенні це становило 21,51% від початкового (вихідного) рівня.

Найбільш складною за рівнем функціонального навантаження, на наш погляд, в комплексі контрольних вправ для учнів старшої школи є тест на витривалість, тобто «біг на 1500 м». Адже, здебільшого, учні в цьому віці не приділяють значної уваги самостійним заняттям та розвитку загальної витривалості. Проте використання варіативного модуля «Спортивна боротьба» дало змогу достовірно покращити ці результати серед учениць 10 класів. Вважаємо, що тут доречна така сама аргументація, як і для хлопців цього ж віку. Адже, в змісті варіативного модуля увага до розвитку загальної витривалості була мінімальною (найменшою, порівняно з іншими фізичними якостями). Це зумовлено об'єктивними чинниками обсягів фізичних навантажень.

Тому досягнутий результат ми пов'язуємо із необхідністю проявів м'язових зусиль в комплексах вправ та підвищеною мотивацією й

психоемоційною налаштованістю до подолання зовнішніх перешкод. Це, на наш погляд, є одним із складників підвищення результатів дівчат щодо загальної витривалості, окрім об'єктивно низького загального вихідного рівня підготовленості.

У продовження вивчення показників учнів старших класів ми провели аналізування даних представників 11 класів із диференціацією за статтю. У хлопців відповідного віку спостерігається наступна ситуація (табл.4.3).

Таблиця 4.3.

Результати хлопців 11 класів (n= 31) експериментальної групи у тестах із визначення загальної фізичної підготовленості

№ з/п	Тест	Результати			Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	p
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»		
1	Біг 30 м з місця, с	\bar{X}	4,85	4,68	-0,17 (-3,53)	$\leq 0,05$
		m	0,17	0,23		
2	Стрибок у довжину з місця, см	\bar{X}	190,84	203,13	12,29 (6,44)	$\leq 0,01$
		m	8,03	6,71		
3	Потрійний стрибок з місця, см	\bar{X}	563,77	619,45	55,68 (9,88)	$\leq 0,01$
		m	16,09	12,93		
4	Біг 1500 м, с	\bar{X}	439,45	407,29	-32,16 (-7,32)	$\leq 0,01$
		m	9,82	9,18		
5	Човниковий біг 4x9 м, с	\bar{X}	10,46	10,01	-0,45 (-4,35)	$\leq 0,01$
		m	0,26	0,17		
6	Нахил тулуба сидячи, см	\bar{X}	5,90	8,32	2,42 (40,98)	$\leq 0,01$
		m	1,14	0,83		
7	Підтягування на перекладині за 30 с, кількість разів	\bar{X}	9,39	11,06	1,68 (17,87)	$\leq 0,01$
		m	1,29	1,30		
8	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	\bar{X}	26,13	30,32	4,19 (16,05)	$\leq 0,01$
		m	3,18	2,83		

Традиційно для нашого дослідження найменші, проте достовірні ($p \leq 0,05$ та $0,01$) зміни спостерігаються за показниками швидкісних здібностей та спритності. У тесті «Біг на 30 м з місця» вони є мінімальними за абсолютними значеннями та найменшими за відносними, порівняно із усіма іншими тестами для визначення загальної підготовленості старшокласників. Відносні значення покращення становили 3,53% від вихідного рівня (початок відповідного півріччя навчального року). Дещо вищі покращення спостерігаються у результатах хлопців 11 класі в тесті «Човниковий біг 4x9 м». Тут покращення результатів становило 4,35%.

Дещо вищі за відносними значеннями отримані результати для хлопців 11 класів у тестах на визначення вибухової сили м'язів ніг та загальної витривалості. Середньогрупові значення приростів результатів тестів за цими фізичними якостями коливалися в межах від 6,44 до 9,88% з високим рівнем достовірності ($p \leq 0,01$). Зрозуміло, що, лєвова частка приросту припадає на специфіку структури та змісту засобів спортивної боротьби, що використовувалися у фізичному вихованні учнів експериментальної групи. Проте, якщо у випадку швидкісно-силових якостей це зумовлено адаптаційними механізмами, то для проявів витривалості отримані результати ми пов'язуємо з досягненням вищого рівня психоемоційної стійкості до стомлювання.

Ще більш виражену перевагу продемонстрували засоби боротьби у фізичному вихованні хлопців 11 класів за результатами тестів на силову та швидкісно-силову витривалість. Як для підтягування на перекладині, так і для згинання-розгинання рук в упорі лежачи досягнуто достатнього рівня достовірності змін ($p \leq 0,01$). Водночас відсоткові показники також отримали достатнє відносне вираження, а саме 17,87% та 16,05% від вихідного рівня відповідно. Це, на наш погляд, переконливо доводить, що засоби боротьби формують якісну передумову для подальшої професійно-прикладної фізичної підготовки учнів. Адже провідними якостями у професіограмах більшості

професійних видів діяльності виступають різні прояви витривалості, зокрема силової та швидкісно-силової.

Найвищі, згідно відсоткових значень приростів результатів хлопців 11 класу спостерігалися для проявів гнучкості. Вони становили аж 40,98% від вихідного рівня. Проте, зазначимо, що прояви гнучкості самі по собі не є провідними для хлопців та перебували на низькому загально груповому вихідному рівні ($5,90 \pm 1,14$ см). Це, поряд із якісними впливами змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба», стало передумовою для достатньо вагомих змін за цією компетенцією.

Наголосимо, що досягнення критичного рівня достовірності при незначних середньогрупових приростах результатів, на наш погляд, пов'язано із тим, що, практично усі представники (хлопці 11 класу) експериментальної групи покращили свій вихідний показник. Тут варто розглянути два, достатньо протилежні чинники. З однієї сторони, дійсно використані засоби підібрані нами для якісного впливу на рівень загальної підготовленості учнів, на чому зазначалося багатьма фахівцями як фізичного виховання, так і спортивної боротьби. Проте, з іншої сторони, маємо об'єктивно низький рівень підготовленості учнів цієї підгрупи на початку педагогічного експерименту. А отже, навіть незначні зрушення могли б мати суттєве позитивне відображення. Власне це ми спостерігаємо для тестів з визначення швидкісних здібностей та спритності.

Схоже обговорення результатів ми провели за результатами впливу змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» на рівень загальних компетенцій дівчат 11 класів експериментальної групи (табл. 4.4).

Незважаючи на те, що дівчата в старших класах мають значно більше відмінностей порівняно з хлопцями за основними морфо-функціональними можливостями, для цієї підгрупи експериментальної групи спостерігаються схожі загальні тенденції. Для усіх тестів із загальної підготовленості встановлено достовірне зростання показників. Для «нахилу тулуба в положенні сидячи» воно було на рівні $p \leq 0,05$, проте для усіх інших на вищому рівні

достовірності – $p \leq 0,01$. Тобто усі зміни можна брати до уваги в доказовій частині дослідження.

Таблиця 4.4.

Результати дівчат 11 класів (n= 22) експериментальної групи у тестах із визначення загальної фізичної підготовленості

№ з/п	Тест	Результати			Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	p
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»		
1	Біг 30 м, с	\bar{X}	5,80	5,33	-0,47 (-8,08)	$\leq 0,01$
		m	0,17	0,10		
2	Стрибок у довжину з місця, см	\bar{X}	162,23	176,91	14,68 (9,05)	$\leq 0,01$
		m	6,05	5,08		
3	Потрійний стрибок з місця, см	\bar{X}	490,73	546,18	55,45 (11,30)	$\leq 0,01$
		m	16,23	11,53		
4	Біг 1500 м, с	\bar{X}	486,36	453,86	-32,50 (-6,68)	$\leq 0,01$
		m	10,69	11,93		
5	Човниковий біг 4x9 м, с	\bar{X}	11,45	10,99	-0,45 (-3,97)	$\leq 0,01$
		m	0,32	0,36		
6	Нахил тулуба в положенні сидячи, см	\bar{X}	9,09	10,18	1,09 (12,00)	$\leq 0,05$
		m	1,29	0,87		
7	Підтягування на низькій перекладині за 30 с, кількість разів	\bar{X}	11,36	13,36	2,00 (17,60)	$\leq 0,01$
		m	1,93	1,55		
8	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, коліна на лаві, кількість разів	\bar{X}	15,45	22,41	6,95 (45,00)	$\leq 0,01$
		m	1,32	1,83		

Водночас абсолютні та відносні значення змін результатів за тестами можна об'єднати за певними ознаками.

За отриманими даними спостерігаємо, що для певної групи тестів результати зазнали змін на рівні 3,97–9,05%. Це ті, які здебільшого пов'язані з проявами компетенцій щодо вибухової сили, швидкісних здібностей та спритності й загальної витривалості. Найменші, проте достовірні ($p \leq 0,01$)

зрушення зафіксовано у результатах «човникового бігу 4x9м» – лише 3,97%. Однак, як зазначають фахівці, спосіб реєстрації результатів та складність удосконалення цієї фізичної якості обмежують резерви для безпосереднього удосконалення та його об'єктивного фіксування. Схоже обґрунтування ми пропонуємо для результатів тесту «біг 30 м». Удосконалення швидкісних можливостей старшокласників вказує на дієвість авторського підходу, проте значення приростів, при відомому низькому вихідному рівні, вказує й на інші чинники підвищення компетенцій. Зауважимо, що при побудові програми варіативного модуля «Спортивна боротьба», ми орієнтувалися на розвиток швидкісно-силових якостей старшокласників, проте отримання достовірних змін за результатами розвитку швидкісних якостей було неочікуваним.

На наш погляд, підставами для цього також стали систематичні та ґрунтовні фізичні навантаження, які, водночас, скоріш за все, були відсутні в режимі дня дівчат під час перерв у навчально-вихованому процесі (зимові та літні канікули відповідно).

Дещо несподіваними для нас виявилися незначні прирости результатів з проявів вибухової сили нижніх кінцівок (9,05–11,30% від вихідного рівня). Проте, ми схильні вважати, що прояви цих фізичних якостей для дівчат не несуть особливого мотиваційного навантаження. А отримані зміни, поряд із визначеним впливом засобів спортивної боротьби, варто пов'язати із достатньо низьким вихідним рівнем показників дівчат у цих тестах.

Вищою виявилася ефективність запропонованого авторського підходу щодо компетенцій старшокласниць (на прикладі 11 класу) з силової та швидкісно-силової витривалості. За результатами тесту «Підтягування на низькій перекладині за 30 с» дівчатам вдалося покращити власні результати на 17,60%, що за абсолютними значеннями становить два рази. Значно вищі прирости результатів спостерігаються у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи (модифікований варіант виконання). За ним зафіксовано покращення на 45,0% від вихідного рівня. Тобто, дівчатам 11 класу вдалося практично вдвічі

покращити свої результати, що спостерігалися на початку відповідної частини навчального року.

На наш погляд левова частка покращення міститься в тому, що більшість засобів спортивної боротьби мають виражену необхідність в залученні роботи м'язів верхніх кінцівок. При систематичних та цілеспрямованих впливах, відповідні групи зазнають прямого та опосередкованого впливу. Опосередкований здійснюється шляхом виконання великого арсеналу рухових та техніко-тактичних дій, що вимагають в тій чи іншій фазі виконання залучення роботи верхніх кінцівок. Також, опираючись на роботи фахівців, вважаємо цей факт – покращення вихідного рівня компетенцій з силової та швидкісно-силової витривалості, цілком закономірним [20, 39, 50, 97, 127].

Аналізування отриманих результатів вказало, що для гнучкості серед дівчат 11 класу, спостерігається поміркованих вплив засобів варіативного модуля «Спортивна боротьба», результати становили на 12,0% більше ніж на вихідному рівні. Це може бути пов'язане із досягненням певного природної межі розвитку цієї якості (за визначених організаційних та методичних умов) для дівчат цієї вікової групи. Тобто подальше підвищення гнучкості потребує залучення додаткових цілеспрямованих засобів, та, ймовірно, залучення учениць до позаурочних форм занять (секційної роботи з гімнастики, стретчингу тощо) для отримання якісних зрушень компетенцій.

Зазначене спонукало нас до встановлення порівняльної ефективності використання варіативного модуля «Спортивна боротьба» серед різних підгруп (хлопці 10 та 11 класи, дівчата 10 та 11 класи) експериментальної групи (рис. 4.1).

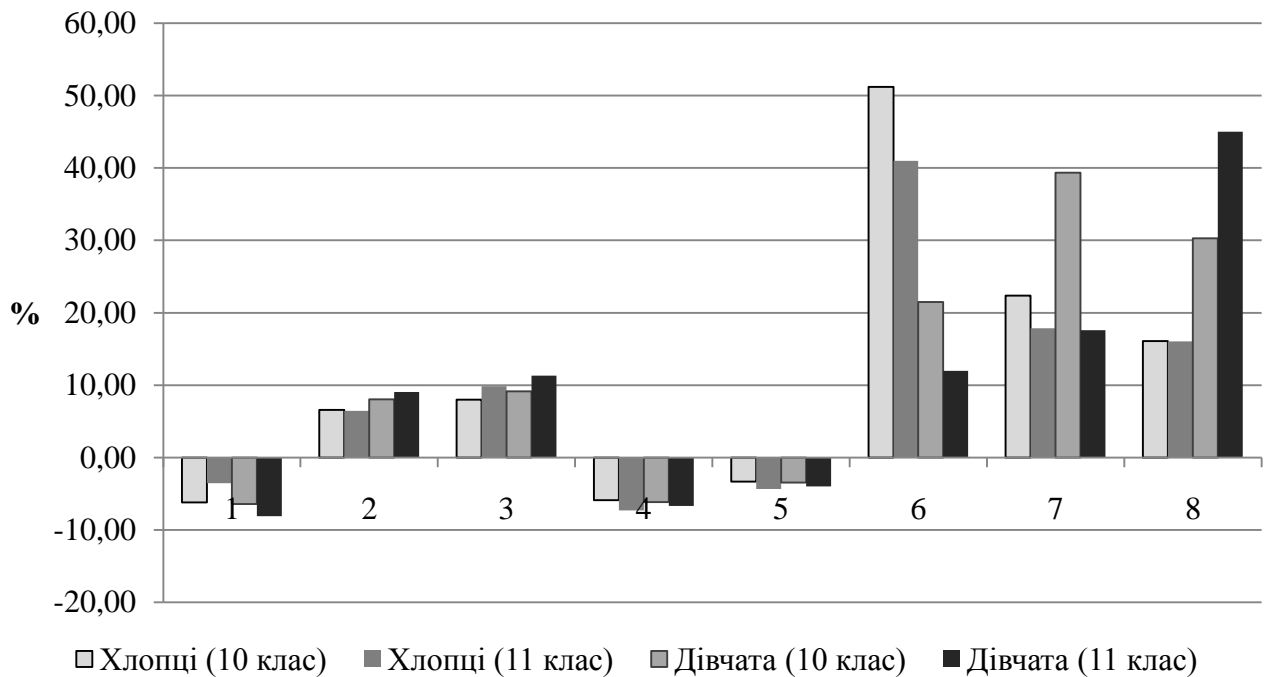


Рис. 4.1. Порівняння відносних значень змін результатів загальної підготовленості різних представників експериментальної групи: 1 – біг 30 м, с; 2 – стрибок у довжину з місця, см; 3 – потрійний стрибок з місця, см; 4 – біг 1500 м, с; 5 – човниковий біг 4x9 м, с; 6 – нахил тулуба в положенні сидячи, см; 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.

За отриманими результатами ми можемо спостерігати, що за тестом «біг 30 м» найвищі прирости спостерігаються у дівчат 11 класу, які порівняно із вихідним рівнем покращили свої результати в середньому на 8,08%. При цьому хлопці та дівчата 10 класу мали за відносними приростами схожі зміни. Вони становили 6,21% та 6,40% відповідно. Найнижчі показники змін зафіксовані в хлопців 11 класів, що становили 3,53% від вихідного рівня.

Порівняння результатів окремо хлопців та дівчат 10 та 11 класів дало змогу констатувати наступне.

На початку педагогічного експеримент (впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба») хлопці 11 класу за своїми результатами мали достовірну ($p \leq 0,05$) перевагу над учнями 10 класу. Вона становила 0,14 с (0,03%). Проте за підсумками реалізації варіативного модуля рівень

компетенцій учнів обох підгруп (10 і 11 класів) став наближено однаковим ($p=0,99$). На наш погляд, причинами цього може бути дещо вища мотивація та дещо вищі резерви у підготовленості хлопців 10 класів. Адже в умовах загальноосвітнього закладу завжди присутня певна конкурентність між представниками різних за віком класів. Окрім цього зазначимо, що в 11 класі учні, маючи вищий рівень компетенцій загалом, що об'єктивно може зумовлюватися більш тривалим часом навчанням, вищими показниками морфофункціонального розвитку тощо, наблизилися до верхньої межі можливостей за цим тестом.

Для дівчат 10 та 11 класів, на відміну від хлопців виявлена дещо інша ситуація. За результатами статистичного опрацювання результатів тесту «біг 30 м з місця» на початку педагогічного експерименту наявна достовірна перевага ($p=0,04$) на користь учениць 11 класу, що становила 0,12 с (2,16%). Після реалізації варіативного модуля «Спортивна боротьба» у відповідній частині навчального року встановлена на початку перевага була поглиблена. За результатами кінцевого тестування дівчата 11 класу переважали представниць 10 класу уже на 0,21 с (3,78%). Це дало змогу наростити рівень достовірності до $p \leq 0,01$. На наш погляд, підставами для цього може бути певний кумулятивний ефект та загальний рівень морфофункціональної зрілості дівчат 11 класу. Підставами для цього стало те, що при розглянутих вище внутрішньогрупових змінах в обох підгрупах (учениці 10 та 11 класів) експериментальної групи були встановлені достовірні зміни результатів цього тесту.

За результатами «стрибка в довжину з місця» ми загалом спостерігали вищі зміни результатів для дівчат 10 та 11 класу. Зміни результатів за цим тестом становили 8,03% та 9,05% від вихідного рівня за цією компетенцією. Водночас хлопці 10 та 11 класі змогли покращити свої результати на 6,56% та 6,44% порівняно із вихідним рівнем підготовленості.

При розгляді особливостей хлопців 10 та 11 класів встановлено, що на початку педагогічного між результатами цих підгруп не було достовірних відмінностей. Вони становили 0,23 см ($p=0,92$). Також після реалізації

варіативного модуля ми отримали достатньо синхронне покращення компетенції. Це залишило ситуацію незмінною, тобто по завершенні педагогічного експерименту перевага була усього 0,01% на користь представників 11 класу ($p=0,99$). Таким чином ми можемо спостерігати досягнення певних граничних показників готовності за цією компетенцією. Використання засобів боротьби дало схожу ефективність як для хлопців старших класів (10 і 11), так і для дівчат (10 і 11 класів). Проте для дівчат, за умов об'єктивно нижчого рівня вихідної підготовленості, встановлено дещо вищі прирости результатів. Зіставлення даних дівчат різних класів експериментальної групи вказало також на відсутність достовірних відмінностей на початку педагогічного експерименту де перевага становила 1,08 см (0,68% за середніми значеннями, $p=0,61$) на користь представниць 11 класу. Після реалізації педагогічного експерименту відбулися зміни в результатах дівчат 10 та 11 класу. Однак їхні значення не дали змогу досягнути достовірного рівня ($p=0,15$) та дещо підвищили перевагу для представниць 11 класу до 2,82 см (1,62%).

Дещо інша ситуація спостерігається для тесту «Потрійний стрибок з місця». Для результатів цієї вправи спостерігаються відмінності у зміні результатів відповідно до вікової та гендерної приналежності старшокласників.

Найменші за відсотковими значеннями покращення спостерігаються серед хлопців 10 класів, що становили в середньому 8,00%. Дещо вищі за своїх колег показали прирости представники 11 класів – 9,88%. При цьому можна зауважити, що на вихідному рівні (до педагогічного експерименту) результати хлопців різних класів на мали достовірних відмінностей ($p=0,77$) та відмінності становили 1,26 см (0,22%). Проте після реалізації експериментального чинника (змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба») між представниками двох груп класів (10 та 11) утворилися достовірні відмінності на користь більш старших колег. Вони становили за середньо груповими показниками 11,96 см (2,13%, $p\leq 0,01$). Вважаємо, що даний результат сформований за рахунок більш відповідального ставлення юнаків 11 класу до виконання навчально-виховних

завдань в процесі реалізації педагогічного дослідження. Також варто наголосити, що учні 11 класів мають певні переваги у проявах морфофункціональних можливостей [8, 9, 86, 206].

Для контингенту дівчат (10 та 11 клас) експериментальної групи суттєвих відмінностей в тенденціях «потрійного стрибка з місця», порівняно зі «стрибком з місця» не спостерігалось. Як на початковому вимірюванні результатів, так і по завершенні педагогічного експерименту достовірних відмінностей між цими підгрупами не зафіксовано. У першому випадку відмінності становили 6,64 см (1,22%, $p=0,24$) на користь представниць 10 класу та у другому 3,24 (0,60%, $p=0,43$) – на користь учениць 11 класу. Це дало змогу загалом упродовж дослідження дівчатам 10 класу покращити свої результати на 9,16% порівняно з власним вихідним рівнем, а дівчатам 11 класу на 11,30% відповідно. Вищі прирости показників старших за віком дівчат, на наш погляд є закономірними, адже згідно загальних закономірностей розвитку в представників 11 класів вихідні показники та передумови для удосконалення компетенцій мали б бути вищими. Те, що в наших підгрупах на вихідному рівні склалася протилежна ситуація, скоріш за все, пов'язане із недостатньою залученістю дівчат до систематичних занять фізичною культурою та спортом на попередніх етапах навчання.

У наступному тесті з визначення загальної витривалості («біг 1500м») ми не очікували отримати достовірних приростів результат, проте ситуація склалася дещо іншим чином. Це описано вище. Порівняння відсоткових значень позитивних змін результатів вказало на певну узгодженість адаптаційних реакцій організму старшокласників на систему специфічних фізичних навантажень, пов'язану із використанням засобів спортивної боротьби.

Для усіх підгруп експериментальної групи (хлопці та дівчата 10 і 11 класів) спостерігаються схожі за відсотковими значеннями зміни. Так, хлопці 10 класу покращили свої результати на 5,87% від вихідного рівня, їхні старші колеги – на 7,32% відповідно. При цьому у дівчат результати

продемонстрували більшу скупченість. Учениці 10 класів у середньому підвищили свої результати на 6,15%, а 11 класів – на 6,68% від вихідного рівня. Це вказує, що навіть при відсутності цілеспрямованих впливів на розвиток загальної витривалості, структура та зміст варіативного модуля зі «Спортивної боротьби» дає змогу старшокласникам достовірно, на рівні 5–7% покращувати свої результати.

Цю ситуацію варто розглянути з двох полярних сторін. З однієї сторони, дійсно використання спрямованих фізичних навантажень та обґрунтованих завдань навчально-виховного процесу з фізичної культури дають перевагу в удосконаленні усього комплексу фізичних якостей, а не лише обумовлених специфікою виду спорту. З іншої ж сторони, це дає підстави для припущень про невідповідність фізичних навантажень на попередніх етапах навчання, що робить будь-які системні впливи – ефективними одразу в низці напрямів. Навіть за умови, що деякі з них, за замовчуванням не були пріоритетними.

Зазначене підтверджується відсутністю достовірних відмінностей між рівнем компетенцій, пов'язаних із загальною витривалістю як у хлопців, так і дівчат різного віку до та після педагогічного експерименту. Між хлопцями 10 та 11 класу на початку педагогічного експерименту не зафіксовані достовірні відмінності (0,28%, $p=0,66$), а відносні значення становили менше одного відсотка. Така ж ситуація збереглася й по завершення педагогічного експерименту, значення та достовірність (1,19%, $p=0,06$) зазнали мінімальних зрушень.

При зіставленні показників дівчат ми отримали схожі дані. На початку застосування експериментального чинника (змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба») не було встановлено достовірних відмінностей між цими підгрупами, $p=0,30$, а значення становили 1,03% переваги одинадцятикласниць. Ця ж незначна перевага у проявах загальної витривалості збереглася і після реалізації варіативного модуля серед дівчат. Її значення становили 7,08 с (1,54%, $p=0,10$) також на користь більш старших дівчат.

При розгляді даних за окремими підгрупами ми зазначали, що одними з найменших прирости були за результатами «човникового бігу 4x9 м». Підсумовуючи ці дані зазначимо, що для усіх підгруп відносні показники покращення не були більшими за п'ять відсотків, хоча й достовірними ($p \leq 0,01 - 0,05$). За результатами реалізації варіативного модуля «Спортивна боротьба» хлопцям 10 класів вдалося покращити свої результати на 3,31% – це нижчий з-поміж підгруп показник. Водночас хлопці 11 класів показали зростання результатів за підсумками педагогічного експерименту на 4,35% від вихідного рівня. За цими показниками дівчата перебували у середині, представниці 10 класу показали результати на 3,47% вищі, а їх старші колеги – на 3,97% від вихідного рівня.

Беручи до уваги складність досягнення високого рівня компетенцій за цим тестом відзначимо задовільні прирости показників. Безперечно, що використані нами засоби боротьби мають безпосередній позитивний вплив на координаційні здібності. Це підтверджено багатьма фахівцями сфери фізичної культури і спорту [6, 20, 70, 198, 199]. Однак досягнення такого позитивного результату, на наш погляд, було б ускладнене, якщо б учні дотримувалися рекомендацій щодо оптимального рухового режиму.

При порівнянні результатів хлопців та дівчат різних вікових груп (10 і 11 класу) ми встановили наступне. На вихідному рівні між середньо груповими результатами хлопців не було наявної достовірної переваги (0,76 с, 0,69%, $p=0,32$). Проте після реалізації змісту варіативного модуля та зміни показників однакового спрямування, утворилася достовірна перевага хлопців 11 класу. Отже можна стверджувати, що більша ефективність за показниками спритності після застосування засобів спортивної боротьби спостерігається в більш старших учнів.

Для дівчат цих же класів ми зафіксувати зворотною ситуацію. На початковому етапі педагогічного експерименту учениці 10 класу переважали своїх колег з 11 класу за результатами тесту «човниковий біг 4x9м» (0,19 с, 1,76%, $p=0,04$). Проте після реалізації варіативного модуля результати дівчат

різних класів набули наближено однакового рівня з збереженням певних значень відмінностей результатів (0,13 с, 1,17%, $p=0,20$). Таким чином ми отримали дані, що спритність одна з важливих компетенцій піддається впливові засобам боротьби у випадку, коли наявний певний резерв адаптації. Це спостерігалось на прикладі учениць 11 класів, які на вихідному рівні поступалися своїм більш юним колегам, проте після систематичних фізичних навантажень змоги знівелювати початкові відмінності по завершенні педагогічного експерименту.

Відмінною ситуація є для проявів загальних компетенцій з гнучкості. За тестом «нахил тулуба вперед з положення сид» спостерігається чітка графічна залежність, за якою учні 10 класів (хлопці і дівчата) мають вищі показники відсоткового зростання результатів, порівняно з представниками 11 класів. Скоріш за все тут має місце генетична схильність дівчат до проявів гнучкості та більш піддатливість молодших за віком учнів 10 класу до розвитку цієї фізичної якості. Наголосимо, що за абсолютними вихідними результатами ц підгрупи розташувалися у зворотному напрямі. Тобто найнижчі результати були у хлопців 10 класу, а найвищі, відповідно, у дівчат 11 класу.

Таким чином хлопці 10 класу покращили свої результати за цим тестом на 51,18%, а представники 11 класу – на 40,98%. Вивчення відмінностей між цими підгрупами вказало на наявність достовірних переваг (14,71%, $p=0,03$) на користь хлопців 11 класу. Після реалізації змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» у навчально-вихованому процесі з фізичної культури показники цих підгруп хлопців наблизилися. По завершенню педагогічного експерименту відмінності становили 10,53% ($p=0,05$).

У дівчат встановлена схожа ситуація. На початку педагогічного експерименту відмінності результатів дівчат 10 та 11 класу за компетенцією гнучкості становили 10,87% ($p=0,03$) та наприкінці дослідження – 4,35% ($p=0,21$) на користь дівчат 11 класу. Тобто при вищій ефективності запропонованих засобів для дівчат 10 класу, спостерігаємо, що незначна перевага за цією компетенцією залишилася на боці одинадцятикласниць.

Загалом дівчата обох підгруп (10 і 11 клас) достовірно покращили свої результати у тесті на визначення гнучкості. Для представниць 10 класу у відносному вираженні це склало 21,51% та 11 класу – 12,00% від вихідного рівня.

При аналізуванні даних за результатами тесту «підтягування за 30 с» (різні варіанти виконання) та узагальнення ефективності засобів спортивної боротьби серед старшокласників різних експериментальних підгруп встановлено наступне.

Вищі прирости результатів спостерігаються в представників 10 класів, зокрема у хлопців та ще більше у дівчат. Вони відповідно становили 22,35% та 39,37% від вихідного рівня. Для представників 11 класів позитивні зміни у відсотковому вираженні були нижчими та схожими за своїми значеннями, а саме 17,87% (учені 11 класів) та 17,60% (учениці 11 класів).

З'ясування достовірності відмінностей між підгрупами вказало на наявність таких як до, так і після педагогічного експерименту. Так, для хлопців 10 та 11 класів до впровадження варіативного модуля встановлені відмінності на рівні 13,30% ($p=0,016$) та після завершення використання засобів спортивної боротьби вони, хоч і дещо зменшилися, проте все ще перебували на достовірному рівні. Перевага одинадцятикласників становила 11,07% ($p=0,017$). Таким чином можна говорити, проте, що незважаючи на позитивний вплив авторського підходу до формування змісту варіативної частини навчального предмету «Фізична культура» в старшій школі, визначального значення набуває також вихідний рівень та сформованість морфофункціональних можливостей юнаків, зокрема щодо проявів швидкісно-силової витривалості.

Для дівчат, у модифікованому виконанні вправи «підтягування за 30 с» на початковому рівні спостерігається наявність достовірної переваги більш старших представниць 11 класу над своїми молодшими колегами. Вона становила 22,00% ($p\leq 0,01$). Після реалізації варіативного модуля та, певною мірою, різних значеннях покращення результатів у цій вправі (39,37% та 17,60% від вихідного рівня) ця перевага дещо зменшилася, проте залишилася на

достовірному рівні (10,25%, $p=0,01$). Це засвідчує, що у дівчат 10 класу спостерігаються більші резерви в удосконаленні загальних компетенцій зі швидкісно-силової витривалості м'язів верхніх кінцівок.

В останньому тесті щодо визначення загальної підготовленості, тобто «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (варіантах виконання) встановлено, що дівчата 10 та 11 класів мають вищі показники покращення результатів. Вони становили 30,29% та 45,00% від вихідного рівня відповідно. Водночас для хлопців 10 та 11 класів спостерігається певне синхронне покращення на рівні 16,05–16,07% від вихідного рівня. Це дає змогу стверджувати на наявності достовірно вищого резерву в адаптаційних можливостях дівчат старших класів та, водночас, ординарному впливові засобів боротьби на хлопців-старшокласників (10–11 класи).

При зіставленні показників окремих підгруп ми отримали підтвердження ефективності засобів боротьби реалізовані в межах окремого варіативного модуля навчальної дисципліни «Фізична культура» в старшій школі. Для результатів хлопців 10 та 11 класів на початку педагогічного експерименту не було виявлено достовірних відмінностей. Певна перевага, закономірно, спостерігалася на боці одинадцятикласників. Вона становила 5,65% ($p=0,11$). Проте після реалізації варіативного модуля «Спортивна боротьба» її вдалося поглибити та, загалом досягнути достовірного рівня ($p=0,03$), що за відсотковими значеннями становило 6,53% на користь представників 11 класів.

Схоже ми спостерігали для дівчат 10 та 11 класу. На початку педагогічного експерименту перевага більш старших дівчат становила 3,14%, проте на мала достовірного підтвердження ($p=0,19$). Після використання варіативного модуля та повторного проведення тестування виявлено, що внутрішньо групові зміни показників дали змогу представницям 11 класу суттєво перевищити результати учениць 10 класу. Відмінності уже становили 5,64% ($p=0,04$). Таким чином можна наголосити на вищій ефективності змісту варіативного модуля для представниць 11 класу.

Ми також провели зіставлення ефективності використання варіативного модуля «Спортивна боротьба» на рівні узагальнених груп за гендерною ознакою, тобто серед хлопців (10–11 класи) та дівчат (10–11 класи, рис. 4.2).

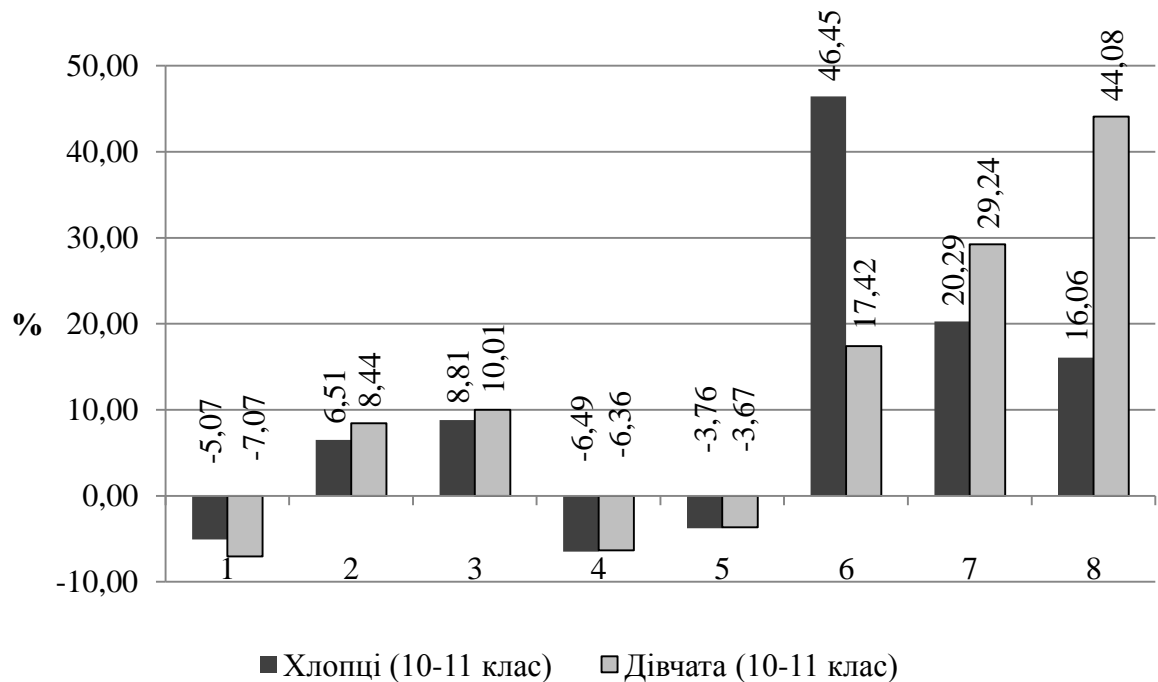


Рис. 4.2. Узагальнені зміни загальної підготовленості результатів хлопців ($n=72$) та дівчат ($n=55$) експериментальної групи: 1 – біг 30 м, с; 2 – стрибок у довжину з місця, см; 3 – потрійний стрибок з місця, см; 4 – біг 1500 м, с; 5 – човниковий біг 4x9 м, с; 6 – нахил тулуба в положенні сидячи, см; 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.

Одразу варто відзначити, що за усіма тестами із загальної підготовленості як для хлопців, так і для дівчат старшої школи спостерігаються достовірні зими на рівні $p \leq 0,01$. Згідно отриманих результатів вищі показники зростання показників належать хлопцям за тестами на визначення загальної витривалості (6,49%), спритності (3,76%), гнучкості (46,45% від вихідного рівня). Проте у випадку перших двох тестів (фізичних якостей) наявна перевага є незначною (мінімальною). Для гнучкості показники покращення майже на 30% переважають показники серед дівчат. На наш погляд це є закономірним, адже для дівчат загалом характерні вища пластичність зв'язкового апарату та

еластичність м'язових волокон. Також вихідний рівень у них був вищих за хлопців, що дало змогу останнім досягнути вищих відносних показників зростання результатів.

Проте за відносними показниками зміни результатів (у всіх випадках – позитивної) в окремих тестах дівчата переважали хлопців старшої школи. Таким чином дівчата показали вищі відносні прирости за тестами «стрибок у довжину з місця» – 8,44%, «потрійний стрибок з місця» – 10,01% (вибухова сила нижніх кінцівок), «підтягування за 30 с» – 29,24% та «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – 44,08% від вихідного рівня підготовленості (силова та швидкісно-силова витривалість).

Ми схильні вважати, що засоби боротьби, використані при формуванні варіативного модуля дали вищий позитивний ефект в роботі з дівчатами у тих тестах (фізичних якостях), які менш притаманні їм. Таким чином застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» дало можливість активізувати резерви адаптації організму дівчат до фізичних навантажень в умовах занять урочними формами фізичної культури і спорту зі «складних» для них фізичних якостей, що входять до структури загальної підготовленості (компетенцій).

Згідно програмно-нормативних документів із фізичного виховання учнів старшої школи необхідно розглядати окрім загальної підготовленості – спеціальну. Вона також входить до структури ефективності запропонованого нами варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів старшої школи.

4.2. Зміни показників спеціальної підготовленості учнів старшого шкільного віку за підсумками застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба»

До розділу спеціальної підготовленості та відповідного блоку компетенцій старшокласників ми включили 12 тестів та контрольних вправ рекомендованих у програмно-нормативних документах, науковій та методичній літературі сфери фізичної культури і спорту [39, 51, 107, 156, 171]. З них

половину, за змістом, варто віднести до певних проявів фізичних якостей, які універсальні для низки видів спорту та рухової активності. Ще половина, тобто шість контрольних вправ за структурою та змістом належать до специфічних щодо виконання борцівських елементів.

Алгоритм визначення та обговорення результатів за спеціальною підготовленістю учнів старших класів відповідає застосованому для визначення та обговорення загальної підготовленості.

Отже за результатами застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у навчально-вихованому процесі з фізичної культури серед учнів (хлопців) 10 класів отримані наступні результати (табл. 4.5).

Ми спостерігаємо достовірне ($p \leq 0,01$) покращення результатів за усіма без винятку тестами та контрольними вправами, що були застосовані в педагогічному дослідженні.

За відсотковими значеннями можна спостерігати два основних рівні змін. Перший коливається в межах десяти відсотків від вихідного рівня підготовленості хлопців 10 класів та другий за значеннями становить понад тридцять відсотків покращення від вихідного рівня.

Результати хлопців 10 класів після реалізації варіативного модуля «Спортивна боротьба» покращилися в кількох зі специфічних контрольних вправ в межах від 8,21 до 14,54% від вихідного рівня. Так «лазіння по канату 5 м» у класичному варіанті запропонованому в навчальній програмі для ДЮСШ рекомендовано його виконувати без допомоги ніг [39]. Проте враховуючи специфічність контингенту, залученого до дослідження, ми обрали варіант із повною координацією. Це, певним чином, змінило вимоги до проявів фізичних якостей, зокрема силових здібностей та координованості рухової діяльності. За цим тестом результати хлопців 10 покращилися на 12,44%, та загалом досягнули середнього результату 14,41 с.

Таблиця 4.5.

Результати хлопців 10 класів (n= 41) експериментальної групи у тестах із визначення спеціальної фізичної підготовленості

№ з/п	Тест	Результати			Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	p
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»		
1	Лазіння по канату 5 м., с	\bar{X}	16,46	14,41	-2,05 (-12,44)	$\leq 0,01$
		m	1,76	1,29		
2	Присідання за 20 секунд, кількість разів	\bar{X}	13,73	15,27	1,54 (11,19)	$\leq 0,01$
		m	1,28	1,01		
3	Утримання кута 90°, с	\bar{X}	7,17	11,73	4,56 (38,88)	$\leq 0,01$
		m	1,99	1,93		
4	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	\bar{X}	12,61	16,56	3,95 (31,33)	$\leq 0,01$
		m	1,29	1,41		
5	Гнучкість із положення «міст», см	\bar{X}	47,05	42,51	-4,54 (-9,64)	$\leq 0,01$
		m	3,03	1,96		
6	Тест «Реакція», см	\bar{X}	26,00	22,22	-3,78 (-14,54)	$\leq 0,01$
		m	1,51	1,78		
7	Забігання навколо голови 10 разів (с).	\bar{X}	36,59	32,85	-3,73 (-10,20)	$\leq 0,01$
		m	2,75	2,23		
8	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів (с)	\bar{X}	42,10	37,61	-4,49 (-10,66)	$\leq 0,01$
		m	4,35	3,46		
9	Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів	\bar{X}	34,63	31,17	-3,46 (-10,00)	$\leq 0,01$
		m	1,92	1,90		
10	Утримання положення «захист від нахату» (с)	\bar{X}	7,88	12,46	4,59 (36,79)	$\leq 0,01$
		m	1,75	1,45		
11	Смуга перешкод (с)	\bar{X}	38,05	34,93	-3,12 (-8,21)	$\leq 0,01$
		m	3,09	1,98		
12	Прохід у ноги (с)	\bar{X}	35,95	32,93	-3,02 (-8,41)	$\leq 0,01$
		m	1,32	1,88		

За показниками спеціальної швидкісно-силової витривалості м'язів нижніх кінцівок також присутнє достовірне покращення показника на 11,19%. Незважаючи на наявні відсоткові показники, прирости абсолютних значень не були надто високими та становили 1,54 разу. Це загалом достатній результат, якщо враховувати, що хлопці 10 класу до цього рідко стикалися з необхідністю проявляти схожі м'язові зусилля під час занять з фізичної культури.

Цінним виявилися результати в тесті на спеціальну гнучкість, що визначалася. Завдяки специфічним навантаженням, реалізованим упродовж варіативного модуля у вправі «борцівський міст» хлопцям вдалося покращити середньо груповий результат на 9,64% (3,78 см). Враховуючи, що хлопці загалом менш піддатливі до розвитку гнучкості, варто вважати цей результат достатньо позитивним. Однак, дані щодо ефективності можна уточнити при зіставленні з показниками представників інших підгруп експериментальної групи, що буде проведено нижче.

Складнокоординаційний характер більшості вправ, що застосовані в змісті запропонованого нами варіативного модуля дали змогу суттєво вплинути на прояви специфічної реакції. Відсоткові значення покращення становили 14,54% від вихідного рівня. Основним механізмом цього покращення вважаємо необхідність виконання захватів кистями під час різних вправ зі спортивної боротьби. Адже робота рук та кистей є важливою при досягненні результативності (ефективності) в забезпечення структури та змісту засобів варіативного модуля.

Інші тести та контрольні вправи, запропоновані для визначення спеціальної підготовленості в межах реалізації варіативного модуля «Спортивна боротьба» мали більш спеціалізовану структуру та зміст. Зокрема за результатами «забігання навколо голови» «перевороту із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів», «забігання приставними кроками навколо рук 10 разів» показники покращення були наближеними за відсотковими значеннями та становили 10,00–10,66% від вихідного рівня ($p \leq 0,01$). Зрозуміло, що отримані результати, значною мірою

можуть бути пов'язані із тим, що у процесі вивчення змісту варіативного модуля, ці вправи були для учнів новими. Вони освоювали техніку виконання упродовж проходження дисципліни. Тому, закономірно, що на початку вивчення модуля ступінь засвоєння техніки був нижчим, порівняно із завершенням. Важливим допоміжним чинником варто вважати паралельне підвищення фізичної підготовленості хлопців 10, про що йшлося вище.

Для більш динамічних (комплексних проявів) спеціальної підготовленості (контрольні вправи «смуга перешкод» та «прохід у ноги») також встановлені достовірні ($p \leq 0,01$) зміни. Однак за своїми показниками вони були дещо нижчими – 8,21% та 8,41% від вихідного рівня відповідно. Вважаємо, що дещо менші зміни пов'язані із необхідністю в процесі виконання контрольних вправ проявляти низку фізичних якостей та технічних умінь впродовж тривалого часу. Разом із тим, хлопці 10 класів не могли упродовж реалізації варіативного модуля оволодіти усім комплексом елементів на достатньому якісному рівні. Йдеться про такі характеристики техніки, як стабільність, стійкість, економічність, автоматизм рухових дій.

Проте в комплексі тестів та контрольних вправ зі спеціальної підготовленості були наявними кінцеві результати хлопців 10 класів, що на понад 30% перевищували вихідні. Це такі тести: «утримання кута 90° » (с) де результат покращився на 38,88%, «утримання положення «захист від нахату» (с) – 31,33%, «піднімання тулуба в сід за 30 с» (кількість разів) – 36,79% від вихідного рівня відповідно. Можна спостерігати, що найвищі покращення утворилися у вправах щодо силової та швидкісно-силової витривалості хлопців 10 класів. На наш погляд, така ситуація пояснюється більшою сприятливістю щодо розвитку та більшими резервами на рівні морфо функціональних можливостей учнів.

Проте за даними спеціальної літератури з боротьби отримані в ході дослідження результати є достатньо низькими [6, 20, 70, 198, 199]. Варто зауважити, що до дослідження залучено непідготовлену молодь, яка в своїй діяльності не переслідує завдань досягнення максимального результату. Окрім

того самі організаційно-методичні умови, об'єктивно, не в змозі забезпечити високого результату за цією групою контрольних вправ.

Аналізування даних дівчат 10 класів вказало на наявність, певною мірою, схожих тенденцій щодо ефективності варіативного модуля «Спортивна боротьба», проте окремі значення покращення мали відмінності (табл. 4.6).

Перш за все відзначимо наявність достовірності за усіма тестами та контрольними вправами та меншу щільність результатів за відносними значеннями покращення.

Вивчення даних дівчат 10 класів вказало на підвищення ефективності від одних до інших тестів. Найнижчі показники покращення спостерігалися у тих самих тестах, що і в хлопців цього ж віку. Це комплексні тести з визначення спеціальних компетенцій («забігання приставними кроками навколо рук 10 разів», «смуга перешкод» та «прохід у ноги»). Відсоткові показники становили 7,74–8,11% від вихідного рівня.

Дещо вищими виявлені показники для проявів швидкісно-силових якостей у вправах «забігання навколо голови 10 разів», «перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів», «лазіння по канату 5 м» та «присідання за 20 секунд». За ними дівчата 10 класів покращили свою підготовленість на 10,13–13,66% від вихідного рівня. Для реалізації цих контрольних вправ здебільшого потрібно було залучати комплекс координаційних здібностей (зокрема міжм'язової координації) в поєднанні з швидкісно-силовими якостями.

Розгляд результатів тестів, що не входять до структури швидкісно-силових якостей, а спрямовані на визначення спеціальної гнучкості та спритності також вказали на достатню ефективність застосованого авторського підходу до наповнення змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» в старшій школі (застосування засобів боротьби).

Таблиця 4.6.

Результати дівчат 10 класів (n= 33) експериментальної групи у тестах із визначення спеціальної фізичної підготовленості

№ з/п	Тест	Результати			Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	P
		до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»			
1	Лазіння по канату 5 м., с	\bar{X}	24,18	20,88	-3,30 (-13,66)	$\leq 0,01$
		m	2,21	2,63		
2	Присідання за 20 секунд, кількість разів	\bar{X}	11,67	12,85	1,18 (10,13)	$\leq 0,01$
		m	1,39	0,91		
3	Утримання кута 90°, с	\bar{X}	3,73	8,67	4,94 (56,99)	$\leq 0,01$
		m	1,31	1,39		
4	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	\bar{X}	10,58	13,94	3,36 (31,81)	$\leq 0,01$
		m	1,51	1,52		
5	Гнучкість із положення «міст», см	\bar{X}	38,18	34,48	-3,70 (-9,68)	$\leq 0,01$
		m	2,55	1,90		
6	Тест «Реакція», см	\bar{X}	26,76	22,15	-4,61 (-17,21)	$\leq 0,01$
		m	1,42	1,90		
7	Забігання навколо голови 10 разів (с).	\bar{X}	45,88	41,15	-4,73 (-10,30)	$\leq 0,01$
		m	2,79	3,49		
8	Перевороты із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів (с)	\bar{X}	50,61	46,00	-4,61 (-9,10)	$\leq 0,01$
		m	2,53	2,36		
9	Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів	\bar{X}	42,27	39,00	-3,27 (-7,74)	$\leq 0,01$
		m	2,22	2,06		
10	Утримання положення «захист від нахату» (с)	\bar{X}	5,82	8,42	2,61 (44,79)	$\leq 0,01$
		m	1,40	1,16		
11	Смуга перешкод (с)	\bar{X}	46,33	42,58	-3,76 (-8,11)	$\leq 0,01$
		m	3,07	2,44		
12	Прохід у ноги (с)	\bar{X}	41,24	38,00	-3,24 (-7,86)	$\leq 0,01$
		m	1,49	1,39		

За результатами контролю спеціальних компетенцій з гнучкості встановлений приріст у 9,68%. Це варто вважати задовільним показником, адже загалом дівчата мають природну схильність до проявів цієї фізичної якості. Тому навіть певне незначне, проте достовірне підвищення результатів доводить ефективність та можливість застосування засобів боротьби для фізичного виховання старшокласників за допомогою окремого варіативного модуля.

Цікавими є отримані результати з змін результатів спеціальної реакції. Можна констатувати, що дівчатам, за допомогою застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» вдалося значно підвищити свої результати (17,21%). Основною причиною цього вважаємо те, що в повсякденній діяльності дівчата рідко стикаються з необхідністю виконувати такі рухові дії. Таким чином застосування комплексу спеціальних вправ сполученої дії (координаційні здібності, спритність, швидкісно-силові якості) дають змогу суттєво вплинути на спеціальні компетенції дівчат 10 класів.

Аналізування даних педагогічного експерименту на прикладі підгрупи дівчат 10 класу експериментальної групи дало підстави стверджувати, що найвищі показники ефективності притаманні для швидкісно-силової та силової витривалості. Це підтверджено покращенням у таких тестах (контрольних вправах): «піднімання тулуба в сід за 30 с» на 31,81%, «утримання положення «захист від накату»» – 44,79% та «Утримання кута 90°» – 56,99% від вихідного рівня підготовленості. Чинниками також високої ефективності вважаємо поєднання двох об'єктивних передумов. Першою виступає недостатній рівень підготовленості дівчат старшої школи (зокрема 10 класу) за більшістю спеціальних компетенцій, пов'язаний з недостатньою руховою активністю та малою залученістю до різних форм занять фізичною культурою і спортом. Другим чинником є, безперечно, методичні підходи до побудови навчально-виховних занять та використання засобів боротьби у межах окремого варіативного модуля. Адже відомо, що засоби боротьби залучають глобальну кількість м'язових груп до роботи, тим самим спонукаючи до активізації адаптаційні процеси організму учнів [20, 39, 50, 97, 127].

Аналізування даних вимірювань за спеціальними компетенціями учнів 11 класів вказало на наступне (табл. 4.7 та 4.8). Зіставлення результатів тестувань (контрольних вправ) до та після впровадження варіативного модуля вказало на суттєві зміни за усіма без винятку з них на високому рівні достовірності ($p \leq 0,01$) (табл. 4.7).

Якщо взяти за критерій зростання відсоткових значень приростів результату за час педагогічного експерименту, то можна спостерігати схожу до учнів 10 класів. Найменші відсоткові значення спостерігаються для комплексних тестів, спрямованих на визначення спеціальної швидкісно-силової витривалості учнів. За тестами «смуга перешкод» та «прохід в ноги» позитивні зміни становили 7,39% та 9,22% від вихідного рівня. Значення покращення певною мірою обумовлені множиною чинників, які впливають на результативність цих вправ. Серед них, окрім фізичної підготовленості, цілий комплекс аспектів пов'язаних із виконаннях технічних елементів (динамічні, просторово-часові характеристики тощо).

На такому ж рівні покращення відбулися ще за кількома тестами. Це «присідання за 20 секунд» (8,17%), «гнучкість із положення «міст» (8,09%). Для нас малі значення за результатами тестування гнучкості, певною мірою, були очікуваними, адже відомо, що юнаки мають певні морфологічні особливості, що обмежують значний розвиток гнучкості. Її розвинути цілком можливо, але для цього необхідно було б організувати систематичні заняття (комплекси вправ, наприклад зі стретчингу), які за обсягом повинні значно перевищувати виділений, згідно програмно-нормативних документів, час на «Фізичну культуру» в старшій школі.

Таблиця 4.7.

Результати хлопців 11 класів (n= 31) експериментальної групи у тестах із визначення спеціальної фізичної підготовленості

№ з/п	Тест	Результати		Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	P	
		до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»			
1	Лазіння по канату 5 м., с	\bar{X}	15,26	13,35	-1,90 (-12,47)	$\leq 0,01$
		m	1,14	1,16		
2	Присідання за 20 секунд, кількість разів	\bar{X}	14,61	15,81	1,19 (8,17)	$\leq 0,01$
		m	1,26	0,95		
3	Утримання кута 90°, с	\bar{X}	8,42	12,68	4,26 (50,57)	$\leq 0,01$
		m	2,05	2,33		
4	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	\bar{X}	13,10	17,19	4,10 (31,28)	$\leq 0,01$
		m	1,59	2,07		
5	Гнучкість із положення «міст», см	\bar{X}	45,84	42,13	-3,71 (-8,09)	$\leq 0,01$
		m	4,15	3,44		
6	Тест «Реакція», см	\bar{X}	25,03	20,29	-4,74 (-18,94)	$\leq 0,01$
		m	1,14	1,74		
7	Забігання навколо голови 10 разів (с).	\bar{X}	32,65	28,39	-4,26 (-13,04)	$\leq 0,01$
		m	2,54	3,11		
8	Перевороты із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів (с)	\bar{X}	38,55	34,03	-4,52 (-11,72)	$\leq 0,01$
		m	4,60	3,53		
9	Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів	\bar{X}	33,06	29,55	-3,52 (-10,63)	$\leq 0,01$
		m	2,50	2,47		
10	Утримання положення «захист від накату» (с)	\bar{X}	9,48	12,65	3,16 (33,33)	$\leq 0,01$
		m	2,18	1,81		
11	Смуга перешкод (с)	\bar{X}	36,03	32,71	-3,32 (-9,22)	$\leq 0,01$
		m	2,36	2,47		
12	Прохід в ноги (с)	\bar{X}	34,03	31,52	-2,52 (-7,39)	$\leq 0,01$
		m	1,84	2,21		

А от за іншими тестами ефективність поступово збільшується «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів» (10,63%) та «забігання приставними кроками навколо рук 10 разів» (11,72%), «забігання навколо голови 10 разів» (13,04%), «лазіння по канату 5 м» (12,47%) та тест «реакція» (18,94% від вихідного рівня відповідно). Зазначені тести (окрім «реакції») мають достатньо складну у виконанні структуру. Можна вважати їх вузькоспеціалізованими [6, 20, 70, 198, 199]. Тому, серед чинників їхньої результативності обов'язковим компонентом є достатнє володіння технікою вправи. Як відомо техніка проходить тривалий час формування та потребує багаторазових повторень, що неможливо забезпечити за наявних організаційно-методичних умов сучасної старшої школи. Отже, вважаємо, що за цими тестами досягнуто максимальну (наближено однакову) ефективність з урахуванням структури та змісту педагогічного дослідження та природних умов освітньої діяльності з фізичного виховання старшокласників.

Серед групи тестів (контрольних вправ) із визначення спеціальних компетенцій хлопців 11 класів, найбільші покращення результатів спостерігаються у кількох вправах, спрямованих на з'ясування варіантів силової та швидкісно-силової витривалості м'язів тулуба. Одразу в трьох тестах «піднімання тулуба в сід за 30 с», «утримання положення «захист від накату», «утримання кута 90° » спостерігаються високі відносні значення покращення (31,28%, 33,33% та 50,57% від вихідного рівня відповідно). Це вказує, що для хлопців 11 класу основний адаптаційний вплив спостерігається для м'язів та м'язових груп тулуба. На наш погляд, це відповідає закономірностям адаптації організму до специфічних умов м'язової діяльності [97, 117, 127, 136, 181]. Дійсно більшість засобів, що використані у варіативному модулі «Спортивна боротьба» передбачають залучення роботи м'язів верхніх кінцівок та тулуба. Водночас м'язи нижніх кінцівок також залучаються, проте їхнє залучення має ряд суб'єктивних чинників пов'язаних з якістю виконання завдань уроку учнями. Для дівчат 11 класу встановлена наступна ситуації за результатами проходження варіативного модуля «Спортивна боротьба» (табл. 4.8).

Таблиця 4.8.

Результати дівчат 11 класів (n= 22) експериментальної групи у тестах із визначення спеціальної фізичної підготовленості

№ з/п	Тест	Результати			Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	p
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»		
1	Лазіння по канату 5 м., с	\bar{X}	23,73	19,73	-4,00 (-16,86)	$\leq 0,01$
		m	2,05	2,91		
2	Присідання за 20 секунд, кількість разів	\bar{X}	12,00	13,36	1,36 (11,36)	$\leq 0,01$
		m	1,45	1,12		
3	Утримання кута 90°, с	\bar{X}	4,36	9,36	5,00 (53,40)	$\leq 0,01$
		m	1,31	1,52		
4	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	\bar{X}	11,36	15,32	3,95 (34,80)	$\leq 0,01$
		m	1,51	1,44		
5	Гнучкість із положення «міст», см	\bar{X}	37,23	33,32	-3,91 (-10,50)	$\leq 0,01$
		m	2,63	1,86		
6	Тест «Реакція», см	\bar{X}	26,05	22,77	-3,27 (-12,57)	$\leq 0,01$
		m	1,78	2,09		
7	Забігання навколо голови 10 разів (с).	\bar{X}	44,55	38,91	-5,64 (-12,65)	$\leq 0,01$
		m	4,14	4,72		
8	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів (с)	\bar{X}	48,73	43,23	-5,50 (-11,29)	$\leq 0,01$
		m	3,50	3,00		
9	Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів	\bar{X}	41,36	37,45	-3,91 (-9,45)	$\leq 0,01$
		m	3,09	2,83		
10	Утримання положення «захист від нахату» (с)	\bar{X}	6,55	9,68	3,14 (47,92)	$\leq 0,01$
		m	1,96	1,68		
11	Смуга перешкод (с)	\bar{X}	42,50	39,50	-3,00 (-7,06)	$\leq 0,01$
		m	2,82	2,00		
12	Прохід в ноги (с)	\bar{X}	40,18	38,18	-2,00 (-4,98)	$\leq 0,05$
		m	2,36	2,94		

Згідно отриманих результатів зміни були достовірними для всіх без винятку тестів (контрольних вправ). Лише для «проходу в ноги» вони мали дещо нижчий рівень, що становив $p \leq 0,05$, у всіх інших випадках $p \leq 0,01$. Зазначимо, що для цієї контрольної вправи наявний найменший показник зростання середньо групового результату. Він становив лише 4,98% від вихідного рівня. Також певні складнощі в дівчат 11 класу виникли зі спеціальною компетенцією щодо подолання «смуги перешкод» – 7,06%. Це контрольні вправи комплексного спрямування, тому враховуючи множину чинників забезпечення результативності її виконання, підсумковий показник зазнав найменших приростів.

У більшості інших випадків, покращення результатів сягнуло десяти та більше відсотків. Відзначимо групу показників тестів (контрольних вправ), за якими було досягнуто покращення середнього рівня. До них можна віднести такі тести (контрольні вправи): «лазіння по канату 5 м», «присідання за 20 с», «гнучкість із положення «міст», «реакція», «забігання навколо голови 10 разів» та «перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів».

Покращення середньогрупових результатів за кожним із них становило в межах від 10,50% до 16,86%. Тобто можна стверджувати, що застосування засобів боротьби загалом позитивно впливає на увесь спектр фізичних якостей дівчат 11 класів та загалом їхню спеціальні компетенції.

Досягнення таких значень також вказує, що на початковому рівні навчання та застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» уже можна очікувати позитивних зрушень в підготовленості дівчат відповідного віку. Таким чином зберігається основна спрямованість навчально-виховного процесу з навчальної дисципліни «Фізична культура» та задовольняються базові завдання фізичного виховання у старшій школі.

Проте наголосимо, що найбільш вагомими зміни відбулися в показниках силової та швидкісно-силової витривалості (тести «утримання кута 90° », «утримання положення «захист від накату», «піднімання тулуба в сід за 30 с») у

достатньо широкому діапазоні відсоткових значень. За цими тестами дівчата 11 класів змогли покращити свої середньо групові показники на 34,80–53,40% порівняно із вихідним рівнем. Такі вражаючі результати, об'єктивно, не є лише надбанням застосування засобів боротьби. При вихідному тестуванні, за більшістю із зазначених тестів (контрольних вправ) було встановлено низький, нижче середнього та лише в окремих випадках – середній рівень підготовленості дівчат цього віку. Тому, ми схильні вважати, що запропонованих нами варіативний модуль «Спортивна боротьба» дає змогу розкривати наявні резерви щодо удосконалення роботи м'язової системи та діяльності морфо-функціональних системи організму дівчат 11 класу.

Для більш об'єктивного обговорення ми провели порівняння даних експериментальних та контрольних підгруп, що буде представлено нижче (підрозділ 4.4).

Разом із тим, для додаткового обговорення результатів ми провели співставлення ефективності застосування засобів спортивної боротьби, в межах окремого варіативного модуля між певними підгрупами учнів експериментальної групи, зокрема між хлопцями 10 та 11 класу та дівчатами 10 та 11 класу (рис. 4.3 та 4.4). Ці дані обговорені нами комплексно, що дало змогу отримати диференційовані оцінки ефективності варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів старшої школи.

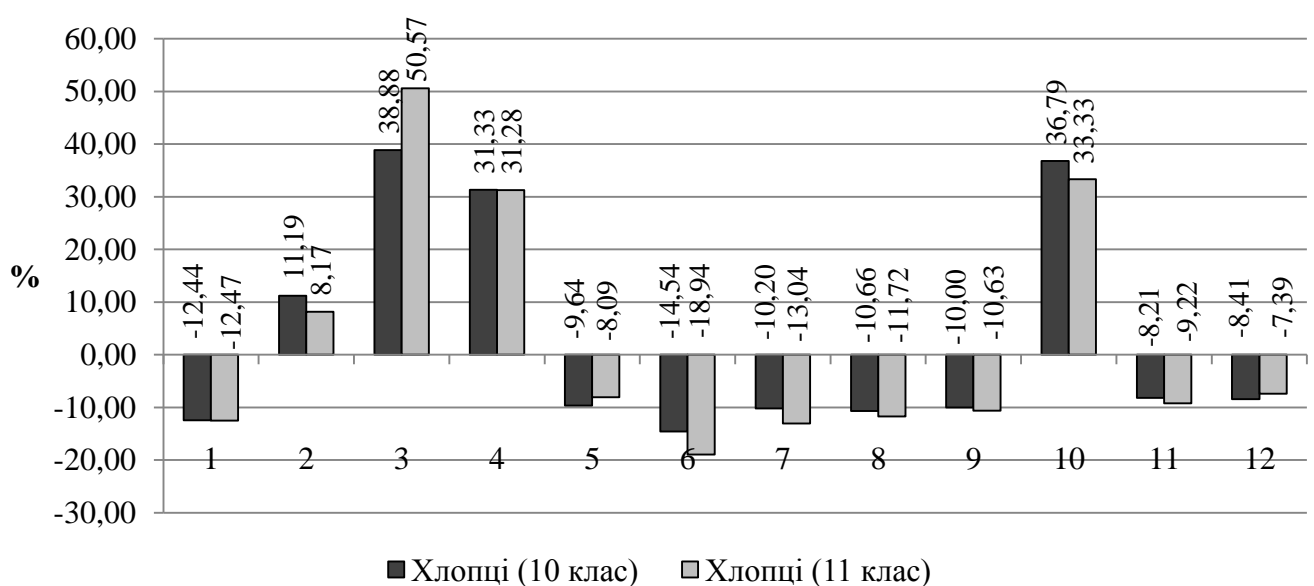


Рис. 4.3. Порівняння відносних значень змін результатів хлопців (10 клас n=41, 11 клас n=31) експериментальної групи різних класів: 1 – Лазіння по канату 5 м., с; 2 – Присідання за 20 секунд, кількість разів; 3 – Утримання кута 90°, с; 4 – Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів; 5 – Гнучкість 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 накату» (с); 11 – Смуга перешкод (с); 12 – Прохід в ноги (с).

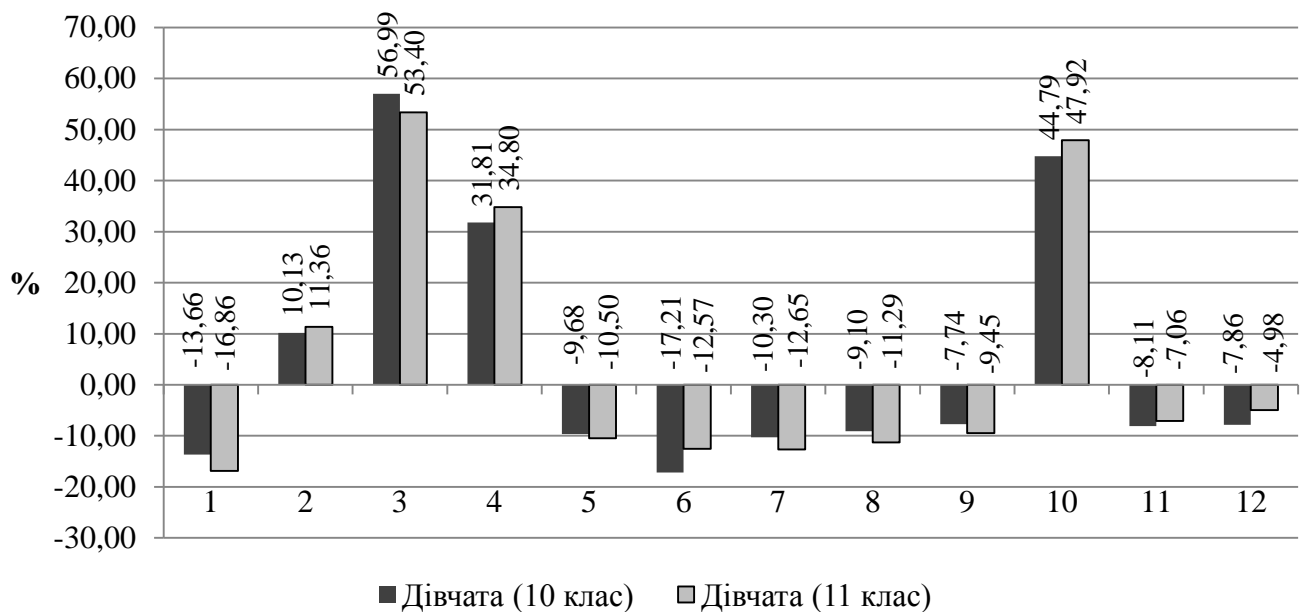


Рис. 4.4. Порівняння відносних значень змін результатів дівчат (10 клас n=33, 11 клас n=22) експериментальної групи різних класів: 1 – Лазіння по канату 5 м., с; 2 – Присідання за 20 секунд, кількість разів; 3 – Утримання кута 90°, с; 4 – Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів; 5 – Гнучкість 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 накату» (с); 11 – Смуга перешкод (с); 12 – Прохід в ноги (с).

За отриманими результатами можна спостерігати, що за кожним із тестів (контрольних вправ) в учнів старшої школи наявні певні відмінності щодо ефективності засобів спортивної боротьби в межах окремого варіативного модуля навчальної дисципліни «Фізична культура».

За результатами тесту «лазіння по канату 5 м», що мало певне модифіковане виконання найбільші прирости вихідних показників спостерігаються в підгрупі дівчат 11 класі. Їхні результати зросли на 16,86% від вихідного рівня. Для інших підгруп відсоткові значення були більш щільними та коливалися в межах від 12,44% до 13,66% покращення відносно вихідного рівня підготовленості. Зазначимо, що для хлопців 10 та 11 класів прирости були майже ідентичними.

При зіставленні показників окремих підгруп хлопців (10 і 11 класу) та дівчат (10 і 11 класу) ми спостерігали наступне. Між результатами тесту «лазіння по канату 5 м» у хлопців спостерігалися достовірні відмінності між представниками різних класів. На початку педагогічного експерименту хлопці 11 класу переважали своїх молодших колег на 7,32% ($p \leq 0,01$). Після, майже синхронного покращення результатів під впливом засобів варіативного модуля, обидві підгрупи показали достовірне внутрішньо групове покращення результатів за цим тестом. Однак це залишило перевагу одинадцятикласників по завершенню педагогічного експерименту на рівні 6,44% ($p \leq 0,01$).

Щодо показників дівчат, то тут ситуація була дещо іншою. Перед проведенням варіативного модуля «Спортивна боротьба» між підгрупами дівчат 10 та 11 класів не було зафіксовано достовірних відмінностей. Різниця результатів за середньо груповими показниками становила 0,45 с (2,18%, $p = 0,56$). Після реалізації варіативного модуля «Спортивна боротьба» дівчата 11 класу показали вищі показники покращення, проте це, все одно, не дало їм змоги досягнути достовірних значень відмінностей. Вони становили 1,15 с (5,52%, $p = 0,23$).

За результати тесту «присідання за 20 с» більшість результатів у підгрупах перебували у межах десяти відсотків та були достовірними ($p \leq 0,01$). Зазначимо, що нижчі показники ефективності наявні в хлопців 11 класів (8,17%), а решта підгруп охопили діапазон 10,13–11,19% від вихідного результату.

Зіставлення показників за окремими підгрупами учнів старших класів вказало на наявність у хлопців 10 та 11 класів достовірних відмінностей на вихідному рівні. Вони становили 0,88 разу (6,42%, $p=0,02$). Після проведення педагогічного дослідження та формування покращення з різними числовими значеннями, спостерігається певне зрівняння результатів. Тобто за допомогою засобів спортивної боротьби учням 10 класів в межах статистичної достовірності вдалося наблизитися за цим показником до хлопців 11 класів. Відмінності становили 0,54 разу (3,92%, $p=0,06$).

Водночас для дівчат на вихідному рівні не було виявлено достовірних відмінностей результатів за тестом «присідання за 20 с». Це засвідчено відмінністю початкових результатів на 0,33 разу (2,59%, $p=0,49$). Навіть, враховуючи, що дівчата 11 класів дещо краще сприйняли специфічні фізичні навантаження, та мали дещо вищі показники покращення, їм не вдалося сформувати достовірну перевагу. По завершенні педагогічного експерименту відмінності між підгрупами дівчат 10 та 11 класу становили 0,52 разу (4,01%, $p=0,15$).

За результатами тесту на визначення статичної силової витривалості м'язів тулуба («утримання кута 90° ») ми встановили певну диференційованість впливів. Найменші відсоткові значення покращення були наявними для хлопців 10 класу (38,88% від вихідного рівня). Для хлопців 11 класу цей показник становив 50,57%. Проте для дівчат, як 10, так і 11 класу ці показники були вищими в обох випадках. Перша підгрупа покращила свої вихідні результати на 56,99%, а друга – 53,40% від вихідного рівня. Тобто для підгруп дівчат, в частині статичної силової витривалості, застосування засобів варіативного модуля «Спортивна боротьба» мало вищу порівняльну ефективність.

Зіставлення показників підгруп за гендерною приналежністю вказало, що для хлопців 10 та 11 класів після завершення педагогічного експерименту була відсутня достовірна відмінність за середньо груповими показниками. Вона становила 13,19% ($p=0,13$) на користь більш старших хлопців.

Щодо показників дівчат 10 та 11 класів, можна стверджувати, що запропонована система вправ (варіативний модуль «Спортивна боротьба») мала схожу ефективність. Це проявляється в збереженні низького вихідного рівня відмінностей (7,34%, $p=0,17$) й по завершенні педагогічного експерименту (8,04%, $p=0,17$) на користь представниць 11 класу.

Складові ефективності за показниками тесту «піднімання тулуба в сід за 30 с» також визначаються достовірним ($p \leq 0,01$) покращенням результатів у всіх підгрупах експериментальної групи. За відсотковими значеннями змін, здебільшого вони є наближеними 31,28–31,81% від вихідного рівня (хлопці 10 та 11 класу і дівчата 10 класу). Дещо вищими є відносно покращення результату у дівчат 11 класу, що становило 34,80%.

Зіставлення показників покращення окремо підгруп хлопців та дівчат вказало на наступне. На початку педагогічного експерименту між учнями 10 та 11 класів не було достовірних відмінностей. Це характерно як для хлопців де різниця середньорупового результату становила 0,49 разу (3,86%, $p=0,27$), так і для дівчат – 0,63 разу (5,03%, $p=0,12$).

Однак реалізація змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» та наближено однакові покращення результатів дещо змінили ситуацію для контингенту дівчат 10 і 11 класу. За рахунок вищих абсолютних та відносних показників приросту результатів між цими підгрупами на завершальному етапі утворилася достовірна перевага на користь більш старших дівчат. Вона становила 1,38 разу (9,89%, $p \leq 0,01$). Тобто можна стверджувати, що більш вираженою є ефективність засобів боротьби для більш сформованого організму дівчат 11 класу.

Водночас серед хлопців 10 та 11 класу недостовірний рівень відмінностей середньогрупових результатів зберігся та становив 0,63 разу (5,02%, $p=0,24$). Це дає змогу констатувати, що засоби боротьби мають наближено однакову ефективність впливу хлопців, що навчаються у старшій школі.

За наступною спеціальною компетенцією, пов'язаною із проявами гнучкості (контрольна вправа «гнучкість із положення «міст») результати усіх

представників експериментальної групи підвищилися достатньо щільно. При цьому найменші показники покращення спостерігалися в хлопців 11 класів (8,09%), а найбільші – у дівчат 11 класу (10,50%). Встановлені показники доводять, що засоби боротьби мають достатньо виражену ефективність наближено на одному рівні для усіх представників старшої школи.

Зіставлення показників окремих підгруп експериментальної групи вказало, що на жодному із етапів педагогічного дослідження не було виявлено достовірних відмінностей між хлопцями 10 та 11 класів і дівчатами 10 та 11 класів.

На вихідному тестуванні спеціальних компетенцій зафіксовано різницю середньогрупових результатів хлопців на рівні 1,21 см (2,57%, $p=0,24$). Для дівчат відмінності за абсолютними та відносними значеннями були дещо меншими – 0,95 см (2,77%, $p=0,30$).

За результатами впровадження в навчально-вихований процес з дисципліни «Фізична культура» варіативного модуля «Спортивна боротьба» у всіх підгрупах відбулися достовірні внутрішньо групові зміни, що було обговорено вище. Проте зрозуміло, що вони певним чином вплинули на ситуацію на міжгруповому рівні. Так, середньо групові результати хлопців 10 та 11 класів наблизилися за своїми значеннями, а дівчат навпаки, дещо віддалилися. Таким чином хлопці 11 класу мали перевагу 0,38 см (0,81%, $p=0,65$), а дівчата 11 класу – 1,17 см (3,38%, $p=0,08$). Однак в цих двох випадках наявна перевага обох груп не була статистично підтвердженою.

У ще одному тесті на визначення спеціальних компетенцій (тест «Реакція») були отримані загалом дещо вищі за попередні значення результатів. Для хлопців 10 класу вони становили 14,54%, хлопців 11 класу – 18,94%, дівчат 10 класу – 17,21 та дівчат 11 класу – 12,57% від вихідного рівня. У кожній з цих підгруп внутрішні зміни були статистично достовірними ($p \leq 0,01$) та обговоренні вище. Тому ми зупинимося на міжгруповому порівнянні.

На початку педагогічного експерименту серед юнаків обох підгруп (учні 10 та 11 класів) було зафіксовано переважання старших за віком хлопців.

Перевага досягнула критичного рівня достовірності та становила 3,72% ($p=0,03$). Зазначимо, що після реалізації змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» виявлені на початку дослідження відмінності, певною мірою, посилилися. За абсолютними та відсотковими значеннями по завершенні педагогічного експерименту перевага хлопців 11 класів уже становила 1,93 см (7,42%, $p\leq 0,01$).

На противагу цьому серед дівчат 10 та 11 класів не встановлено ні на початку, ні по завершенні педагогічного експерименту статистично достовірних відмінностей результатів у тесті «реакція». На початку відмінності становили 3,21% ($p=0,19$) на користь одинадцятикласниць та по завершення педагогічного експерименту відмінності скоротилися проте залишилися в межах статистичної подібності (0,62 см, 2,80%, $p=0,35$).

Таким чином, ми схильні вважати, що під впливом засобів спортивної боротьби на учнів старшої школи, визначальними передумовами покращення результативності в конкретних тестах щодо спеціальної реакції, виступають індивідуальні особливості, притаманні учням старшої школи. Тобто, як таких тенденцій щодо кращого впливу на певний контингент учнів, згрупований за визначеними ознаками, ми не спостерігаємо.

Іншим блоком представлені тести (контрольні вправи) в яких яскраво виражена специфіка спортивної боротьби. Це друга частина спеціальних компетенцій учнів старших класів, яку ми пропонуємо для варіативного модуля «Спортивна боротьба». Зазначимо, що у випадку перших шести тестів, ми в подальшому провели зіставлення показників учнів старших класів експериментальної з контрольною групою. Водночас особливості змін за другою частиною тестів зі спеціальної підготовленості представлено виключно для підгруп експериментальної групи.

За результатами тесту «забігання навколо голови 10 разів» ми можемо стверджувати про високу ефективність використаних засобів у фізичному вихованні учнів старших класів усіх підгруп ($p\leq 0,01$). При цьому для двох підгруп 10 класу (хлопці та дівчата) позитивні зміни результатів

спостерігаються на наближено однаковому рівні та становлять 10,20% та 10,30% від вихідного рівня відповідно. Водночас для учнів 11 класів (хлопці та дівчата) спостерігається дещо вища результативність у цій вправі. Вона становить 13,04% (для хлопців) та 12,65% для дівчат. Це доводить, що для більш старших учнів ефективність використаного модуля є вищою.

Розглядаючи відмінності спеціальної підготовленості за підгрупами встановлено, що на початку педагогічного експерименту між хлопцями, що представляли 10 та 11 класи уже була наявна достовірна відмінність результатів у тесті «забігання навколо голови 10 разів». Вона становила 10,77% ($p \leq 0,01$). Після реалізації варіативного модуля ці відмінності не лише збереглися, але й посилилися. Так, перевага представників 11 класу уже становила 12,21% ($p \leq 0,01$).

Для дівчат загалом ситуація була протилежною. Отримані результати тестувань та їх статистична обробка вказали, що ні на початку, ні в кінці педагогічного експерименту між представницями 10 та 11 класу не було достовірних відмінностей. Проте наявне певне нарощування переваги дівчат 11 класу за результатами цього тесту. До впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба» відмінності становили 3,24% ($p = 0,32$) та після його завершення – 5,45% ($p = 0,12$).

За даними, отриманими при визначенні результатів тесту «перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів» спостерігаємо схожу ситуацію. Представники 10 класів (хлопці та дівчата) за відсотковими значеннями покращення результатів дещо поступаються своїм колегам з одинадцятого класу. Для перших підгруп значення покращення становили 10,66% (хлопці) та 9,10% (дівчата) від вихідного рівня. Водночас більш старші представники показали покращення на рівні 11,72% (хлопці) та 11,29% (дівчата). Зрозуміло, що перевага в приростах результатів не є кардинальною, проте у випадку дівчат становить понад два відсотки.

Зіставлення показників тесту між представниками окремих підгруп експериментальної групи вказало, що для хлопців на початковою та завершальному етапі педагогічного експерименту були наявні достовірні відмінності. Значення цих відмінностей не зазнали суттєвих коливань та становили на початку педагогічного експерименту 8,43% ($p \leq 0,01$) та по його завершенні – 8,50% ($p \leq 0,01$).

Проте у випадку дівчат можна спостерігати, що за час реалізації варіативного модуля «Спортивна боротьба» наявна перевага представниць 11 класу набула статистично достовірного значення. Так перед впровадженням варіативного модуля дівчата 11 класу переважали своїх колег з 10 класу на 4,08% ($p = 0,08$). Проте за результатами впровадження авторського змісту варіативної частини навчальної дисципліни «Фізична культура» перевага дещо зросла та досягнули достовірного рівня – 6,03% ($p \leq 0,01$).

Ще у одній вправі, певною мірою, схожій за алгоритмом, структурою та змістом виконання («забігання приставними кроками навколо рук 10 разів») на попередні також виявлена аналогічна ситуація. Представники 10 класів (хлопці та дівчата) продемонстрували нижчі позитивні зміни результатів у цій вправі за своїх колег з 11 класів. Вони становили 10,00% (хлопці) та 7,74% (дівчата) від вихідного рівня. На противагу, представники 11 класів досягнули вищих показників, що становили 10,63% (хлопці) та 9,45% (дівчата) від вихідного рівня.

Зіставлення показників покращення за гендерною ознакою вказало, що на початку педагогічного експерименту між хлопцями різних класів (10 та 11) уже були наявні достовірні відмінності, що становили 4,53% ($p = 0,02$). По завершенні варіативного модуля «Спортивна боротьба» ці відмінності незначно посилювалися та становили 4,68% ($p = 0,01$).

Для контингенту дівчат такі тенденції не підтвердилися. Як і у кількох попередніх випадках, між дівчатами 10 та 11 класів не встановлено достовірних відмінностей результатів за тестом «забігання приставними кроками навколо рук 10 разів». На початку педагогічного експерименту незначна перевага

одинадцятикласниць становила 2,33% ($p=0,31$). Проте за підсумками реалізації варіативного модуля різниця дещо збільшилася до 3,96% ($p=0,07$). Ми схильні вважати, що при продовженні навчально-виховних впливів зі специфікою використання засобів боротьби ще на певний період, дівчата 11 класу цілком могли б сформувати достовірну перевагу над представницями 10 класу. На це вказують виявлені тенденції за цим та ще кількома тестами (контрольними вправами).

Це можливо обумовлено індивідуальними особливостями засвоєння техніки виконання вправ з боротьби, якістю виконання вправ у навчально-вихованому процесі, специфікою формування фізичної підготовленості дівчат, а також рядом суб'єктивних чинників психоемоційному стану характерних цього контингенту.

Щодо спеціальної (силової) витривалості, що визначалася за результатами тесту «утримання положення «захист від накату» ми спостерігаємо диференціацією за ознакою гендерної приналежності. У хлопців 10 та 11 класу за відсотковими значеннями покращення результатів становили 36,79% та 33,33% від вихідного рівня відповідно ($p \leq 0,01$). Водночас для дівчат 10 та 11 класу відсоткові значення покращення результатів були вищими та становили 44,79% та 47,92% від вихідного рівня. Це, на наш погляд, може бути пов'язане з вихідними рівнем результатів зазначених підгруп дівчат експериментальної групи. Адже відомо, що юнаки в пубертатний та після пубертатний період починають суттєво переважати дівчат за концентрацією гормону тестостерону. Він своєю чергою визначає рівень силових можливостей, у тому числі, силової витривалості різних груп м'язів.

Зіставлення показників окремо для підгруп дівчат та хлопців дало змогу констатувати наступне. На початковому етапі педагогічного експерименту між хлопцями зазначених підгруп спостерігалася достатньо вагома за відсотковими значеннями різниця. Представники 11 класів переважали своїх колег з 10 класу на 20,38% ($p=0,01$). Проте після реалізації змісту варіативного модуля різниця

середньогрупових результатів змінилася та суттєво скоротилася. Вона становила 1,46% та не набула достовірного значення ($p=0,71$).

Для дівчат ми спостерігали зворотну ситуацію. На початку педагогічного експерименту представниці 11 класу переважали своїх, більш юних колег на 8,63 ($p=0,22$), тобто не було досягнуто достовірного рівня. Проте за підсумками реалізації варіативного модуля «Спортивна боротьба» та дещо вищих значень покращення середньогрупових результатів, одинадцятикласницям вдалося отримати більш переконливу перевагу в проявах силової витривалості (тест «утримання положення «захист від накату»). По завершенні педагогічного експерименту вона становила 14,93% ($p=0,02$).

Останні два тести блоку спеціальної підготовленості мали комплексний характер. Вони були представлені визначенням результатів за «Смугою перешкод» та «проходом у ноги».

За першим із зазначених тестів спостерігається достатньо рівномірне покращення середньогрупових результатів усіх підгруп експериментальної групи. Однак зауважимо, що для хлопців вони були незначно вищі. Представники старшої школи покращили результати на 8,21% (хлопці 10 класу), 9,22% (хлопці 11 класу) та 8,11% (дівчата 10 класу) і 7,06% (дівчата 11 класу) від вихідного рівня для кожної з підгруп ($p\leq 0,01$).

Зіставлення показників представників за гендерною приналежністю показало, що між представниками різних класів (10 та 11) як серед хлопців, так і серед дівчат були наявні достовірні відмінності на початку та по завершенні педагогічного експерименту.

На початковому етапі дослідження хлопці 11 класу переважали своїх колег на 5,30% ($p=0,02$). Після завершення варіативного модуля «Спортивна боротьба» зазначена різниця середньогрупових результатів збереглася та становила уже 5,83% ($p\leq 0,01$).

Серед дівчат відмінності між представницями 10 та 11 класів були більш вираженими на початку педагогічного експерименту та становили 9,00% ($p\leq 0,01$) на користь більш старших дівчат. Незважаючи на те, що за відсотковим

співвідношенням дівчата 10 класу набули вищих приростів, в кінці педагогічного експерименту між групами відмінності збереглися на рівні 7,22% ($p \leq 0,01$) також на користь дівчат 11 класів.

За другим тестом («прохід у ноги») загалом для усіх підгруп експериментальної групи спостерігалися нижчі ніж у попередній вправі результати. Особливо це спостерігалось для дівчат 11 класу, які лише на 4,98 ($p \leq 0,05$) змогли покращити свій результат. У інших підгрупах позитивні зміни становили 8,41% (хлопці 10 класу), 7,39% (хлопці 11 класу) та 7,86% (дівчата 10 класу) від вихідного показника у кожній з них ($p \leq 0,01$).

Зіставлення показників окремих підгруп експериментальної групи вказало на наявність у хлопців (10 та 11 класів) на усіх етапах дослідження достовірних відмінностей на користь старших із них. На початку педагогічного експерименту перевага уже становила 5,34% ($p \leq 0,01$). Незважаючи на певні особливості внутрішньогрупових змін, наявна перевага залишилася на статистично підтверженому рівні. Вона становила 3,92% ($p = 0,02$) на користь представників 11 класів.

Для дівчат спостерігалася кардинально протилежна ситуація. Ні на початковому етапі, ні на завершальному у жодної з груп не було достатньої статистичної переваги. На початку відмінності результатів становили 2,79% ($p = 0,13$) на користь дівчат 11 класу, а по завершенні варіативного модуля «Спортивна боротьба» – 0,48% ($p = 0,85$) уже на користь представниць 10 класу.

Таким чином, можна стверджувати, що визначених особливостей адаптації до специфічних навантажень за результатами тестів комплексного характеру між представниками 10 та 11 класів не виявлено. Загалом для змін результатів характерні стандартизовані величини, що здебільшого зберігають наявні відмінності між представниками окремих підгруп експериментальної групи.

Загальні тенденції для другого блоку тестів (контрольних вправ) зі спеціальної підготовленості, на наш погляд, обумовлені кращою сформованістю структури фізичної підготовленості учнів старшого віку та

вищою готовністю до виконання спеціалізованих вправ. Отримані результати також доводять, що старші учні (11 класу – хлопці та дівчата) краще та, певною мірою, швидше оволодівали технікою вправ з боротьби.

Окрім того, при плануванні фізичних навантажень ми намагалися враховувати принципи поступовості та динамічності навантажень. Тому учні 11 класів мали змогу більш якісно засвоїти техніко-тактичні елементи, у той час, як учні 10 класів більше спрямовувалися на формування міцного базису у вигляді спеціальної фізичної підготовленості.

Проте для дівчат така ситуація не має підтвердження за усіма тестами другого блоку спеціальної підготовленості. Це вказує на те, що їм потрібно дещо більше часу для формування сталого рівня підготовленості та більш ґрунтовних адаптаційних змін як в показниках спеціальної підготовленості, так і за елементами техніки вправ.

Для додаткового обговорення результатів за гендерною приналежністю підгруп експериментальної групи, ми провели вивчення відсоткових змін показників для узагальнених груп хлопців (10 і 11 класи) та дівчат (10 і 11 класи)(рис. 4.5).

Отже зіставлення показників усієї сукупності хлопців та дівчат старшої школи дає підстави стверджувати, що за більшістю тестів (контрольних вправ) учні мають схожі покращення.

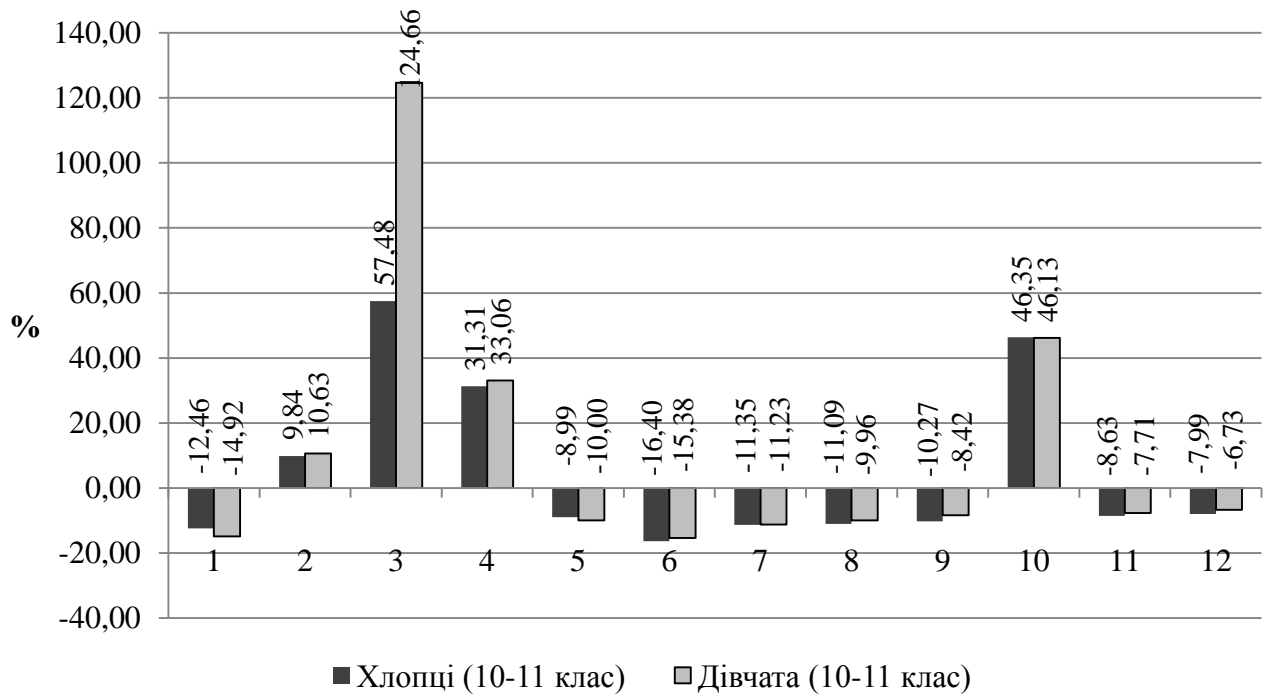


Рис. 4.5. Узагальнені зміни результатів хлопців (n=72) та дівчат (n=55) експериментальної групи: 1 – Лазіння по канату 5 м., с; 2 – Присідання за 20 секунд, кількість разів; 3 – Утримання кута 90°, с; 4 – Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів; 5 – Гнучкість із положення «міст», см; 6 – Тест «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 накату» (с); 11 – Смуга перешкод (с); 12 – Прохід в ноги (с).

Це спостерігається для більшості тестів з блоку спеціальної підготовленості. Так, незначну перевагу в ефективності зафіксовано для хлопців у таких тестах: «Реакція» – 1,02%, «Забігання навколо голови 10 разів» – 0,12%, «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів» – 1,10%, «Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів» – 1,85%, «Утримання положення «захист від накату»» – 0,22%, «Смуга перешкод» – 0,92%, «Прохід в ноги» – 1,26% порівняно із виявленою ефективністю для дівчат.

Водночас для кількох тестів цього блоку незначна перевага у відсотковому співвідношенні ефективності була на стороні дівчат старшої

школи, а саме: «Лазіння по канату 5 м» – 0,46%, «Присідання за 20 с» – 0,79%, «Піднімання тулуба в сід за 30 с» – 1,75% та «Гнучкість із положення «міст»» – 1,01% порівняно із ефективністю в груп хлопців старшої школи.

Лише за одним показником ми встановили значно вищі показники внутрішньогрупових приростів результатів контингенту дівчат старшої школи, це «утримання кута 90°». За цим тестом дівчата понад ніж удвічі (67,18%) перевершили ефективність, що спостерігалася для хлопців старшої школи. Водночас ключовим моментом набутої переваги за ефективністю виступає достатньо низькі вихідні показники. Вони, своєю чергою, пояснюються не надто високою зацікавленістю до статичної силової витривалості м'язів тулуба (живота) зі сторони дівчат. За результатами незначного обговорення, дівчата більше надають перевагу динамічним вправам, наприклад: піднімання тулуба в положення сид тощо.

4.3. Зміни показників техніко-тактичної підготовленості учнів експериментальної групи

При визначенні об'єктивних чинників ефективності ми не могли обійти специфічні критерії. До них належать уміння та навички учнів, набуті в ході проходження варіативного модуля «Спортивна боротьба» за базовим видом спорту.

Аналізування результатів хлопців 10 класів вказало на наявність достовірних зміни, високого рівня ($p \leq 0,01$) для усіх сукупностей техніко-тактичних дій.

У всіх випадках середні оцінки експертів були покращені в середньому на 0,54–0,71 бала. Це, своєю чергою становило від 16,79% до 22,66% від вихідного рівня (табл. 4.9).

Також зазначимо, що за відносними значеннями покращення не спостерігалися відмінності між прийомами, що учні виконували у стійці чи партері.

Використаний нами підхід з оцінювання групи прийомів дав можливість більш якісно виявити уміння учнів.

Таблиця 4.9.

Результати хлопців 10 класів (n= 41) експериментальної групи у тестах із визначення техніко-тактичної підготовленості (бали)

№ з/п	Тест		Результати		Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	p	
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»			
1	у стійці	переводи ривком/нирком	\bar{X}	3,20	3,73	0,54 (16,79)	$\leq 0,01$
			m	0,31	0,46		
2		завалювання, збивання	\bar{X}	3,17	3,83	0,66 (20,77)	
			m	0,28	0,36		
3		кидки нахилом, підворотом	\bar{X}	3,15	3,71	0,56 (17,83)	
			m	0,25	0,45		
4	у партері	перевороти перекатом	\bar{X}	3,20	3,83	0,63 (19,85)	
			m	0,31	0,32		
5		перевороти забіганням	\bar{X}	3,15	3,73	0,59 (18,60)	
			m	0,25	0,46		
6		перевороти скручуванням	\bar{X}	3,12	3,83	0,71 (22,66)	
			m	0,21	0,32		

Серед представлених груп техніко-тактичних дій у стійці дещо вищі абсолютні та відносні показники спостерігалися для завалювання, збивання. Дещо менші для кидків нахилом та відворотом та найнижчі для переводів (ривком/нирком). Причиною такого розподілу може бути координаційна складність для реалізації відповідної дії. Адже окрім наявності силових та швидко-силових якостей важливе значення займає їх вчасна реалізація в часі та просторі.

Аналізування показників техніко-тактичних дій у партерів казало, що вищі прирости характерні для варіантів переворотів скручуванням. За ними хлопці 10 класів покращили оцінки за зовнішнє виконання на 22,66% від вихідного рівня. Значно менші покращення техніки виконання елементів

спостерігалися за групами переворотів накатом та переворотів забіганням (19,85% та 18,60% відповідно).

Серед дівчат 10 класів, за умов схожих загальних тенденцій, була наявна дещо відмінна ситуація (табл. 4.10).

Таблиця 4.10.

Результати дівчат 10 класів (n= 33) експериментальної групи у тестах із визначення техніко-тактичної підготовленості (бали)

№ з/п	Тест		Результати		Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	p	
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»			
1	у стійці	переводи ривком/нирком	\bar{X}	3,18	3,82	0,64 (20,00)	$\leq 0,01$
			m	0,30	0,40		
2		завалювання, збивання	\bar{X}	3,18	3,97	0,79 (24,76)	$\leq 0,01$
			m	0,30	0,24		
3		кидки нахилом, підворотом	\bar{X}	3,18	3,94	0,76 (23,81)	$\leq 0,01$
			m	0,30	0,28		
4	у партері	перевороти перекатом	\bar{X}	3,12	3,85	0,73 (23,30)	$\leq 0,01$
			m	0,21	0,41		
5		перевороти забіганням	\bar{X}	3,18	3,85	0,67 (20,95)	$\leq 0,01$
			m	0,30	0,41		
6		перевороти скручуванням	\bar{X}	3,09	3,85	0,76 (24,51)	$\leq 0,01$
			m	0,17	0,36		

Дівчата 10 класів продемонстрували значні зміни оцінок експертів, де усі відсоткові покращення становили в межах від 20,00% до 24,76% ($p \leq 0,01$) порівняно із вихідним рівнем. Нагадаємо, що за вихідний рівень взято показники, отримані після першого місяця занять. Тобто учні уже мали уявлення та володіли елементарними навичками техніко-тактичних елементів. Також оцінюванні проводилося за трибальною шкалою (задовільно, добре, дуже добре) із розумінням початкового етапу занять цим видом спорту.

Дівчата 10 класу найкраще на початковому етапі вивчення засвоїли та реалізовували техніко-тактичні елементи у стійці – звалювання, збивання

(24,76% покращення від вихідного рівня) та у партері – перевороти скручуванням (24,51% відповідно). Тобто спостерігається схожі зміни для значної сукупності техніко-тактичних елементів спортивної боротьби різного спрямування. Це засвідчує оптимальний підбір специфічних засобів боротьби у навчально-виховному процесі старшокласників, зокрема учениць 10 класів в межах запропонованого варіативного модуля «Спортивна боротьба».

Також на прикладі учнів 11 класів встановлено наступне (табл. 4.11–12).

Таблиця 4.11.

Результати хлопців 11 класів (n= 31) експериментальної групи у тестах із визначення техніко-тактичної підготовленості (бали)

№ з/п	Тест		Результати		Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	p	
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»			
1	у стійці	переводи ривком/нирком	\bar{X}	3,42	3,87	0,45 (13,21)	$\leq 0,05$
			m	0,49	0,51		
2	у стійці	завалювання, збивання	\bar{X}	3,32	3,94	0,61 (18,45)	$\leq 0,01$
			m	0,46	0,36		
3	у стійці	кидки нахилом, підворотом	\bar{X}	3,45	3,77	0,32 (9,35)	$\leq 0,05$
			m	0,50	0,45		
4	у партері	перевороти перекатом	\bar{X}	3,32	3,71	0,39 (11,65)	$\leq 0,05$
			m	0,44	0,55		
5	у партері	перевороти забіганням	\bar{X}	3,39	3,94	0,55 (16,19)	$\leq 0,05$
			m	0,50	0,36		
6	у партері	перевороти скручуванням	\bar{X}	3,32	3,81	0,48 (14,56)	$\leq 0,05$
			m	0,44	0,47		

Для хлопців 11 класів спостерігається достовірне покращення оцінок за техніку виконання усіх елементів. Проте рівень достовірності змін є різним. Здебільшого покращення є вірогідними на рівні $p \leq 0,05$ та становило від 9,35% до 16,19% від початкового рівня. Лише для елементів завалювання та збивання він становив 18,45% ($p \leq 0,01$) від вихідного рівня. При цьому більший розкид відсоткових значень покращення оцінок техніки виконання спостерігався для

елементів у стійці. Техніко-тактичні елементи в партері мали більш схожі прирости.

На наш погляд, певні відмінності в показниках можуть бути пов'язані із індивідуальними уподобаннями хлопців щодо техніко-тактичних елементів тієї чи іншої групи та психоемоційним фоном виконання вправ в межах запропонованого варіативного модуля. Також вважаємо, що покращення реалізаційної техніки в умовних сутичках можна було б досягнути за допомогою організації внутрішніх та/або зовнішніх змагань із залученням більшої кількості учнів відповідного віку.

За результатами дівчат того ж класу ми спостерігаємо також дещо нижчі оцінки експертів щодо техніки виконання специфічних елементів боротьби.

За більшістю техніко-тактичних елементів зміни оцінок були на рівні достовірності $p \leq 0,05$. Лише в одному випадку (виконання перевороту перекатом) спостерігається вищий рівень достовірності, що становив $p \leq 0,01$.

За відсотковими значеннями загалом спостерігається наближено однакові зміни оцінок (10,67–16,00% від початкового рівня). Виняток, що позначився покращенням середньо групової оцінки на понад двадцять відсотків (21,13% від початкового рівня) зафіксовано в тому ж елементі – переворот перекатом (табл. 4.12).

Таблиця 4.12.

Результати дівчат 11 класів (n= 22) експериментальної групи у тестах із визначення техніко-тактичної підготовленості (бали)

№ з/п	Тест		Результати		Зміна показника, абс. (од.) та відн. (%)	p
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»		
1	у стійці	переводи ривком/ниркоком	\bar{X}	3,36	0,45 (13,51)	$\leq 0,05$
			m	0,50		
2	у стійці	завалювання, збивання	\bar{X}	3,32	0,45 (13,70)	$\leq 0,05$
			m	0,43		

3		кидки нахилом, підворотом	\bar{X}	3,32	3,77	0,45 (13,70)	$\leq 0,05$
			m	0,43	0,49		
4	у партері	перевороти перекатом	\bar{X}	3,23	3,91	0,68 (21,13)	$\leq 0,01$
			m	0,35	0,50		
5		перевороти забіганням	\bar{X}	3,41	3,77	0,36 (10,67)	$\leq 0,05$
			m	0,48	0,49		
6		перевороти скручуванням	\bar{X}	3,41	3,95	0,55 (16,00)	$\leq 0,05$
			m	0,52	0,35		

Комплексне уявлення щодо ефективності запропонованої структури та змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» для старшокласників ми намагалися створити за результатами співставлення відсоткових показників покращення оцінок виконання за техніко-тактичними елементами (рис. 4.6).

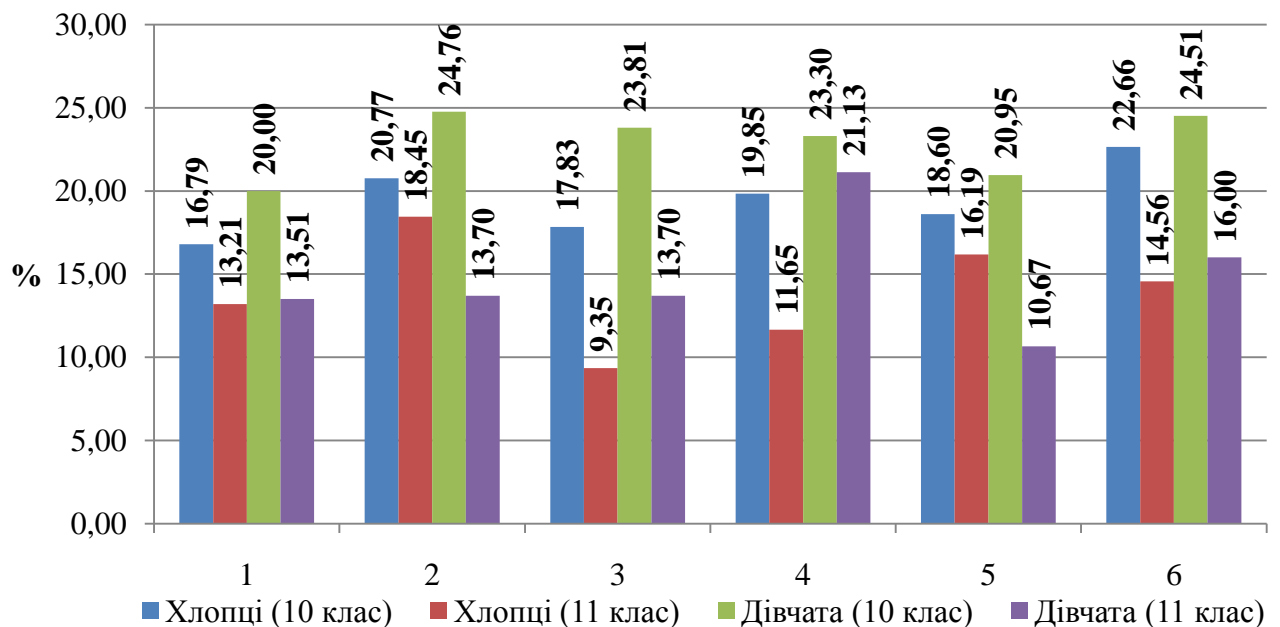


Рис. 4.6. Порівняння відносних значень змін результатів техніко-тактичної підготовленості різних представників експериментальної групи: 1 – переводи ривком/нирком; 2 – завалювання, збивання; 3 – кидки нахилом, відворотом; 4 – перевороти перекатом; 5 – перевороти забіганням; 6 – перевороти скручуванням.

Зіставлення відсоткових показників зміни оцінок виконання техніко-тактичних елементів із боротьби вказало, що за усіма з них найбільші відсоткові значення спостерігаються у дівчат 10 класу. Також за більшістю техніко-тактичних елементів, відносно інших підгруп школярів

експериментальної групи, високі показники покращення демонстрували хлопці 10 класів.

На цьому тлі меншими виглядають відсоткові показники покращення представників 11 класів. За усіма з контрольних характеристик вони поступаються учням 10 класів.

Така ситуація, на наш погляд, може бути викликана тим, що учні 11 класів більш свідомо ставилися до виконання завдань уроку, що дало їм змогу зрозуміти основні опорні точки технічних елементів. Своєю чергою, здебільшого володіючи вищими показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості вони уже на першому тестуванні техніко-тактичної підготовленості показали вищі результати (отримали вищі оцінки зі сторони експертів).

Водночас, реалізація структури та змісту варіативного модуля усе одно достовірно вплинула на рівень техніко-тактичної підготовленості (спеціальних компетенцій) учнів 11 класів (як дівчат, так і хлопців). Проте, підтримуючи думки різних фахівців [6, 20, 70, 120, 167], наголосимо, що навчально-вихований процес у закладах середньої освіти не можна прирівнювати за організаційно-методичними умовами, базовими завданнями та основною метою з заняттями в спортивних секціях.

Отже наявний дисбаланс у приростах та відсутність подальшого прогресування пов'язане із стандартизованими обсягами специфічних навантажень, які об'єктивно не могли бути вищими.

Вважаємо, що при залученні учнів старшої школи (зокрема 11 класу) до позаурочних занять спортивною боротьбою, варто було б очікувати подальшого покращення (за оцінками експертів) техніки виконання зазначених елементів. Проте це потребує додаткового наукового вивчення та може бути перспективами подальших досліджень.

Підтвердження зазначеному отримано при зіставленні показників учнів різних гендерних підгруп та класів на початку та по завершенні педагогічного експерименту.

На початку педагогічного експерименту хлопці 11 класів показали майстерність виконання окремих техніко-тактичних елементів, що достовірно переважала представників 10 класів. Для переводів ривком/нирком вона становила 7,02% ($p=0,05$), кидків нахилом, відворотом – 9,70% ($p\leq 0,01$), переворотів забіганням та переворотів скручуванням – 7,65% та 6,43% порівняно з представниками 10 класів відповідно.

Водночас після завершення педагогічного експерименту достовірної переваги не виявлено за жодним із показників. Різниця становила від 0,73% до 6,48% на користь тієї чи іншої підгрупи юнаків (p = від 0,13 до 0,86).

На відміну від хлопців, серед дівчат різних класів (10 та 11) на початку педагогічного експерименту було зафіксовано достовірні відмінності лише за одним показником – перевороти скручуванням. Тут перевагу мали представниці 11 класу на 8,27% ($p=0,03$). Після реалізації варіативного модуля для усіх без винятку техніко-тактичних елементів оцінки експертів не мали достовірних відмінностей. Відсоткова перевага дівчат того чи іншого класу становила від 0% до 4,96% (p = від 0,21 до 0,99).

Наголосимо, що вихідний рівень для представників усіх підгруп експериментальної групи був однаковим, тобто характеризувався відсутністю досвіду занять боротьбою. Тому ми можемо стверджувати, що застосування засобів боротьби більш якісно позначилося на перших тижнях занять на техніко-тактичній підготовленості учнів 11 класу. Проте за підсумками усієї тривалості педагогічного експерименту (варіативного модуля) показники представників 10 та 11 класів набули наближено однакових значень ($p>0,05$). Тобто вони досягнули орієнтовного максимуму, на який можна було б розраховувати при такій організації навчально-виховного процесу. Подальше прогресування (покращення) за спеціальними показниками (компетенціями) можливе, на наш погляд, лише при включенні додаткових занять (позаурочних – секційних чи урочних форм) або суттєвому збільшенню обсягу специфічних фізичних навантажень на наявних уроках фізичної культури. Це, своєю чергою, може призвести до відхилення вектору фізичного виховання від спортивно-

оздоровчого спрямування до суто спортивного та загалом негативно вплинути на психоемоційний стан учнів (дівчат та/або хлопців) і їх активного бажання до подальших занять.

Узагальнення показників за гендерною приналежністю вказало, що за більшістю техніко-тактичних елементів дівчата показують вищі показники покращення (рис. 4.7).

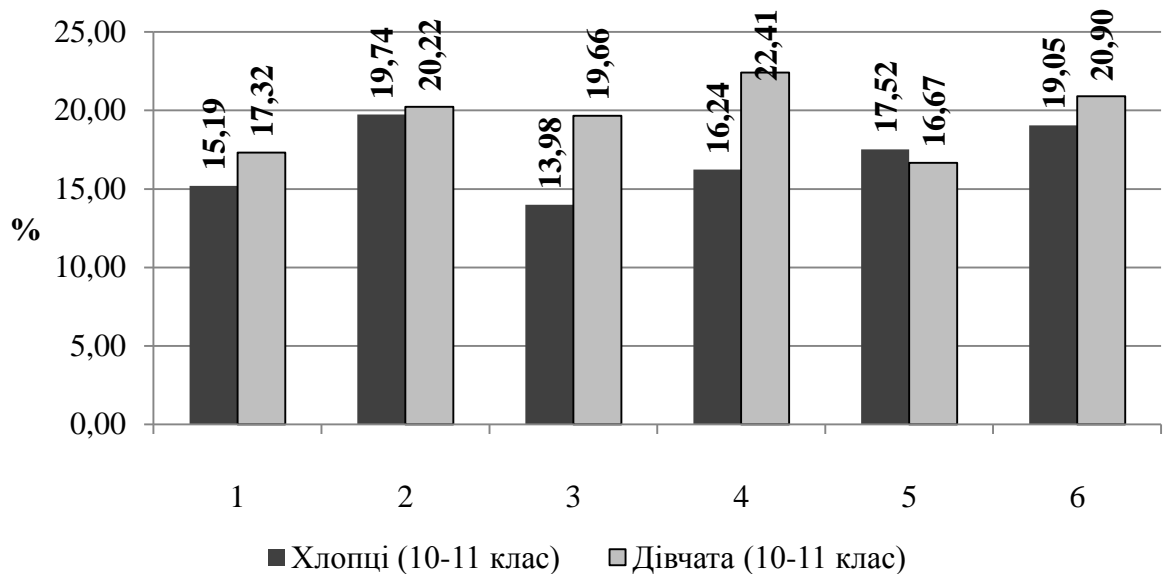


Рис. 4.7. Узагальнені зміни техніко-тактичної підготовленості результатів хлопців ($n=72$) та дівчат ($n=55$) експериментальної групи: 1 – переводи ривком/нирком; 2 – завалювання, збивання; 3 – кидки нахилом, відворотом; 4 – перевороти перекатом; 5 – перевороти забіганням; 6 – перевороти скручуванням.

Виняток міститься лише в виконанні переворотів забіганням, де хлопці на 0,85% мали кращі зміни. Проте дівчата в окремих вправах показали більшу перевагу за ефективністю. Це перевороти перекатом, де вони на 4,17% більше покращили початкові оцінки та кидки нахилом/відворотом – де ця різниця становила на 5,68% вище порівняно із хлопцями. Чинниками цього можна вважати вище впрацювання юнаків на початку педагогічного експерименту та вищі показники фізичної підготовленості, що дало змогу якісніше оволодіти технікою елементів боротьби уже на початку варіативного модуля. Проте дівчата, не маючи таких передумов, поступово підвищували як фізичну

підготовленість, так й техніку виконання зазначених специфічних елементів спортивної боротьби. Це, в кінцевому результаті, й сформувало наявну незначну перевагу в ефективності засобів спортивної боротьби.

4.4. Порівняння ефективності варіативних модулів різного методичного змісту у фізичному вихованні старшокласників

Стверджувати про ефективність використання засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні старшокласників ізольовано від порівняння із ефективністю інших варіативних модулів є некоректним.

Враховуючи, що на сьогодні усі заклади загальної середньої освіти проводять навчання з «Фізичної культури» виключно із застосуванням варіативних модулів та водночас відсутність досвіду використання модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні старшокласників, ми опинилися в ситуації необхідності порівняння ефективності використаного нами підходу з іншими, що об'єктивно уже застосовуються в освітньому процесі старшокласників. Тому для порівняння взято сукупність результатів учнів 10 та 11 класів, що займалися за варіативними модулями «Гімнастика» та «Волейбол» у Львівській загальноосвітній школі I-III ступенів №74 ЛМР (Рудно)

Також, при порівнянні результатів учнів підгруп експериментальної групи (10 та 11 класи, хлопці та дівчата) ми брали до уваги усю сукупність тестів та контрольних вправ. Водночас для зіставлення результатів з модулями іншого методичного змісту («Гімнастика», «Волейбол») ми прийняли рішення, опираючись на біомеханічну структуру та специфіку засобів, використати лише універсальні тести та контрольні вправи (табл.4.13–4.16). Загалом їхня кількість становила чотирнадцять.

Таблиця 4.13.

**Результати загальної та спеціальної фізичної підготовленості
хлопців 10 класів контрольної та експериментальної груп
упродовж педагогічного експерименту**

№ з/п	Тест	Результати				
		до впровадження варіативного модуля		після впровадження варіативного модуля		
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
		10 клас (n= 30)	10 клас (n=41)	10 клас (n= 30)	10 клас (n=41)	
1	Біг 30 м, с	\bar{X}	4,95	4,99	4,72	4,68
		m	0,16	0,11	0,13	0,12
2	Стрибок у довжину з місця, см	\bar{X}	193,97	190,61	197,47*	203,12*
		m	5,97	7,95	5,66	8,07
3	Потрійний стрибок з місця, см	\bar{X}	564,07	562,51	589,77**	607,49**
		m	10,53	11,84	10,67	16,43
4	Біг 1500 м, с	\bar{X}	435,47	438,22	421,13*	412,51*
		m	11,84	10,14	13,07	8,89
5	Човниковий біг 4x9 м, с	\bar{X}	10,62	10,53	10,32*	10,19*
		m	0,21	0,24	0,21	0,18
6	Нахил тулуба в положенні сидячи, см	\bar{X}	5,33	5,15	8,07	7,78
		m	1,20	0,97	0,95	1,02
7	Підтягування на перекладині за 30 с, кількість разів	\bar{X}	9,20	8,29	10,43	10,15
		m	1,80	1,63	1,59	1,22
8	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, коліна на лаві, к-сть разів	\bar{X}	25,90	24,73	26,77*	28,71*
		m	2,10	2,27	2,23	1,99
9	Лазіння по канату 5 м., с	\bar{X}	16,67	16,46	15,23*	14,41*
		m	2,24	1,76	0,96	1,29
10	Присідання за 20 секунд, кількість разів	\bar{X}	14,27	13,73	14,97	15,27
		m	1,38	1,28	1,18	1,01
11	Утримання кута 90°, с	\bar{X}	8,00	7,17	9,17**	11,73**
		m	2,00	1,99	1,91	1,93
12	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	\bar{X}	13,17	12,61	14,90**	16,56**
		m	1,20	1,29	0,93	1,41
13	Гнучкість із положення «міст», см	\bar{X}	47,00	47,05	44,37**	42,51**
		m	2,13	3,03	2,37	1,96
14	Тест «Реакція», см	\bar{X}	25,70	26,00	24,77**	22,22**
		m	1,37	1,51	1,18	1,78

Примітки: * – відмінності між КГ і ЕГ на рівні $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$

За результатами зіставлення отриманих даних хлопців 10 класів, що представляли контрольну та експериментальну групу встановлено, що на початку педагогічного експерименту між ними не було достовірних

відмінностей у тесті «біг 30 м з місця». Відмінності становили 0,69% ($p=0,41$) на користь хлопців контрольної групи. Також після реалізації варіативних модулів різного методичного змісту не було встановлено достовірних відмінностей. У кінці педагогічного експерименту різниця результатів становила 0,83% ($p=0,29$), проте уже на користь представників експериментальної групи.

Забігаючи наперед зазначимо, що за усіма результатами тестів та контрольних вправ на початку педагогічного експерименту (до впровадження варіативних модулів) між представниками контрольної та експериментальної груп не було виявлено достовірних відмінностей ($p =$ від 0,09 до 0,94). Перевага тієї чи іншої групи становила в межах від 0,10% до 11,56%.

Проте після реалізації варіативних модулів відповідного методичного змісту для представників 10 класів контрольної та експериментальної групи зафіксовано певну перевагу. Більшою вона виявилася для результатів тестів «потрійний стрибок з місця» (2,92%, $p\leq 0,01$), «утримання кута 90° » (21,86%, $p\leq 0,01$), «Піднімання тулуба в сід за 30 с» (10,03%, $p\leq 0,01$), тесту «реакція» (11,46%, $p\leq 0,01$) на користь представників експериментальної групи.

Дещо менші значення переваги зафіксовано у десятикласників експериментальної групи над представниками контрольної за такими тестами: «гнучкість із положення «міст», «лазіння по канату 5 м», «згинання-розгинання рук», «човниковий біг 4x9 м», «біг 1500 м», «стрибок у довжину з місця». За ними перевага підгрупи хлопців 10 класу експериментальної групи становила від 1,35 до 6,76 на рівні достовірності від $p\leq 0,05$ до $p>0,01$.

Ще за кількома тестами («нахил тулуба з положення сидячи» та «підтягування за 30 с») достовірної переваги жодної з підгруп не встановлено ($p>0,05$).

Таким чином можна стверджувати, що використання засобів спортивної боротьби, поряд із застосуванням засобів інших видів спорту (волейбол, спортивна гімнастика) має більш виражений вплив на комплекс швидкісно-силових якостей та швидкісно-силової витривалості хлопців 10 класів та

відповідних компетенцій. При цьому зростання результатів за тестами на гнучкість та реакцію є результатами впровадження у зміст занять засобів, що вимагають відповідних проявів фізичних якостей в умовах виконання елементів техніки (прийомів) згідно специфіки обраного виду спорту.

Таке ж аналізування ми провели для підгруп дівчат 10 класів експериментальної та контрольної груп (табл. 4.14).

Таблиця 4.14.

**Результати загальної та спеціальної фізичної підготовленості
дівчат 10 класів контрольної та експериментальної груп
упродовж педагогічного експерименту**

№ з/п	Тест	Результати				
		до впровадження варіативного модуля		після впровадження варіативного модуля		
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
		10 клас (n=30)	10 клас (n=33)	10 клас (n=30)	10 клас (n=33)	
1	Біг 30 м, с	\bar{X}	5,87	5,92	5,72**	5,54**
		m	0,20	0,17	0,14	0,15
2	Стрибок у довжину з місця, см	\bar{X}	159,93	161,15	167,10**	174,09**
		m	5,27	6,71	3,77	6,72
3	Потрійний стрибок з місця, см	\bar{X}	497,23	497,36	529,30*	542,94*
		m	14,79	15,86	15,80	11,53
4	Біг 1500 м, с	\bar{X}	484,67	491,12	466,00	460,94
		m	10,78	13,25	9,80	11,89
5	Човниковий біг 4x9 м, с	\bar{X}	11,24	11,25	10,88	10,86
		m	0,22	0,19	0,16	0,17
6	Нахил тулуба в положенні сидячи, см	\bar{X}	7,00*	8,03*	8,37*	9,76*
		m	1,60	1,25	1,52	1,04
7	Підтягування на перекладині за 30 с, кількість разів	\bar{X}	9,13	8,70	12,50	12,12
		m	1,49	1,18	1,43	1,13
8	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, коліна на лаві, к-сть разів	\bar{X}	14,97	14,79	18,20**	21,21**
		m	1,57	1,52	1,96	1,43
9	Лазіння по канату 5 м., с	\bar{X}	24,70	24,18	24,27**	20,88**
		m	1,28	2,21	1,37	2,63
10	Присідання за 20 секунд, кількість разів	\bar{X}	12,00	11,67	13,13	12,85
		m	1,27	1,39	1,10	0,91
11	Утримання кута 90°, с	\bar{X}	4,57*	3,73*	7,23*	8,67*
		m	1,24	1,31	1,53	1,39
12	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	\bar{X}	10,47	10,58	13,00*	13,94*
		m	1,40	1,51	1,07	1,52
13	Гнучкість із положення «міст», см	\bar{X}	37,80	38,18	36,13*	34,48*
		m	2,63	2,55	2,28	1,90
14	Тест «Реакція», см	\bar{X}	25,97	26,76	24,43**	22,15**
		m	1,30	1,42	1,42	1,90

Примітки: * – відмінності між КГ і ЕГ на рівні $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$

Для контингенту дівчат 10 класу перед початком реалізації змісту варіативних модулів (до педагогічного експерименту) було встановлено наявність достовірних відмінностей за окремими середньо груповими результатами тестів. Зокрема такі відмінності були наявними для результатів «нахил тулуба в положенні сидячи» (12,83%, $p \leq 0,05$) на користь представниць експериментальної групи та «утримання кута 90° » (22,52%, $p = 0,04$) на користь представниць контрольної групи. Ці відмінності підкреслюють певну неоднорідність контингенту дівчат різних закладів загальної середньої освіти, що є цілком закономірно.

За результатами реалізації змісту варіативних модулів для представниць десятих класів контрольної та експериментальної груп, по завершенні педагогічного експерименту, ми зафіксували певні зміни співвідношення результатів за більшістю тестів (контрольних вправ).

Згідно математико-статистичної обробки даних вищі показники достовірності ($p \leq 0,01$) та відповідна перевага представниць однієї з підгруп була зафіксована для результатів із «бігу на 30 м з місця» (3,27%), «стрибка у довжину» (4,18%), «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (16,55%), «лазіння по канату» (13,96%), тесту «реакція» (9,34%). У всіх випадках представниці експериментальної групи значно переважали своїх колег із контрольної групи.

За більшістю із зазначених тестів перевага сформувалася упродовж педагогічного експерименту. Виключення склали результати тесту «нахил тулуба в положенні сидячи», де дівчата 10 класів експериментальної групи маючи перевагу на вихідному рівні, лише посилили її за час педагогічного експерименту.

Дещо менші значення покращення результатів тестів, проте також достовірні ($p \leq 0,05 - p > 0,01$) спостерігалися для «потрійного стрибка з місця» (4,18%), «нахилу тулуба з положення сидячи» (16,62%), «утримання кута 90° » (19,82%), «Піднімання тулуба в сід за 30 с» (7,23%), «гнучкість із положення «міст» (4,56%). Відзначимо, що у всіх зазначених випадках йдеться про

сформованість переваги представниць експериментальної групи (10 клас) над контрольною.

Водночас зауважимо, що за підсумками реалізації варіативних модулів різного методичного змісту, для представниць експериментальної та контрольної груп (10 класи) не встановлено достовірних відмінностей ефективності за результатами «бігуна 1500 м», «човникового бігу 4x9 м», «підтягування на низькій перекладині» та «присідання за 20 с». Відмінності по завершення педагогічного експерименту між представницями контрольної та експериментальної груп становили 1,09–3,03% ($p=0,15-0,79$) на користь тієї чи іншої підгрупи дівчат.

Таким чином основна перевага використання засобів спортивної боротьби, порівняно з засобами волейболу та спортивної гімнастики у фізичному вихованні для дівчат 10 класів містилася у вищих темпах покращення показників вибухової сили, швидкісно-силової витривалості та, як обов'язкових вимоги до виконання специфічних вправ – опосередковано гнучкості та реакції.

Такий самий алгоритм аналізування даних використано для представників 11 класу за окремими підгрупами хлопців (табл. 4.15) та дівчат (табл. 4.16).

За отриманими даними можна стверджувати, що на початку педагогічного експерименту (до запровадження варіативних модулів) між представниками підгрупи хлопців 11 класу контрольної та експериментальної груп були достовірні відмінності лише за одним із показників, це «нахил тулуба в положенні сидячи». У цьому тесті перевага представників експериментальної групи становила 18,93% ($p\leq 0,05$).

Незначна перевага ($p>0,05$) спостерігалася за учнями контрольної групи в таких тестах: «стрибок у довжину з місця», «потрійний стрибок з місця», «біг 1500 м», «підтягування на перекладині за 30 с», «лазіння по канату 5 м». Вона становила від 0,54% до 2,63% над представниками експериментальної групи. За середньо груповими результатами інших тестів незначна перевага ($p>0,05$) була

на боці хлопців 11 класу експериментальної групи та становила від 0,84 до 5,77% порівняно із представниками контрольної групи.

Таблиця 4.15.

**Результати загальної та спеціальної фізичної підготовленості
хлопців 11 класів контрольної та експериментальної груп
упродовж педагогічного експерименту**

№ з/п	Тест	Результати				
		до впровадження варіативного модуля		після впровадження варіативного модуля		
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
		11 клас (n= 28)	11 клас (n=31)	11 клас (n= 28)	11 клас (n= 31)	
1	Біг 30 м, с	\bar{X}	4,94	4,85	4,72	4,68
		m	0,14	0,17	0,13	0,23
2	Стрибок у довжину з місця, см	\bar{X}	192,93	190,84	196,75*	203,13*
		m	6,58	8,03	6,41	6,71
3	Потрійний стрибок з місця, см	\bar{X}	566,82	563,77	593,00**	619,45**
		m	8,10	16,09	11,00	12,93
4	Біг 1500 м, с	\bar{X}	436,68	439,45	422,50**	407,29**
		m	7,80	9,82	8,21	9,18
5	Човниковий біг 4x9 м, с	\bar{X}	10,56	10,46	10,15*	10,01*
		m	0,23	0,26	0,15	0,17
6	Нахил тулуба в положенні сидячи, см	\bar{X}	4,79*	5,90*	7,57*	8,32*
		m	1,17	1,14	1,09	0,83
7	Підтягування на перекладині за 30 с, кількість разів	\bar{X}	9,93	9,39	10,86	11,06
		m	1,65	1,29	1,22	1,30
8	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, коліна на лаві, к-сть разів	\bar{X}	25,82	26,13	27,61*	30,32*
		m	2,19	3,18	2,16	2,83
9	Лазіння по канату 5 м., с	\bar{X}	14,86	15,26	15,43**	13,35**
		m	1,10	1,14	1,46	1,16
10	Присідання за 20 секунд, кількість разів	\bar{X}	14,46	14,61	15,14*	15,81*
		m	1,18	1,26	1,02	0,95
11	Утримання кута 90°, с	\bar{X}	8,04	8,42	10,00**	12,68**
		m	1,90	2,05	1,57	2,33
12	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	\bar{X}	12,64	13,10	14,79**	17,19**
		m	1,12	1,59	1,17	2,07
13	Гнучкість із положення «міст», см	\bar{X}	47,25	45,84	44,96**	42,13**
		m	3,20	4,15	2,68	3,44
14	Тест «Реакція», см	\bar{X}	24,82	25,03	25,04**	20,29**
		m	1,33	1,14	1,40	1,74

Примітки: * – відмінності між КГ і ЕГ на рівні $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$

По завершенні варіативних модулів різного методичного змісту у фізичному вихованні старшокласників, на прикладі хлопців 11 класів, ми зафіксували переважання представників експериментальної групи за більшістю тестів. На вищому рівні достовірності ($p \leq 0,01$) це характерне для результатів за тестами «потрійний стрибок з місця» (4,27%), «біг 1500 м» (3,73%), «лазіння по канату 5 м» (15,53%), «утримання кута 90° » (21,12%), «піднімання тулуба в сід за 30 с» (14,00%), «реакція» (23,39%). За іншими відсоткові значення переваги були на рівні $p \leq 0,05 - p > 0,01$.

Проте за окремими тестами, по завершенні педагогічного експерименту не було виявлено достовірних відмінностей між представниками підгруп хлопців 11 класів експериментальної та контрольної груп. Це спостерігалось для середньогрупових результатів «бігу на 30 м» (0,86%, $p = 0,55$), «підтягування на перекладині» (1,87%, $p = 0,61$ на користь тієї чи іншої підгрупи учнів відповідно).

Таким чином можна констатувати, що для хлопців 11 класів основні відмінності навчально-виховних впливів на компетенції за рахунок використання варіативного модуля «Спортивна боротьба», порівняно із варіативними модулями іншого методичного змісту («Волейбол» та «Спортивна гімнастика») містилися у вищому рівні набутих компетенцій щодо швидкісно-силової витривалості та вибухової сили. Опосередкований вплив запропонованих засобів, дав змогу достовірно покращити результати хлопців 11 класу експериментальної групи в тестах щодо витривалості та реакції.

При аналізуванні групи дівчат 11 класів отримані такі дані (табл. 4.16). На початку педагогічного експерименту між підгрупами дівчат 11 класів контрольної та експериментальної груп не було виявлено достовірних відмінностей за жодним із тестів ($p > 0,05$).

При цьому незначна перевага ($p > 0,05$) спостерігалася за результатами учениць контрольної групи в таких тестах: «біг 30 м», «потрійний стрибок з місця», «біг 1500 м», «човниковий біг», «лазіння по канату 5 м», «присідання за 20 с», «Піднімання тулуба в сід за 30 с», тест «реакція», . Вона становила від

0,35, до 5,19% над представниками експериментальної групи. За середньо груповими результатами інших тестів незначна перевага ($p > 0,05$) була на боці дівчат 11 класів експериментальної групи та становила від 0,62 до 4,50% порівняно із представницями контрольної групи.

Таблиця 4.16.

**Результати загальної та спеціальної фізичної підготовленості
дівчат 11 класів контрольної та експериментальної груп
упродовж педагогічного експерименту**

№ з/п	Тест	Результати				
		до впровадження варіативного модуля		після впровадження варіативного модуля		
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
		11 клас (n=24)	11 клас (n=22)	11 клас (n=24)	11 клас (n=22)	
1	Біг 30 м, с	\bar{X}	5,73	5,80	5,60**	5,33**
		m	0,16	0,17	0,11	0,10
2	Стрибок у довжину з місця, см	\bar{X}	160,29	162,23	168,08**	176,91**
		m	4,29	6,05	2,68	5,08
3	Потрійний стрибок з місця, см	\bar{X}	502,75	490,73	538,46**	546,18**
		m	14,90	16,23	7,87	11,53
4	Біг 1500 м, с	\bar{X}	483,04	486,36	465,13*	453,86*
		m	9,95	10,69	8,86	11,93
5	Човниковий біг 4x9 м, с	\bar{X}	11,38	11,45	10,94	10,99
		m	0,33	0,32	0,18	0,36
6	Нахил тулуба в положенні сидячи, см	\bar{X}	8,67	9,09	9,25*	10,18*
		m	1,33	1,29	1,27	0,87
7	Підтягування на перекладині за 30 с, кількість разів	\bar{X}	11,38	11,36	12,08*	13,36*
		m	2,09	1,93	1,42	1,55
8	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, коліна на лаві, к-сть разів	\bar{X}	15,42	15,45	19,33**	22,41**
		m	1,65	1,32	1,58	1,83
9	Лазіння по канату 5 м., с	\bar{X}	24,96	23,73	23,54**	19,73**
		m	1,55	2,05	1,53	2,91
10	Присідання за 20 секунд, кількість разів	\bar{X}	12,04	12,00	12,83	13,36
		m	1,14	1,45	1,04	1,12
11	Утримання кута 90°, с	\bar{X}	4,13	4,36	7,33*	9,36*
		m	1,22	1,31	1,42	1,52
12	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	\bar{X}	11,88	11,36	13,38**	15,32**
		m	1,17	1,51	1,02	1,44
13	Гнучкість із положення «міст», см	\bar{X}	38,54	37,23	36,08**	33,32**
		m	2,16	2,63	1,76	1,86
14	Тест «Реакція», см	\bar{X}	25,67	26,05	25,63**	22,77**
		m	1,50	1,78	1,79	2,09

Примітки: * – відмінності між КГ і ЕГ на рівні $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$

По завершенні варіативних модулів різного методичного змісту у фізичному вихованні старшокласниць, на прикладі дівчат 11 класів було зафіксовано перевагу зазначеної підгрупи експериментальної групи за більшістю тестів. На вищому рівні достовірності ($p \leq 0,01$) це характерне для результатів за тестами «біг 30 м з місця» (5,04%), «стрибок у довжину» (4,99%), «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (13,73%), «лазіння по канату 5 м» (19,34%), «гнучкість із положення «міст»» (8,30%) та «реакція» (12,52%) порівняно із результатами представниць контрольної групи.

Проте за окремими тестами, по завершенні педагогічного експерименту не було виявлено достовірних відмінностей між представниками підгруп хлопців 11 класів експериментальної та контрольної груп. Це спостерігалось для середньогрупових результатів «човниковий біг 4x9 м» (0,49%, $p=0,60$), «присідання за 20 с» (3,97%, $p=0,61$ на користь тієї чи іншої підгрупи учнів відповідно).

Таким чином можна констатувати, що для дівчат 11 класів основні відмінності за результатами впровадження варіативних модулів різного методичного змісту на користь використання засобів спортивної боротьби містяться у більшому покращенні показників вибухової сили, швидкісно-силової витривалості та вибухової сили, а також спеціальної гнучкості та реакції.

Зауважимо, що виконане зіставлення середньогрупових результатів тестів для представників обох груп відбувалося на тлі значних ($p \leq 0,05$) внутрішньогрупових приростів. Дані експериментальної групи були обговорені вище (див. підрозділ 4.1–4.3).

У цій частині дисертації звернемо увагу на внутрішньо групові зміни показників старшокласників контрольної групи.

За результатами впровадження варіативних модулів («волейбол» та «спортивна гімнастика») в хлопців 10 класів спостерігалися покращення середньогрупових результатів у всіх чотирнадцяти тестах. Здебільшого відсоткові значення покращення результатів становили від 1,80 до 51,25%.

Вищими відсоткові значення покращення були у тестах на визначення гнучкості та дещо нижчими у тестах із визначення швидкісних якостей.

Для хлопців 11 класів контрольної групи по завершенні реалізації відповідних варіативних модулів також зафіксовані достовірні покращення за більшістю (12 з 14) тестів. Виняток становили «Лазіння по канату 5 м.» (3,85%, $p=0,15$) та тест «реакція» (0,86%, $p=0,63$).

За результатами впровадження варіативного модуля упродовж тривалості педагогічного експерименту в результатах дівчат 10 класу контрольної групи наявні достовірні покращення в межах від 1,75% до 58,39% при p від $\leq 0,05$ до $\leq 0,01$. Дещо вищі відсоткові значення притаманні для тестів щодо визначення силової та швидкісно-силової витривалості. При цьому абсолютні значення вихідного тестування є достатньо низькими.

Для підгрупи дівчат 11 класів контрольної групи також спостерігаються достовірні ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$) покращення середньогрупових результатів за більшістю тестів. Значення покращення становили від 2,40% до 77,78% порівняно із вихідними показниками. Граничне значення (77,78%) зафіксоване для тесту «утримання кута 90° » та, на наш погляд, зумовлене, окрім ефективності методичного змісту варіативних модулів, низьким початковим рівнем компетенції за ним.

Зрозуміло, що для достовірних позитивних змін внутрішньогрупових результатів представників контрольної групи притаманні свої специфічні механізми адаптації до навчально-виховних впливів. Їхнє обговорення не входило до завдань нашого дослідження. Проте констатація самих змін (абсолютних та відносних значень) дала підстави для визначення порівняльної ефективності різного методичного змісту варіативних модулів, зокрема запропонованого авторського підходу щодо використання засобів спортивної боротьби.

Таким чином, підсумовуючи результати педагогічного експерименту із впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба» та порівняння ефективності цього із іншим методичним змістом варіативного модуля можемо

констатувати низку переваг. Так, засоби спортивної боротьби у фізичному вихованні старшокласників (різних підгруп: 10 та 11 класи, хлопці та дівчата) дають змогу продемонструвати та використати позитиви більшої динамічності вправ, вищої моторної щільності занять, більшої вмотивованості учнів до занять, вищої індивідуальної відповідальності за ефективність та результативність виконання вправ, вищого прикладного значення використаних зазначених засобів тощо.

Висновки до розділу

1. Внаслідок застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні старшокласників зафіксовано достовірне ($p \leq 0,01$) покращення результатів за більшістю тестів та контрольних вправ, що були застосовані в педагогічному дослідженні. За відсотковими значеннями можна спостерігати значну варіативність рівнів 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.

Засоби боротьби, використані при формуванні варіативного модуля дали вищий позитивний ефект в роботі з дівчатами у тих тестах (фізичних якостях), які менш притаманні їм. Застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» дало можливість активізувати резерви адаптації організму дівчат до фізичних навантажень в умовах занять урочними формами фізичної культури і спорту зі «складних» для них фізичних якостей, що входять до структури загальної підготовленості (компетенцій).

2. Зафіксовано достовірне ($p \leq 0,01$) покращення результатів за більшістю тестів та контрольних вправ, що були застосовані для контролю спеціальної підготовленості в педагогічному дослідженні. 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 адаптації до специфічних навантажень за результатами тестів комплексного характеру між представниками 10 та 11 класів не виявлено. Загалом для змін результатів характерні стандартизовані величини, що здебільшого зберігають наявні відмінності між представниками окремих підгруп старшокласників.

Загальні тенденції зі спеціальної підготовленості, на наш погляд, обумовлені кращою сформованістю структури фізичної підготовленості учнів старшого віку та вищою готовністю до виконання спеціалізованих вправ. Отримані результати також доводять, що старші учні (11 класу – хлопці та дівчата) краще та, певною мірою, швидше оволодівали технікою вправ з боротьби.

3. Узагальнення результатів для техніко-тактичної підготовленості вказало, що за більшістю техніко-тактичних елементів дівчата показують вищі показники. Виняток міститься лише в виконанні переворотів забіганням, де хлопці мали кращі зміни. Дівчата в окремих вправах показали більшу перевагу за ефективністю. Чинниками цього можна вважати краще впрацьовування юнаків на початку педагогічного експерименту та вищі показники фізичної підготовленості, що дало змогу якісніше оволодіти технікою елементів боротьби уже на початку варіативного модуля. Проте дівчата, не маючи таких передумов, поступово підвищували як фізичну підготовленість, так й техніку виконання зазначених специфічних елементів спортивної боротьби. Це, в кінцевому результаті, й сформувало наявну незначну перевагу в ефективності засобів спортивної боротьби.

4. Порівняння ефективності варіативних модулів різного методичного змісту у фізичному вихованні старшокласників вказало, що використання засобів спортивної боротьби, поряд із застосуванням засобів інших видів спорту (волейбол, спортивна гімнастика) має більш виражений вплив на комплекс швидкокісно-силових якостей та швидкокісно-силової витривалості, гнучкості, реагувань та відповідних компетенцій. Зафіксовано перевагу представників експериментальної групи порівняно із контрольною групою:

- хлопці 10 класів – вищі результати за тестами «потрійний стрибок з місця», «утримання кута 90° », «піднімання тулуба в сід за 30 с», тесту «реакція» (2,92–21,96%, $p \leq 0,01$);
- дівчата 10 класів – вищі показники для результатів «бігу на 30 м з місця», «стрибка у довжину», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «лазіння по канату», тесту «реакція» (3,27–16,55%, $p \leq 0,01$);
- хлопці 11 класів – перевага за результатами «потрійного стрибка з місця», «бігу 1500 м», «лазіння по канату 5 м», «утримання кута 90° », «піднімання тулуба в сід за 30 с», «реакції» (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%, $p \leq 0,01$).

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Система сучасної загальної шкільної освіти за твердженням значної кількості фахівців має значні недоліки. Здебільшого вони пов'язані із загальним перевантаженням учнів, потребою удосконалення традиційного змісту шляхом реформування різних компонентів та впровадженням обґрунтованого компетентнісного підходу. Не є виключенням зміст фізичного виховання, реалізований в уроках фізичної культури [8, 27, 36, 43, 86, 200].

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 [15, 22, 75, 164, 219].

Підтримуючи думки домінуючої більшості фахівців, наголосимо, що заняття фізичною культурою і спортом відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я учнів старших класів, формування у них стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя, формування всебічно розвинених особистостей, адже саме у школі зароджується відповідальне ставлення до власного здоров'я, закладаються важливі теоретичні знання та практичні навички на подальше життя [47, 57, 31, 148, 170].

Узагальнення наукової та методичної літератури дало змогу підтвердити розроблення та впровадження у практику закладів загальної середньої освіти навчальних та методичних матеріалів щодо використання різних систем засобів на основі окремих видів спорту [23, 77, 101, 192, 203].

Для прикладу на загальнонаціональному рівні розроблені та запропоновані навчальні програми «Фізична культура. 10-11 класи»

(профільний рівень, 2017 [66] та рівень стандарту, 2019 [171]). У них подано структуру та зміст окремих варіативних модулів, серед них такі: баскетбол, волейбол, гандбол, гімнастика, гирьовий спорт, настільний теніс, туризм, легка атлетика, футбол, професійно-прикладна підготовка.

Дійсно, більшість проєктів та запропонованих навчальних програм з фізичної культури для школярів за останні десятиліття розроблялися відповідно до вимог діючих стандартів базової та повної загальної середньої освіти. Це підкреслено у дослідженнях Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Шиян О.І., Сороколіт Н.С., Турчик І.Х. та інших [86, 129, 164, 182, 203, 219].

За виявленими даними, програми побудовані за модульною системою, спрямовують учнів до розкриття власного творчого потенціалу шляхом дотримання принципу варіативності, свідомості та активності власного вибору щодо змісту зазначеної навчальної дисципліни.

Саме це за твердженням потужної групи вітчизняних [9, 87, 189, 200] та закордонних [207, 209, 213, 217, 218] науковців передбачає планування навчального матеріалу відповідно до індивідуальних особливостей, а також, значною мірою, дає змогу урахувати матеріально-технічне та кадрове забезпечення закладу загальної середньої освіти.

Водночас провідними фахівцями галузі наголошується 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 для учнівської молоді [15, 22, 45, 75, 120].

Одним із таких видів спорту із доведеним фахівцями системним впливом на організм підлітків є спортивна боротьба [1, 6, 20, 108, 178, 198]. Наголосимо, що засоби спортивної боротьби уже мають наукове обґрунтування та представлення на окремих освітніх рівнях. Проте, залишається поза увагою обґрунтування застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів закладів загальної середньої освіти [1, 6, 108, 198].

Таким чином проведене нами узагальнення теоретичної інформації дало змогу констатувати наявність актуального науково-практичного завдання щодо обґрунтування застосування варіативного модуля, що базується на засобах спортивної боротьби в урочних формах організації занять з фізичної культури старшокласників [14, 17, 173, 175].

Базуючись на отриманій науковій та методичній інформації ми визначили потребу з'ясування ефективності застосування варіативного модуля спортивної боротьби в фізичному вихованні учнів старших класів.

Із цією метою, опираючись на роботи та рекомендації фахівців галузі запропоновано послідовні кроки у розв'язання цього актуального науково-практичного завдання [12, 84, 90, 93]. Першочергово нами було узагальнено теоретичну інформацію та практичний досвід фізичного виховання учнів старших класів в умовах закладів середньої освіти. У подальшому визначено початковий рівень практичної підготовленості учнів старших класів, які проходять варіативні модулі навчальної програми з фізичної культури для закладів середньої освіти 10–11 класів. Окремими важливими, з огляду цілісного розгляду запропонованої наукової проблематики були розробка структури та змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба» для застосування в урочних формах фізичного виховання учнів старших класів та їх експериментальна перевірка в природних умовах навчально-виховного процесу старшокласників.

Аналізування значної кількості наукових джерел інформації дало змогу констатувати та підтвердити дослідження більшості фахівців сфери фізичної культури і спорту. Зокрема нами підтверджено приналежність фізичної культури до загальної культури. Підкреслено основні завдання розкриті такими науковцями: Арефев В.Г. [9, 10], Круцевич Т.Ю. [86, 87], Роцін І.Г. [147, 148], Сороколіт Н.С. [164], Худолія О.М. [189], Шиян Б.М. [200, 201, 202] щодо формування основ збереження здоров'я, комплексного впливу на розумові та фізичні якості й навички, удосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активної життєдіяльності тощо.

Погоджуючись з твердженнями провідних науковців галузі ми з'ясували, що теоретичні основи фізичного виховання в закладах середньої освіти тісно пов'язані зі змістом нормативних документів та сучасними фаховими дослідженнями [51, 61, 118, 139, 171].

Обговорення науковцями актуальних проблем фізичного виховання старшокласників дало змогу нам констатувати стійкі стандартизовані вимоги до освітнього процесу спрямовані на врахування індивідуальних особливостей учнів, уподобань та мотивів учнів тощо [37, 132, 150, 152].

Це, за переконаннями низки науковців, зумовлює вимоги до значної варіативності змісту фізичного виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти. Також підтвердження цьому знаходимо в оновленнях програмах з навчальної дисципліни «Фізична культура» для учнівської молоді, зокрема представників 10–11 класів [66, 74, 118, 171].

Сучасною навчально-методичною вимогою є наявність двох блоків – інваріантного та варіативного [66, 67, 164, 171]. Найбільшу цікавість, з огляду на основне спрямування нашого дослідження, становить другий блок, який містить регламентовані модулі з видів спорту та передбачає ознайомлення старшокласників з основними формами фізкультурно-спортивної діяльності – видами спорту. Тобто за змістом це передбачає оволодіння системою спеціальних знань, вмінь та навичок з визначеної системи рухової діяльності.

Отже, погоджуючись з фахівцями фізичного виховання, зазначимо, що варіативний модуль згідно програмно-нормативних документів може бути створений будь-яким видом спорту.

Таким чином, продовжуючи логіку висунення вимог, перед включенням до змісту програми «Фізична культура» певний варіативний модуль, попереднього має пройти процедуру наукового обговорення базових положень [101, 120, 167, 192].

Додаткову можливість використання зазначеного експериментального чинника ми виявили у ході вивчення ставлення вчителів фізичної культури

старших класів до змісту дисципліни та використання засобів спортивної боротьби.

На підставі цих даних встановлено, що більшість з них продовжують свою тренувальну та змагальну діяльність з різних видів спорту. Здебільшого ними надано перевагу таким видам спорту як легка атлетика, волейбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон. За твердженням вчителів ці види спорту також входять до домінуючих у змісті фізичної культури школярів

Поряд із тим більшість вчителів старшої школи вказали на позитивне ставлення до змін у освітньому процесі та запровадження модульно-орієнтованого змісту навчальної дисципліни «Фізична культура». Готовими підтримати впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба» були 34,57% респондентів та ще 58,0% прийняли б цю пропозицію, якщо б вона була нормативно закріплена. Майже однаковість вчителів фізичної культури спостерігалася в баченні позитивного впливу засобів спортивної боротьби на фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів старшої школи. (86,0% респондентів).

Ці дані, певною мірою, узгоджуються з науковою інформацією, висвітленою Л. М. Балушкою [15, 16]. Нею зазначено 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 ігровим та змагальним методом порівняно з силовим та швидкісно-силовим спрямуванням та в режимі методів суворо-регламентованої вправи.

Також схожі дані отримані Ільницьким І.М. на прикладі учні ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. У них виявлено позитивне ставлення до занять з фізичної культури та появи у їхній структурі засобів боксу [75, 76]. Здебільшого позитивне ставлення учнів проявляється у позитивній суб'єктивній оцінці стану здоров'я; структури та змісту фізичного виховання; спрямованості занять, впливові занять єдиноборствами на фізичну підготовленість.

Таким чином ми провели таке обґрунтування використання засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні старшокласників, опираючись на аналогічні роботи науковців та методичні рекомендації для інших вікових груп учнівської молоді та споріднених видів спорту [20, 70, 134, 163, 198].

Це зумовило певну організацію дослідження. Упродовж 2017–2019 навчальних років у Щирецькій загальноосвітній школі № 1 I–III ступенів імені Героя України Богдана Ільківа Щирецької селищної ради в навчально-виховний процес учнів старшої школи з дисципліни «Фізична культура» був введений експериментальний чинник, який містився у варіативному модулі «Спортивна боротьба».

Таким чином у 2017–2019 навчальних роках до складу експериментальної групи було залучено 74 учнів 10 класів (41 юнаків та 33 дівчат). У 2017–2019 навчальному році було залучено 53 учні 11 класів (31 юнаків та 22 дівчат).

До складу контрольної групи в 2017–2019 навчальному році було залучено учнів відповідного віку закладу загальної середньої освіти №74 ЛМР (Рудно) у кількості для 10 класів (30 юнаків та 30 дівчат) та учнів 11 класів (28 юнаків та 24 дівчат). Це дало змогу використовувати параметричні методи математико-статистичного опрацювання даних.

Отже вперше на практичному рівні при побудові варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів 10–11 класів було дотримано основних принципів навчально-виховного процесу з фізичної культури (безперервності, цілісності, особистісно-орієнтованого спрямування). Проте змін до змісту інваріантної частини (основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності, інструкторська практика, резерв) програми «Фізична культура» для учнів 10–11 класів ми не вносили.

Основні педагогічні впливи стосувалися власне варіативної частини. Ми її представили модулем «Спортивна боротьба». Запропоновано використовувати методичний підхід по стандартизованих частках із 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) при визначеному змістовому наповненні.

При визначенні загальних обсягів ми орієнтувалися на показники зазначені в нормативно-методичній літературі з модулів з інших видів спортивних єдиноборств (фехтування, хортинг, самбо тощо)[2, 67, 140].

Основні результати були оцінені за показниками тестування фізичної, спеціальної та базової техніко-тактичної підготовленості учнів. Це забезпечило об'єктивну та різносторонню перевірку вихідної гіпотези дослідження. Безпосередньо педагогічний експеримент передбачав розробку нового підходу до структури та змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба», тобто співвідношення засобів та методів на основі базових елементів виду спорту для навчально-виховного процесу в урочних формах із фізичної культури [69, 173].

Таким чином новими для теорії та практики є дані, що внаслідок застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні старшокласників зафіксовано достовірне ($p \leq 0,01$) покращення результатів за більшістю тестів та контрольних вправ, що були застосовані в педагогічному дослідженні. За відсотковими значеннями у хлопців покращилися загальні компетенції від 3,31% до 51,18% та у дівчат від 3,47% до 45,00% від вихідного рівня відповідно; спеціальних компетенцій – у хлопців від 7,39% до 50,57% та у дівчат від 4,98% до 56,99% від вихідного рівня відповідно та техніко-тактичної підготовленості – у хлопців від 9,35% до 22,66% та дівчат від 10,67% до 24,76% порівняно із вихідним рівнем на початку педагогічного експерименту.

Узагальнення результатів різних видів підготовленості вказало, що за більшістю показників дівчата показують більші значення змін. Чинниками цього можна вважати краще впрацювання юнаків на початку педагогічного експерименту та вищі показники фізичної підготовленості, що дало змогу якісніше оволодіти технікою елементів боротьби уже на початку варіативного модуля [17, 172, 174].

Зазначені результати при співставленні з іншими даними фахівців, які працювали у схожому науковому напрямі вказують на наступне.

Вперше експериментальним чином доведено, що засоби боротьби, використані при формуванні варіативного модуля дали загалом вищий позитивний ефект в роботі з дівчатами старших класів. В основному це відбулося у тих тестах та за тими фізичними якостями, які менш притаманні для їхньої побутової повсякденної діяльності.

На наш погляд, що також узгоджується з дослідженнями певних фахівців [20, 70, 163, 181], застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» дало можливість активізувати резерви адаптації організму дівчат та хлопців до фізичних навантажень в умовах занять урочними формами фізичної культури і спорту зі «складних» для них фізичних якостей, що входять до структури загальних компетенцій.

Поряд із тим інша сукупність даних, отриманих нами у ході дослідження при порівнянні із науковою інформацією наявних наукових та методичних джерел дає підстави стверджувати, що характерні особливості адаптації до специфічних навантажень за результатами тестів комплексного характеру між представниками 10 та 11 класів експериментальних підгруп відсутні [172, 174].

Загалом для позитивних змін результатів характерні стандартизовані величини, що здебільшого зберігають наявні відмінності між представниками окремих підгруп старшокласників наявні на вихідному рівні (до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»). Аналізування загальних тенденцій за показниками спеціальної підготовленості вказують на їх обумовленість кращою структури фізичної підготовленості учнів старшого віку та вищою готовністю до виконання спеціалізованих вправ. Отримані результати також доводять, що старші учні (11 класу – хлопці та дівчата) краще та, певною мірою, швидше оволодівали технікою вправ з боротьби [172, 173, 174].

Це створює доповнення для значної групи наукових даних присвячених науковій проблематиці фізичного виховання старшокласників [8, 101, 189, 200].

Окрім цього наголосимо, що значна кількість науковців наполягає на необхідності співставлення показників групи учнів, яка піддавалася впливові експериментального чинника та іншій, яка б виступала контрольною [12, 84]. Повною мірою дотриматися цього у педагогічному експерименті було неможливо, адже у фізичному вихованні старшокласників обов'язково реалізуються варіативні модулі різного (за вибором учнів) методичного змісту [173]. Тому як контрольну запропоновано групу учнів, що проходили у тому ж часовому відтинку варіативні модулі «Волейбол» та «Спортивна гімнастика» [171].

Таким чином вперше визначено порівняльну ефективність варіативних модулів різного методичного змісту у фізичному вихованні старшокласників. Зафіксовано, що використання засобів спортивної боротьби, поряд із застосуванням засобів інших видів спорту (волейбол, спортивна гімнастика) має більш виражений вплив на комплекс швидкісно-силових якостей та швидкісно-силової витривалості, гнучкості, реагувань та відповідних компетенцій [172, 174]. Констатовано перевагу представників експериментальної групи порівняно із контрольною групою за більшістю уніфікованих тестів серед хлопців 10 класів (на 2,92–21,96%, $p \leq 0,01$), дівчат 10 класів (на 3,27–16,55%, $p \leq 0,01$), хлопців 11 класів (на 3,73–23,39%, $p \leq 0,01$) та дівчат 11 класів (на 4,99–12,52%, $p \leq 0,01$).

Таким чином нами отримані такі групи **наукової новизни**:

набули подальшого розвитку наукові дані про ставлення вчителів і фізичної культури до структури та змісту фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (Пасічник В. [130], Зварищук О., Кухтій С. [71], Пасічник В. [130], Перегінець М., Долженко Л. [132] та інші);

набули подальшого розвитку про особливості реалізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти під час роботи з учнями старших класів (Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. [8], Васьков Ю.В. [36], Ворона В.В. [43], Круцевич Т.Ю. [86], Перегінець М. [133], Худолій О.М. [189] та інші).

удосконалено дані про фізичну підготовленість учнів старших класів закладів загальної середньої освіти (Васкан І. [34], Єлісеєва Д. [64], Пальчук М.Б. [126], Санжарова Н.М., Д'якова М.І. [154], Сергієнко В.М. [156] та інші);

удосконалено номенклатуру варіативних модулів для забезпечення розв'язання базових завдань фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (Марущак М.О. [113], Оліяр М. [120,], Літус Р. І. [101], Столітенко Є. [167], Цьось А.В. [207] 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 модульноорієнтованої 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.

ПОСИЛАННЯ

- 1 Абдуллаєв А, Ребар І, Нестеров О. Місце і значення курсу «Спортивна боротьба з методикою викладання» в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. В: Науковий вісник Мелітоп. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка. Зб. наук. пр. Мелітополь; 2018; 2(21), с. 98–103.
- 2 Азарченков ПМ, Рапинець ОМ, Карпинець МВ, Чейпеш АП. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Варіативний модуль з фехтування. Київ; 2018. 37 с.
- 3 Алексєєв АФ, Єзан ВГ. Теорія та методика спортивної боротьби для студентів 1 курсу (за кредитно-модульною системою): навч. посіб. Харків: ХДАФК; 2010. 148 с.
- 4 Алексєєв АФ, Єзан ВГ. Теорія та методика спортивної боротьби: навч.-метод. посіб. Харків; 2010.
- 5 Альошина АІ, Добринський ВС, Грейда НБ. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я: навч. посіб. Луцьк: Волинська обласна друкарня; 2005.
- 6 Анохин НВ, Караваев ДВ. Спортивная борьба как средство воспитания физической культуры и здоровья подрастающего поколения. В: Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всерос. науч. конф. Хабаровск; 2005, с. 6–11.
- 7 Апойко РН, Тараканов БИ. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения: монография. Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та; 2015. 93 с.
- 8 Ареф'єв ВГ, Єдинак ГА. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський : Абетка- НОВА; 2002. 383с.
- 9 Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова; 2010. 268 с.
- 10 Ареф'єв ВГ. Методика викладання фізичної культури в школі: навч. посіб. Київ: ВІПОЛ; 1995. 134 с.

- 11 Арзютов ГМ. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) [автореферат]. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; 2000. 41 с.
- 12 Ашмарин БА. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: Физкультура и спорт; 1978. 223 с.
- 13 Базильчук ВБ, Братковська ОВ. Характеристика структури готовності учнів старшої школи до туристично-оздоровчої роботи. В: Голяка СК, укладач. Актуальні проблеми юнацького спорту. Зб. ст. XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.). Херсон: ХДУ; 2018, с. 249–53.
- 14 Балушка Л, Хіменес Х, Окопний А, Пітин М, Согор О, Ткач Ю. Динаміка підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби. Теорія та методика фізичного виховання. 2020;20(3):165–173. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.06>
- 15 Балушка Л. Вплив засобів спортивної боротьби на показники фізичної підготовленості ліцеїстів. Спортивна наука України [Інтернет]. 2014 [цитовано 2019 Бер. 25];5(63), с. 17–21. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/259/253>
- 16 Балушка ЛМ, Ткач ЮА, Окопний АМ, Пістун АІ, Вовк ІВ. Ставлення учнів віком 15-16 років до використання засобів боротьби у фізичному вихованні. В: Тимошенка ОВ., редактор. 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; 4(124)20, с. 7–14.
- 17 Балушка ЛМ, Ткач ЮА, Хіменес ХР, Окопний АМ, Пітин МП. Ефективність використання засобів боротьби у фізичному вихованні учнів віком 15-16 років. В: Тимошенка ОВ., редактор. 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.
- 18 Балушка ЛМ. 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;5:4–10.

19 Бекас ОО, Паламарчук ЮГ. JUDO. Фізична підготовка юних спортсменів: навч.-метод. посіб. Вінниця: Вінницьк. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського; 2014. 151 с.

20 Богдан ІГ, Дубовис МС. Спортивна боротьба в школі: посібник. Київ: Рад. школа; 1990. 106 с.

21 Бойко ВФ, Данько ВГ. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература; 2004. 224 с.

22 Бойченко АВ. Дослідження організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу учнів 8–9 класів загальноосвітніх шкіл. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів; 2016;136;4, с. 20–2.

23 Бойченко АВ. Формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій[дисертація]. Харків; 2018. 237 с.

24 Болотов ОО. Навчання основ боротьби самбо студентів нефізкультурного профілю в процесі фізичного виховання. В: Арзютов ГМ, редактор. 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; 2014;3К(45), с. 29–33.

25 Бондар ІР. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2017. 197 с.

26 Булатова ММ. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях. Київ: Олімп. л-ра; 2017. 576 с.

27 Вайнбаум ЯС. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва: Просвещение; 1991. 64 с.

28 Ваколюк АМ. Динаміка розвитку умов формування здорового способу життя в процесі фізичного виховання школярів. В: Черкасов ВФ, Радул ВВ, Савченко НС, та ін, редактори. Наукові записки КДПУ імені Володимира

Винниченка. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Кіровоград; 2016;147, с. 252–6.

29 Ваколюк АМ. Розвиток змісту «фізичної культури» як навчального предмета у вітчизняній загальноосвітній школі (1959–1991 рр.)[дисертація]. Рівне; 2017. 273 с.

30 Ваколюк АМ. Становлення і розвиток ідеї формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ ст.). В: Пехота ОМ, редактор. Науковий вісник Миколаїв. нац. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Миколаїв; 2015;1(48), с. 54–8.

31 Ваколюк АМ. Сутнісна характеристика фізичної культури здорового способу життя в сучасному суспільстві. В: Фізична культура, спорт і реабілітація закладах освіти. Зб. пр. Рівне : РДГУ; 2016;7, с. 32–9.

32 Васильчик АГ. Науково-методичні основи програмування навчання фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання. 2003;2:21–6.

33 Васильчук АГ, Ніколаєнко СВ, Фалес ЙГ. Фізична підготовленість старшокласників в урочних і позаурочних формах занять з футболу у загальноосвітній школі. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2007;11;1, с. 45–52.

34 Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. В: Цьось АВ, та ін, редактори. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільств. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк;2012;1(21), с. 269–72.

35 Васьков ЮВ. Система визначення освітніх цілей як умова якісної організації навчального процесу на уроках фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі. В: Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. Харків; 2016, с. 25–31.

36 Васьков ЮВ. Сучасні педагогічні інновації на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010.

- 37 Винник ВД. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичного виховання. Теорія та методика фізичного виховання. 2010;12:39–42.
- 38 Віленський ЮМ, Дубовіс МС. Ігри в спортивній боротьбі. Київ: Здоров'я; 1987. 128 с.
- 39 Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ; 2012. 95 с.
- 40 Власова С. Особливості фізичної підготовленості учнів 5 – 6 класів в контексті сучасних норм оцінювання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;3(43):63–72. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-63-72>
- 41 Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература; 2002. 295 с.
- 42 Воробйов АА, Куксов РС. Сучасні методичні підходи до викладання спортивної боротьби. В: Дмитренко СМ, Дяченко АА, редактори. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали II Всеукр. електрон. конф. (Вінниця, 30 січня 2019 р.). Вінниця: ВДПУ; 2019, с. 139–43.
- 43 Ворона ВВ. Особливості організації занять з фізичної культури в школі на сучасному етапі. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2009;13;2, с. 31–4.
- 44 Глазирін І, Войнар Ю. Фізичний розвиток і фізична підготовка юнаків старшокласників. Черкаси: Відлуння-плюс; 2001. 143 с.
- 45 Гордієнко ЮВ, Літус РІ. Варіативний модуль «пауерліфтинг» для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури 7–9 класів. В: Рибалко ЛМ, редактор. Гуманітарний вісник Полтав. нац. техн. ун-ту імені Юрія Кондратюка. Зб. наук. пр. Полтава; 2017;1, с. 233–41.
- 46 Гордієнко ЮВ. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу. В: Цьось АВ, Козіброцький СП.

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2016;4(21), с. 42–6.

47 Городинська ІВ. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі [автореферат]. Херсон: Херсонський держ. ун-т, 2004. 20 с.

48 Гребік ОВ. Стан поширення травматизму під час проведення занять з фізичного виховання студентів. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2011;91;2,с. 53–5.

49 Григор'єв В. Соціально-філософська парадигма фізичної культури і спорту України в контексті філософського дискурсу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;4:108–12.

50 Грузных Г. Классическая борьба. Формирование основ ведения единоборства. Омск; 1987. 69 с.

51 Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.1996 р., № 80. Київ; 1996. 31 с.

52 Дмитрук ВС. Історичний аспект розвитку шкільних програм з фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009;1:175–7.

53 Доукін ЮЄ, Коломоець ГА, Тимчик МВ. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Кіровоград: Імекс-ЛТД; 2014. 172 с.

54 Доукіна ЮЄ. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Кіровоград: Імекс-ЛТД; 2014. 171 с.

55 Долженко Л, Перегінець М. Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників в різних країнах. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2015;1(19), с.140–4.

56 Дроздова КВ, Додосева АС, Пустомельник ДС. Влив засобів змішаних бойових мистецтв на фізичний та функціональний стан підлітків 15–16 років. В:

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Матеріали III Міжнар. інтернет-конф. Одеса; 2019, с. 105–9.

57 Дубовис МС, Леонов ОЗ, Цвек СФ. Физическое воспитание учащихся 4–8 классов. Київ : Рад. школа; 1979. 156 с.

58 Дубовис МС, Цвек СФ. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5–11 класах: метод. реком. Київ: Педагогічна преса; 1999. 164 с.

59 Дудник Ю, Артющенко АО. Виховання волі в підлітків у процесі занять фізичною культурою: монографія. Черкаси: Чабаненко Ю. А.; 2014. 234 с.

60 Дух ТІ. Сучасний стан організації і методики самоконтролю і взаємоконтролю студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. В: Вісник Чернігів. нац. пед. у-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2012;2;98.

61 Дятленко СМ, редактор. Фізична культура в школі: 10–11 класи: метод. посіб. Київ: Літера ЛТД; 2010. 296 с.

62 Дятленко СМ, редактор. Фізична культура в школі: 5–11 класи: метод. посіб. Київ: Літера ЛТД; 2011. 368 с.

63 Дятленко С. М. Презентація і обговорення навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012; 2, с. 8–9.

64 Єлісеєва Д. Рівень теоретичних знань із фізичної культури дітей старшого шкільного віку. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2015;19;2, с. 86–90.

65 Єрмакова ТС. Формування здорового способу життя школярів через призму фізичного виховання поза межами школи (історичний аспект). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;6:50–6.

66 Єрмолова ВМ, Деревянко ВВ, Захарчук ІР, Сілкова ВО, Тимчик МВ. Навчальна програма «Фізична культура». Профільний рівень. 10–11 класи. Київ; 2017. 164 с.

- 67 Єрмоєнко ЕА. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи): навч.-метод. посіб. Київ: Паливода А. В.; 2019. 200 с.
- 68 Загура Ф, Зубрицький С. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями римського стилю. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012;16;1, с. 94–8.
- 69 Задорожна О, Пітин М, Кукурудзяк І, Ткач Ю, Харченко-Баранецька Л. Особливості технологій тактичної підготовки у сучасних спортивних єдиноборствах. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро. 2020;1:35–43.
- 70 Закорко І. Викладання основ спортивної боротьби на уроках фізичної культури в середній школі. Фізичне виховання в школі. 2000;2:53–5.
- 71 Зварищук О, Кухтій С. Авторитет вчителя фізичної культури серед старшокласників. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2008;12;2, с. 100–6.
- 72 Зубалій МД, Волков ЛВ, Тимчик МВ, та ін. Методика фізичного виховання учнів 1–11-х класів: навч. посіб. Київ: Педагогічна думка; 2012. 209 с.
- 73 Иващенко ЛЯ, Страпко НП. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев: Здоров'я; 1998. 160 с.
- 74 Ільницька ГС, Ільницька ЛВ, Ільницький СВ. Фізична культура. 10 клас. Рівень стандарту. Харків: Основа; 2018. 112 с.
- 75 Ільницький І, Окопний А, Палатний А. Ефективність використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «фізична культура» в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;4:10–8.
- 76 Ільницький І, Окопний А, Палатний А. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою програм секційних занять з боксу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;3(29):14–23.

- 77 Ільницький ІМ. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою засобами боксу [дисертація]. Львів; 2018. 304с.
- 78 Клочко ВМ, Повіткін СВ, укладачі. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії). Харків: ХНАМГ; 2011. 76 с.
- 79 Коваленко ІМ. Застосування дзюдо в процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2004;2, с. 22–5.
- 80 Колесник АС. Використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури. Молодий вчений. 2018;11(63):553–8.
- 81 Колесник ЛФ, Нелюбин ВВ. Причини и тенденции изменения правил соревнований по классической и вольной борьбе. В: Спортивная борьба. Ежегодник. Москва; 1986, с. 6–9.
- 82 Коломієць О. Спеціальні теоретичні знання – передумова ефективного процесу фізичного виховання школяра. В: Молода спортивна наука України. Зб. статей галузі фізичної культури і спорту. Львів: ЛДФК; 2002;6;1, с. 277–9.
- 83 Костюк ЮС. Сучасні підходи щодо модернізації уроків фізичної культури учнів основної малокомплектної школи, які проживають в сільській місцевості. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Зб. наук. пр. Запоріжжя;2013;3, с. 247–53.
- 84 Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, редактори. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність 017 „Фізична культура і спорт”: навч.посіб. Київ: КНТ; 2018. 634 с.
- 85 Кравчук О. Сполучений розвиток фізичних і психічних якостей юних борців 13–14 років. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання та методики спортивного тренування. Вінниця; 2009;8;3.

- 86 Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. Київ: Олімпійська література; 2012. Том 2. 367 с.
- 87 Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. Київ: Олімпійська література; 2012. Том. 1. 391 с.
- 88 Круцевич ТЮ. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012;2:9–11.
- 89 Круцевич ТЮ. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев: Олимпийская литература; 1999. 232 с.
- 90 Крушельницька ОВ. Методологія і організація наукових досліджень: навч. посіб. Київ: Кондор; 2009. 206 с.
- 91 Кузіна ОІ. Підвищення загальної фізичної підготовки учнів старшої школи на заняттях з футболу. В: Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Матеріали III Міжнар. інтернет-конф. Одеса; 2019, с. 115–7.
- 92 Кузьменко ВВ, Роцін ІГ. Фізична підготовка старшокласників в умовах реформування української школи (50-ті–60-ті рр. ХХ століття). В: Педагогічний альманах. Зб. наук. пр. КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». Херсон; 2016;29, с. 253–61.
- 93 Кустовська ОВ. Методологія системного підходу та наукових досліджень. Тернопіль: Економічна думка; 2005. 124 с.
- 94 Лаврович ОВ, Соверда ІЮ. Первинний відбір школярів до занять в секцію з вільної боротьби. В: Голяка СК, укладач. Актуальні проблеми юнацького спорту. Зб. ст. XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.). Херсон: ХДУ; 2018, с. 14–9.
- 95 Ланда БХ. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. 5-е изд. исп. и доп. Москва: Советский спорт; 2011. 266 с.
- 96 Латишев СВ. Аналіз тактико-технічних дій борців вільного стилю на іграх ХХVI Олімпіади в Атланті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2000;2-3:20–33.

- 97 Латышев СВ. Борьба в партере. В: Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: метод. реком. Киев: Высшая школа; 2009. 60 с.
- 98 Левандовська ЛЮ. Індивідуалізація процесу фізичного виховання школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2012;5:38–41.
- 99 Лисяк ВН. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6–11-х класів [автореферат]. Харків; 2006. 22 с.
- 100 Літус РІ. Індивідуальний і диференційований підхід до планування навантаження на уроках фізичної культури учнів старших класів. В: Арзютов ГМ, редактор. 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; 2014;3К(45)14, с. 116–9.
- 101 Літус РІ. Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня для 10–11 класів, модуль «Пауерліфтинг». Молодий вчений. 2017;5(45):109–16.
- 102 Літус РІ. Проведення уроків фізичної культури в старших класах засобами силової спрямованості. В: Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали X Всеукр.наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів; 2016, с. 98–101.
- 103 Лоза Т, Затилкін Т. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2004. 76 с.
- 104 Лях ВИ. Гибкость: основы измерения и методики развития. Физическая культура в школе. 1999;1:4–10.
- 105 Лях ВИ. Двигательные способности. Физическая культура в школе. 1996;2:2–8.
- 106 Лях ВИ. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва: Дивизион; 2006. 290 с.
- 107 Лях ВИ. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития. Физическая культура в школе. 1997;3:2–8.
- 108 Мазур ВЙ, Гуска МБ. Спортивна боротьба: метод. реком. Кам'янець-Подільський: Аксіома;2015. 148 с.

- 109 Максименко АП. Фізичне виховання і спортивні практики у школах Франції. Вісник КНЛУ. Серія: Педагогіка та психологія. 2019;31:20–6.
- 110 Максименко СД. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків. Практична психологія та соціальна робота. 2006;11:1–4.
- 111 Мартин ПМ. Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях [автореферат]. Луцьк; 1999.
- 112 Мартиненко С, Шулигіна Р. Психолого–педагогічні особливості спілкування старшокласників у соціокультурному середовищі. В: науковий вісник КНЛУ. Мова, освіта, культура: наукові парадигми і сучасний світ (філологія, педагогіка, психологія). Зб. наук. пр. Київ; 2007;15, с. 190–6.
- 113 Марущак МО. Методика оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи в процесі занять футболом [дисертація]. Київ; 2018. 210 с.
- 114 Марущак МО. Організаційно-методичні умови здійснення оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи в процесі навчання футболу. В: Наукові записки Бердян. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Бердянськ; 2017;2, с. 114–20.
- 115 Масляк ІП, Веретельникова ЮА, Халемендик ОС. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. В: Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. Харків; 2016, с. 109–17.
- 116 Миндиашвили ДГ, Завьялов АИ. Энциклопедия приемов вольной борьбы. 2-е изд., доп. и перераб. Красноярск: ИСЭ им. И. Ярыгина КГПУ; 2004. 456 с.
- 117 Миндиашвили ДГ, Савчук АН, Дворкин ВМ. Современные критерии отбора в спортивной борьбе. Теория и практика физической культуры. 2007;7:34–5.
- 118 Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. Рівень стандарту. Київ; 2010. 45 с.
- 119 Носко М, Рубіс К. Побудова навчально-виховного процесу зі спортивної боротьби для студенток факультету фізичного виховання. В: Цьось АВ, та ін.

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2012;1(21), с. 119–22.

120 Оліяр М. Проблеми змісту техніко-тактичної підготовки варіативного модуля «Гандбол» навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;4(44):29–35.

121 Осадець ММ, Слобожанінов АА, Волощук АО. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений. 2018;3.3(55.3) :71–3.

122 Остапчук Ю, Окопний А. Аналіз виступу жіночої збірної команди України із спортивної боротьби на XXVIII, XXIX та XXX літніх Олімпійських іграх. В: Арзютов ГМ, редактор. 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;7(33), с. 24–30.

123 Остапчук Ю, Тиравська О. Організація самоконтролю у старшокласників, які займаються у шкільній секції зі спортивної боротьби. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2013;17;2; с.126–130

124 Пальчук МБ. Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат при переході з середньої у старшу школу. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2013;17, с. 131–7.

125 Пальчук МБ. Контроль показників фізичного розвитку як основний фактор в системі управління фізичним вихованням школярів. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2012;16, с. 145–9.

126 Пальчук МБ. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2014. 20 с.

127 Панасюк О. Авторська методика ефективного формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних

школах. В: Цьось АВ, Козіброцький СП, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2011;2(14), с. 106.

128 Пангелова НЄ, Власова СВ. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами катання на роликових ковзанах на морфофункціональний стан учнів 5–6 класів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;5(67):11–6.

129 Пангелова НЄ, Власова СВ. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;1:215–21.

130 Пасічник В. Функції сучасного вчителя фізичного виховання у школах Польщі. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2007;11;5, с. 293–8.

131 Пасічник ВП. Основні напрями розвитку фізичного виховання в сучасних школах Польщі. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2009;13;2, с. 122–6.

132 Перегінець М, Долженко Л. Мотиви та інтереси старшокласників до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах різного типу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;4:71–6.

133 Перегінець ММ. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу [дисертація]. Київ: НУФВСУ;2018. 292 с.

134 Пістун АІ, Тиравська ОІ. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Варіативний модуль «Спортивна боротьба». Київ; 2017. 213 с.

135 Пістун АІ. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс; 2008. 864 с.

136 Подливаев БА, Григорьев АВ. Уроки вольной борьбы. Москва: Советский спорт; 2012. 525 с.

137 Подливаев БА. Вольная борьба на XXVII Олимпийских играх в Афинах. Теория и практика физической культуры и спорта. 2005;3:28–30.

138 Поліщук СВ. Стан фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я дітей, підлітків та молоді. В: Засоби фізичного виховання у формуванні та

укріпленні здоров'я підростаючого покоління. Зб. ст. за матеріалами наук.-практ. конф. (Кривий Ріг, 15 листопада 2018 року). Кривий Ріг: КДПУ; 2018, с. 73–9.

139 Про переліки навчальної літератури, що має відповідний гриф Міністерства освіти і науки України, для використання у загальноосвітніх навчальних закладах у 2016/2017 навчальному році: лист МОН від 17.08.2016 №1/9-434.

140 Рогач ВІ, Войтович ЯВ, Виноградов ВВ, Руденко ММ, Наухатко ОК. Варіативний модуль з самбо. Київ; 2018. 255 с.

141 Розтока А. Загальна характеристика технологій навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2011; 4(16), с. 30–3.

142 Розтока АВ. Технологія навчання фізичній культурі учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи [дисертація]. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки; 2018.

143 Романенко ВА. Диагностика двигательных способностей: уче б.пособие. Донецк : Дон НУ; 2005. 290 с.

144 Роцін ІГ. Завдання загальної фізичної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл на різних етапах їх функціонування. В: Вісник Чернівецьк. нац. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб наук. пр. Чернівці; 2015;767, с. 175–82.

145 Роцін ІГ. Загальна фізична підготовка учнів до продуктивного життя як невід'ємна складова навчально-виховного процесу загальноосвітніх шкіл. В: Бутенко ВГ, редактор. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. Зб. наук. пр. Херсон. нац. техн. ун-ту. Херсон;2015;1 (12), с. 87–90.

146 Роцін ІГ. Основи загальної фізичної підготовки старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів: навч. посіб. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти»; 2015. 224 с.

147 Роцін ІГ. Основи загальної фізичної підготовки учнів старшої школи: навч. посіб. Херсон: КВНЗ "Херсон. акад. неперервної освіти"; 2016. 223 с.

- 148 Рошчін ІГ. Теорія і практика загальної фізичної підготовки старшокласників загальноосвітніх шкіл України (1932–2011 рр.) [автореферат]. Тернопіль: Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка; 2016. 39 с.
- 149 Рубіс КМ. Місце спортивної боротьби у системі фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів. Наука і освіта. Педагогіка. 2015;5:101–4.
- 150 Руденко О. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичною культурою. Здоров'я та фізична культура. 2009;6:5–8.
- 151 Рябуха О, Бузин В. Смерть учнів на уроках фізичної культури: аналіз причин. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012;16;2, с. 171–4.
- 152 Саїнчук М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011;1:62–6.
- 153 Самоха АР. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів факультету фізичної культури зі спортивної боротьби та методики викладання. Черкаси: Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького; 2008. 68 с.
- 154 Санжарова НМ, Д'якова МІ. Особливості розвитку витривалості у школярів 10–11 класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2015;3:32–6. DOI: 10.17309/tmfv.2015.3.1146
- 155 Семен БВ, та ін. Спорт у вищих навчальних закладах: навч. посіб. Львів: ЛНУ ім. І. Франка; 2019. 420 с.
- 156 Сергієнко ВМ. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія. Суми : Сумський державний університет; 2015. 392 с.
- 157 Сергієнко Л. Фізичне виховання дітей шкільного віку. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків; 2007, с. 147–60.
- 158 Синяков АФ. Самоконтроль фізкультурника. Москва: Знание; 1987.
- 159 Сичов С. Формування у школярів і студентів потреб фізичного вдосконалення. Фізичне виховання в школі. 2001;4:22–7.

- 160 Скалій ОВ. Результати експериментальної перевірки ефективності диференційованого підходу до учнів у процесі їх фізичного виховання за допомогою комп'ютерної програми „Акватренер”. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДІФК; 2002;6;1, с. 388–91.
- 161 Скальські Д. Концепції фізкультурної освіти у країнах Європейського Союзу [дисертація]. Суми: СДПУ імені А. С. Макаренка; 2019. 490 с.
- 162 Слостенин ВА, редактор. Педагогика: учеб. пособие. Москва: Академия; 2002. 576 с.
- 163 Соколов АИ. Спортивная борьба в школе. В: Спортивная борьба. Ежегодник. Москва; 1976, с. 43–4.
- 164 Сороколіт НС. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2015. 20 с.
- 165 Стасенко О. Педагогічні умови підвищення фізичної підготовленості учнів старшої школи в позаурочних формах занять [Інтернет]. 2017 [цитовано 20.08.2020] .
Доступно:<https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Stasenko.pdf>
- 166 Стефанишин МВ. Диференціація оцінювання фізичної підготовленості школярів 10–11 класів [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2017. 20 с.
- 167 Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом. Київ; 2011. 300 с.
- 168 Сутула ВО, Власов ГВ, Булгаков ОІ. Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів: навч. посіб. Харків: Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків: Бровін О. В.; 2013. 116 с.
- 169 Тараканов БИ, Апойко РН, Неробеев НЮ. Женская вольная борьба как полноправный участник международного олимпийского движения. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013;9(103):170–4.

- 170 Твердохліб М. Розвиток ставлення старшокласників до фізичного виховання і спорту. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання та методики спортивного тренування. Вінниця; 2009;8;1.
- 171 Тимчик МВ, Алексейчук ЄЮ, Деревянко ВВ, Єрмолова ВМ, Сілкова ВО. Навчальна програма з фізичної для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. Рівень стандарту. Київ; 2019. 132 с.
- 172 Ткач ЮА, Окопний АМ, Пітин МП, Левчук ВО. Зміни спеціальної підготовленості учнів старшого шкільного віку за підсумками застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба». В: Тимошенка ОВ., редактор. 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.
- 173 Ткач Ю. Зміни загальних компетенцій старшокласників за підсумками застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба». Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2020; 17, с. 51–8
- 174 Ткач ЮА, Окопний АМ, Харченко-Баранецька ЛЛ, Степанюк СІ, Пітин МП. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10-11 класів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020;5;3(25), с. 435–40 DOI: 10.26693/jmbs05.05.435
- 175 Ткач ЮА, Согор ОЮ, Пітин МП, Окопний АМ, Окопний ВІ. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юнаків 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя; 2020;1, с. 140–9.
- 176 Ткаченко СВ, Кузьомко ЛМ, Філіпов ВВ, Синіговець ІВ. Удосконалення навчальної програми з дисципліни "боротьба та методика її викладання" на факультетах фізичного виховання педагогічних вищих навчальних закладів. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017;147;1, с. 370–2.

- 177 Ткаченко СВ. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби : навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. «Фізичне виховання». Чернігів: ЧДПУ; 2009. 72 с.
- 178 Ткаченко СВ. Спортивна боротьба з методикою викладання: навч. посіб. Чернігів: ЧДПУ; 2006. 270с.
- 179 Томашевський ГА. Позакласна форма роботи як засіб підвищення інтересу юнаків до фізичного вдосконалення. В: Засоби фізичного виховання у формуванні та укріпленні здоров'я підростаючого покоління. Зб. ст. за матеріалами наук.-практ. конф. (Кривий Ріг, 15 листопада 2018 року). Кривий Ріг: КДПУ; 2018, с. 111–2.
- 180 Туманян ГС. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие. Москва: Советский спорт; 1997. 288 с.
- 181 Туманян ГС. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие. Москва: Советский спорт; 1998. 400 с.
- 182 Турчик ІХ. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук; 2017. 138 с.
- 183 Турянська ММ. Фізичне виховання і спорт у сучасній школі: точки дотику. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи. Зб. наук. пр. Київ; 2014; 50, с. 258–61.
- 184 Турянська, ММ. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) [автореферат]. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; 2018. 22 с.
- 185 Форостян ОІ, Наконечний ІВ. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури в старшій школі. В: Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Матеріали ІІІ Міжнар. інтернет-конф. Одеса; 2019, с. 81–6.
- 186 Хоменко ОС. Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством [дисертація]. Суми; 2019. 292 с.

- 187 Хоронжевський ДЛ. Методика розвитку сили у процесі фізичного виховання старшокласників. В: Дмитренко СМ, Дяченко АА, редактори. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали II Всеукр. електрон. конф. (Вінниця, 30 січня 2019 р.). Вінниця: ВДПУ; 2019, с. 122–6.
- 188 Худолій ОМ, Іващенко ОВ. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. Теорія та методика фізичного виховання. 2013;2:3–16. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012>
- 189 Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків: ОВС; 2008. 406 с.
- 190 Цьось АВ, Розтока АВ, Кравчук ЯІ. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів;2011;91;1, с. 128–31.
- 191 Чешихин ВВ, Кулаков ВН, Филимонов СН. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учеб. пособие. Москва: Союз; 2000. 250 с.
- 192 Чопик РВ. Баскетбол на етапі початкової підготовки: комплексне використання основних опорних точок та адаптованого спортивного устаткування: монографія. Дрогобич: Дрогоб. держ. пед. ун-т імені Івана Франка; 2014. 204 с.
- 193 Чопик РВ. Проблеми застосування міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні школярів на сучасному етапі. В: Тимошенко ОВ, редактор. 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; 2017;5К(86)17, с. 367–70.
- 194 Шамардіна Г. Теорія концепції освітньої сфери фізичної культури. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2003, с. 101–5.

- 195 Шандригось ВІ, Первачук РВ. Особливості і перспективи розвитку жіночої боротьби в контексті олімпійського руху. В: Молодь та олімпійський рух. Зб. тез доп. X Міжнар. наук. конф. Київ: НУФВСУ; 2017, с. 55–6.
- 196 Шандригось ВІ, Яременко ВВ, Первачук РВ. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. В: Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Материалы XIV Междунар. науч. тр. Харьков; 2018;1, с. 80–3.
- 197 Шандригось ВІ. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2006;6:35–7.
- 198 Шандригось ВІ. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка. Зб. наук. пр. Тернопіль; 2004;4, с. 61–4.
- 199 Шахмурадов ЮА. Вольная борьба. Москва: Физкультура и спорт; 2005. 225 с.
- 200 Шиян БМ. Методика фізичного виховання школярів: практикум. Львів: Світ; 1993. 184 с.
- 201 Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2002. Частина 2. 248 с.
- 202 Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2010. Частина 1. 272 с.
- 203 Шиян ОІ, Кравченко НС. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;9:104–7.
- 204 Шпільчак А, Випасняк І. Особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури в умовах модульного навчання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2011;13:71–9.
- 205 Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2019/2020 навчальному році: лист МОН № 1/11-5966 від 01.07.19 р.
- 206 Яремко ЄО. Фізіологія: метод. посіб. до лабораторних занять. Львів, 1990.

- 207 Dykyi O, Tsos A. Theoretical and Methodological Bases of Education for High School Students in Extracurricular Activities. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2019;1(45),45-54.
- 208 Frömel K, Jakubec L, Groffik D, et al. The role of physical education lessons and recesses in school lifestyle of adolescents. *Journal of school health*. 2016;(82):43–51.
- 209 Gawęda A, Mrowińska H. Aktywność fizyczna młodzieży. *Zdrowie publiczne*. 2016;(6):95–103.
- 210 Ilnytskyi I, Okopnyy A, Palatnyy A, Pityn M, Kyselytsia O, Zoriy Y. Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18(1):262–9. doi:10.7752/jpes.2018.01035
- 211 Perehinets M, Dolzhenko L. Expert evaluation of the organization of physical education in educational institutions within the general secondary education system. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017;1(37):30–5.
- 212 Pityn M, Okopnyy A, Tyravska O, Hutsul N, Ilnytskyi I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17;3:1024–30. doi:10.7752/jpes.2017.s3157
- 213 Ridgers N, Salmon J. Physical activity during school recess. *American journal of preventive medicine*. 2012;(3):351–2.
- 214 Roshchin IG. Mainstreaming monitoring of physical development of pupils of secondary educational establishments. *European Journal of Education and Applied Psychology*. 2015;3:112–5.
- 215 Roshchin IG. The system of knowledge about the physical development as a means of pedagogical influence on students of secondary schools. *The USA journal of applied sciences is an international*. 2015;4:38–40.
- 216 Rostoka A. Formation of 11–12-years-old children's relations in the process of physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017;7(4):90–9.
- 217 Skalski D. Development of physical education in European Union: literature review. *Studies in Comparative Education*. 2017;2(32):31–44.

- 218 Thorburn M, Stolz S. Embodied learning and school-based physical culture: implications for professionalism and practice in physical education. *Sport, education and society*. 2017;(6):721–31.
- 219 Turchyk I, Chopyk R. Sport szkolny w Ukraini. *Life and movement*. 2016; 1;4(7):4–13.
- 220 Vlasova S. Innovations in the physical education of schoolchildren. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;2 (38), с. 51–6.

ДОДАТКИ

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчально-вихованій процес учнів 10–11 класів
Щирецької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 1
імені Героя України Богдана Ільківа Щирецької селищної ради

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. виконавиця окремого дослідження, тема: «Ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку», Ткач Ю. А. внесла такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма варіативного модуля «Спортивна боротьба» для використання в урочних формах фізичного виховання учнів старших класів закладів середньої освіти. Методичні матеріали. Науково-методичні дані для вдосконалення загальних та спеціальних компетенцій старшокласників	Обґрунтовано структуру та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» для використання в урочних формах фізичного виховання учнів старших класів закладів середньої освіти Рекомендовано до використання у навчально-виховному процесі учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти.	Використаний підхід щодо застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів старших класів дає змогу достовірно ($p \leq 0,01$) покращити загальні компетенції в хлопців 10–11 класів (від 3,31% до 51,18%) та дівчат 10–11 класів (від 3,47% до 45,00%), спеціальні компетенції – хлопців 10–11 класів (від 7,39% до 50,57%) та дівчат 10–11 класів (від 4,98% до 56,99%) порівняно із вихідним рівнем.

Автор впровадження:



Ткач Ю. А.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.

Окопний А. М.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського,
канд. біол. наук., проф.

Вовканич А. С.

Відповідальний за впровадження:

директорка Щирецької загальноосвітньої школи № 1 І-ІІІ ступенів
імені Героя України Богдана Ільківа
Щирецької селищної ради

Попович М.С.



АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ
результатів наукових досліджень у діяльність
Львівської обласної асоціації спортивної боротьби України

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. виконавиця окремого дослідження, тема: «Ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку», Ткач Ю. А. внесла такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Методичні матеріали зі застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнівської молоді (10–11 класів) закладів середньої освіти. Методичні матеріали.</p> <p>Науково-методичні дані для вдосконалення загальної та спеціальної підготовленості учнівської молоді.</p>	<p>Обґрунтовано структуру та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» та визначено його ефективність у фізичному вихованні учнів старших класів закладів середньої освіти.</p> <p>Рекомендовано для використання у навчально-виховному процесі закладів загальної середньої освіти для популяризації спортивної боротьби серед учнівської молоді.</p>	<p>Використаний підхід щодо застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні сприяє достовірному ($p \leq 0.01$) покращенню загальної (від 3,31% до 51,18%) та спеціальної (від 4,98% до 56,99%) підготовленості учнів старших класів, що залучені до занять спортивною боротьбою.</p>

Автор впровадження:

Ю. А. Ткач

Ткач Ю. А.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.

Окопний А. М.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського,
канд. біол. наук., проф.



Вовканич А. С.

Президент МГО СОК «Лідер-Львів»

Копитко Ю.Б.

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ
результатів наукових досліджень у діяльність
Львівської обласної асоціації спортивної боротьби України

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що у межах теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. виконавиця окремого дослідження, тема: «Ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку», Ткач Ю. А. внесла такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Методичні матеріали зі застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнівської молоді (10–11 класів) закладів середньої освіти. Методичні матеріали.</p> <p>Науково-методичні дані для вдосконалення загальної та спеціальної підготовленості учнівської молоді.</p>	<p>Обґрунтовано структуру та зміст варіативного модуля «Спортивна боротьба» та визначено його ефективність у фізичному вихованні учнів старших класів закладів середньої освіти.</p> <p>Рекомендовано для використання у навчально-виховному процесі закладів загальної середньої освіти для популяризації спортивної боротьби серед учнівської молоді.</p>	<p>Використаний підхід щодо застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні сприяє достовірному ($p \leq 0,01$) покращенню загальної (від 3,31% до 51,18%) та спеціальної (від 4,98% до 56,99%) підготовленості учнів старших класів, що залучені до занять спортивною боротьбою.</p>

Автор впровадження:



Ткач Ю. А.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.



Окопний А. М.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського
канд. біол. наук., проф.

Вовканич А. С.

Президент Львівської обласної асоціації
спортивної боротьби України



Стадник А.В.

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 / Балущка 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.*

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. 140–149. *Видання внесено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus. Здобувачеві належить планування фізичного навантаження за розділом боротьба результатів.*

**Модуль «Спортивна боротьба» для учнів 10-х класів
(2-ий семестр)**

№ уроку	Зміст засобів та методів	Дозування	ОМВ
Уроки 1-3. Завдання: - Ознайомлення та розучування базових положень вільної боротьби (основні борцівські стійки, положення в партері) - Розвиток координаційних, силових якостей та гнучкості			
1	<p>Ознайомлення з фронтальною, ліво-правосторонньої стійками з низького, середнього та високого положень. Їх виконання</p> <p>Виконання спеціальних борцівських вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - качання шиї з положення мосту - качання шиї з упору - забігання навколо голови (в обидва боки) <p>Рухлива гра «Третій зайвий» з борцівським ухилом. Учні розташовуються по колу парами, стоячи один за одним. Поза колом</p>	<p>15 хв</p> <p>10 хв</p> <p>10-15 разів</p> <p>10-15 разів</p> <p>По 10-15 разів у кожен бік</p> <p>5 хв</p>	<p>Учитель демонструє кожен з різновидів стійок, після чого учні виконують їх</p> <p>В. п. міст. Учні виконують покачування, торкаючись почергово килиму носом і лопатками</p> <p>В. п. борцівський трикутник. Учні виконують покачування, торкаючись почергово килиму носом та потилицею</p> <p>В. п. борцівський трикутник. Виконати забігання ногами навколо голови</p> <p>Між вправами – 2-3 хв відпочинку</p>

	знаходяться два гравці, один із яких тікає, другий намагається його засалити. Той, хто втікає, намагається встати перед будь-якою парою і у такий спосіб зробити зайвим того, що стоїть позаду.		
2	<p>Виконання пересувань в основних борцівських стійках (вперед, назад, в сторони)</p> <p>Розучування базових положень в партері (високий, низький положення лежачи на животі, на спині, на одному коліні, міст, напівміст)</p> <p>Гра «П'ятнашки». Учні розбиваються по парах, завдання одного з партнерів втекти, переміщуючись по всьому залу, іншого - наздогнати і засалити торкнувшись тіла.</p> <p>2. Стоячи один навпроти одного, руки атакуючого перед грудьми долонями догори, долоні партнера лежать зверху. Завдання атакуючого торкнутися будь-якою рукою руки суперника зверху.</p> <p>3. Стоячи один навпроти одного, з'єднати з партнером руки в гачок. Вільно</p>	<p>10 хв</p> <p>15 хв</p> <p>5 хв</p>	<p>Пересування учні виконують у низькому, середньому та високому положеннях стоячи один навпроти одного</p> <p>Учитель демонструє кожен з різновидів положень, після чого учні виконують їх почергово</p>

	переміщуючись і використовуючи обманні рухи, ступнею своєї ноги торкнутися ступні суперника.		
3	Розучування базових положень в партері (високий, низький положення лежачи на животі, на спині, на одному коліні, міст, напівміст). Вправи зі спеціальної фізичної підготовки: - качання шиї в упорі - забігання навколо голови - переходи з упору в міст і навпаки - лазіння по лінві 5 м	15 хв 15 хв 10-15 разів по 10 разів в кожен бік 10 разів 3-4 підйоми для хлопців 2-3 – для дівчат	Вправи виконуються індивідуально. Вчитель вказує на допущені помилки і допомагає виправити їх. В. п. борцівський трикутник. Учні виконують покачування, торкаючись почергово килиму носом та потилицею В. п. борцівський трикутник. Виконати забігання ногами навколо голови В.п. борцівський трикутник (упор на голові). З цього положення учні повинні перевернутися у положення міст. Вправа виконується з допомогою рук та ніг Між вправами – 2-3 хв відпочинку
Уроки 4-6. Завдання:			
<ul style="list-style-type: none"> - Навчання техніці боротьби в стійці (переводи в партері). - Удосконалення базових положень у боротьбі (стійки, положення в партері, пересування). - Розвиток координаційних, силових якостей, гнучкості 			
4	Навчання приймів		Учні стають в пари (хлопці з

	<p>переводу суперника в партер:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод ривком - перевод нирком (пірнанням) <p>Виконання вправ із загальної фізичної підготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазіння по лінві 5 м - присідання - підтягування на перекладині (для хлопців), - згинання-розгинання рук в упорі на підлозі (для дівчат) 	<p>10хв</p> <p>10хв</p> <p>10хв</p> <p>4-5 разів – хлопці, 3-4 рази – дівчата</p> <p>4x25-30 – хлопці, 3x15-20 – дівчата</p> <p>2x8-10</p> <p>3x10</p>	<p>хлопцями, дівчата з дівчатами)</p> <p>Необхідно зробити перевод за руку і збити суперника у положення партеру</p> <p>Необхідно зробити перевод пірнанням і збити суперника у положення партеру</p> <p>Учні діляться на 3 групи і почергово виконують вправи на усіх станціях</p> <p>Вправа виконується з допомогою рук та ніг</p> <p>Присідання виконувати з в.п. ноги нарізно. Присід на повну стопу</p> <p>Широкий хват за перекладину</p> <p>Якщо складно виконувати вправу в упорі лежачи, то в.п. – в упорі на колінах</p> <p>Між вправами – 2-3 хв відпочинку</p>
5	<p>Повторення основних борцівських стійок: фронтальна, право- та лівостороння. Виконання переміщень у високому, середньому та низькому положеннях</p> <p>Повторення приймів переводу суперника в партер:</p>	<p>10хв</p>	<p>Пересування учні виконують стоячи один навпроти одного.</p> <p>Учні стають в пари (хлопці з хлопцями, дівчата з дівчатами)</p>

	<p>- перевод ривком</p> <p>- перевод нирком (пірнанням)</p> <p>Гра «Боротьба за територію». Стати разом з партнером у коло діаметром 1,5-2 м, а потім виштовхати його з цього кола захопленням за руки упором в плечі</p>	<p>7хв</p> <p>8хв</p> <p>5 хв</p>	<p>Необхідно зробити перевод за руку і збити суперника у положення партеру</p> <p>Необхідно зробити перевод пірнанням і збити суперника у положення партеру</p> <p>Учні стають в пари – дівчата з дівчатами, хлопці з хлопцями</p>
6	<p>Повторення базових положень в партері (високий, низький положення лежачи на животі, на спині, на одному коліні, міст, напівміст).</p> <p>Виконання вправ із загальної фізичної підготовки:</p> <p>- вставання на міст з положення лежачи.</p> <p>- вправи в положенні на мосту. Рухи тулубом вперед і назад.</p>	<p>15 хв</p> <p>5 хв</p> <p>5хв</p>	<p>Вправи виконуються індивідуально. Вчитель вказує на допущені помилки і допомагає виправити їх.</p> <p>З положення лежачи на спині зігнути ноги в колінах і поставити їх на ширину плечей. Долонями спертися об килим біля вух. Підводячись і послідовно прогинаючись в поперековому, грудному і шийному відділах хребетного стовпа, впертися лобом в килим.</p> <p>Коли тулуб рухається у бік голови, торкнутися килима носом, а коли у бік ніг – потилицею і</p>

	- вставання на міст з положення стоячи.	5хв	лопатками. Учні виконують вправу з упором на руки Учень, максимально прогнувшись назад, опускається і стає прямо на чоло. При цьому треба, щоб голова була сильно відкинута назад, а м'язи напружені
Уроки 7-9. Завдання:			
<ul style="list-style-type: none"> - Навчання захопленням та звільненням від них - Удосконалення прийомів техніки боротьби у стійці (переводи у партер). - Розвиток координаційних, силових якостей, гнучкості, силової витривалості 			
7	Навчання та виконання захоплень: у гачок, за зап'ястя, долоня в долоню. Навчальна гра. Стати обличчям один до одного (напівоберта), виставити праві ноги вперед, взятися правими руками, інша рука на стегні. За командою, штовхаючи від себе, відвести руку партнера або змусити його зійти з місця. Виконати ту ж вправу для іншої руки.	20хв 10хв	Вправи виконуються спершу самостійно, а потім з партнером. Захоплення виконується без напруження, уся сила вкладається тільки в момент проведення прийому і при спробі партнера звільнитися. Дівчата стають у пару з дівчатами, хлопці з хлопцями. Вправа проводиться кілька разів для кожної руки. Виграє той, хто переміг більшу кількість разів.
8	Навчання виконанню захоплення та звільнення від них. захопити партнера, який впирається, за руку біля кисті і спробувати утримати його, останній повинен спробувати	20 хв	Вправа виконується в парах, хлопці з хлопцями, дівчата з дівчатами.

	<p>звільнитися від захоплення. Звільняються від захоплень ривком в сторону, протилежну тилу кисті, чи викручуванням рукава з захопленням і збиванням захоплення в сторону тилу атакуючої кисті.</p> <p>Виконання вправ для зміцнення м'язів кисті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стискання гумового м'ячика або ручного еспандера - підтягування на перекладині з опором партнера (для хлопців), - згинання і розгинання рук в упорі на лаві (для дівчат) 	<p>10 хв</p> <p>по 10-15 разів</p> <p>2x8-10 разів</p> <p>2x10 разів</p>	<p>Вправа виконується обома руками</p> <p>Вправа виконується по чергово партнерами</p> <p>Долоні розташовані до середини</p> <p>Між вправами – 2-3 хв відпочинку</p>
9	<p>Повторення базових положень в партері (високий, низький положення лежачи на животі, на спині, на одному коліні, міст, напівміст).</p> <p>Навчальна гра «Бій півнів». Гравці стоять один навпроти одного на правій нозі, заклавши руки за спину. Лівою рукою вони утримують гомілку однойменної ноги. Кожний із гравців, стрибаючи на одній</p>	<p>20хв</p> <p>10хв 4 рази</p>	<p>Вправи виконуються індивідуально. Вчитель вказує на допущені помилки і допомагає виправити їх.</p> <p>Штовхати дозволяється лише плечем або грудьми, а рухатися – на обумовленій площі. Перемагає гравець, що виграв більшу кількість сутичок. Сутичка, що не дала результату протягом 2 хв, вважається нічийною.</p>

	нозі і штовхаючи один одного, намагається змусити суперника торкнутися до килима будь-якою частиною тіла, окрім ноги, на якій він стрибає.		Потім повторюється на іншій нозі
Уроки 10-12. Завдання:			
<ul style="list-style-type: none"> - Удосконалення прийомів техніки боротьби у стійці (переводи у партер). - Удосконалення прийомів захоплення та звільнення від них. - Розвиток координаційних, силових якостей. 			
10	<p>Виконання переводів в партер:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод ривком за руку з підсічкою дальньої ноги суперника. Той, кого атакують виконує захисти: зробити крок дальньою ногою вперед, впертися захопленою рукою в груди - перевод нирком із захватом руки та тулуба з підніжкою. Той, кого атакують виконує захисти: впертися передпліччя в груди, крокуючи дальньою ногою вперед, сісти і захопити руку на тулубі. <p>Рухлива гра «Третій зайвий» з борцівським ухилом. Учні розташовуються по колу парами, стоячи один за одним. Поза колом знаходяться два гравці, один із яких тікає, другий намагається його засалити. Той, хто втікає, намагається встати перед будь-якою парою і у такий спосіб</p>	<p>10хв</p> <p>10хв</p> <p>10хв</p>	<p>Партнери повинні бути однієї статі. Не виконувати рухів, які б могли бути больовими для суперника. Учитель спершу демонструє правильне виконання рухів, а в подальшому стежить за можливими помилками і виправляє їх.</p>

	зробити зайвим того, що стоїть позаду.		
11	<p>Виконання переводів в партер:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод ривком за руку з підсічкою дальньої ноги суперника. Той, кого атакують виконує захисти: зробити крок дальньою ногою вперед, впертися захопленою рукою в груди - перевод нирком із захватом руки та тулуба з підніжкою. Той, кого атакують виконує захисти: впертися передпліччя в груди, крокуючи дальньою ногою вперед, сісти і захопити руку на тулубі. <p>Боротьба за набивний м'яч. Гравці стоять один навпроти одного (стоячи або на колінах) тримають рівноцінним захватом м'яч, а потім за сигналом намагаються заволодіти ним і підняти над головою.</p>	<p>10хв</p> <p>10хв</p> <p>10хв</p>	<p>Партнери повинні бути однієї статі. Не виконувати рухів, які б могли бути больовими для суперника. Учитель спершу демонструє правильне виконання рухів, а в подальшому стежить за можливими помилками і виправляє їх.</p> <p>Положення рук партнерів при захваті повинне бути однаковим. Предметом боротьби може бути гімнастична палиця, шматок канату тощо. При веденні боротьби стоячи забороняється навмисне падати на килим.</p>
12	<p>Виконання спеціальних вправ борця:</p> <ul style="list-style-type: none"> - забігання навколо голови. З положення стоячи на мосту покласти руки за голову передпліччями на килим. Вибрати у полі зору будь-який предмет і дивитися на нього. Не повертаючи голови, зробити декілька кроків в 	7хв	Змінюючи положення, учень повинен описати ногами навколо голови повне коло.

	<p>один бік і обернутися грудьми вниз, продовжуючи рух ногами в тому ж напрямі, знову встати на міст.</p> <p>- переворот з моста через голову. Захопити руками край килима (ноги партнера, штангу, гирі, тренувальний мішок).</p> <p>- переворот із стійки через міст. Прогнутися назад, зігнути коліна і опуститися на міст. У момент торкання головою килима відштовхнутися ногами, перекинутися через голову і встати в положення ноги нарізно з опорою на чоло, відштовхнутися руками і встати у стійку.</p> <p>Навчальна гра. Стати обличчям один до одного (напівоберта), виставити праві ноги вперед, взятися правими руками, інша рука на стегні. За командою, штовхаючи від себе, відвести руку партнера або змусити його зійти з місця. Виконати ту ж вправу для іншої руки.</p>	<p>7хв</p> <p>6хв</p> <p>5хв</p>	<p>Учню потрібно сильно прогнутися, перенести вагу тіла до голови, відштовхнутися ногами від килима, перекинути ноги і тулуб через голову і встати в положення ноги нарізно з опорою на чоло. Учні виконують вправу з опорою руками. Падіння повинне відбуватися на лобну частину.</p> <p>Дівчата стають у пару з дівчатами, хлопці з хлопцями. Вправа проводиться кілька разів для кожної руки. Виграє той, хто переміг більшу кількість разів.</p>
<p>Уроки 13-15. Завдання:</p> <p>- Удосконалення виконання вправ у мості</p> <p>- Удосконалення прийомів самострахування.</p> <p>- Формування навиків суддівства.</p> <p>- Розвиток координаційних, силових якостей, витривалості.</p>			
13	Вправи у мості:		Коли тулуб рухається у бік

	<p>- вправи в положенні на мосту. Рухи тулубом вперед і назад;</p> <p>- вставання на міст з положення стоячи. Учень, сильно прогнувшись назад, опускається і стає прямо на чоло. При цьому треба, щоб голова була сильно відкинута назад, а м'язи напружені.</p> <p>- переверот з моста через голову. Захопити руками край килима, сильно прогнутися, перенести вагу тіла до голови, відштовхнутися ногами від килима, перекинути ноги і тулуб через голову і встати в положення ноги нарізно з опорою на чоло.</p> <p>- переверот зі стійки через міст. Прогнутися назад, зігнути коліна і опуститися на міст. У момент торкання головою килима відштовхнутися ногами, перекинутися через голову і встати в положення ноги нарізно з опорою на чоло, відштовхнутися руками і встати у стійку.</p> <p>1. Учні в парах по черзі виконують стійки, захоплення, звільнення</p>	<p>4хв</p> <p>4хв</p> <p>4хв</p> <p>4хв</p> <p>14хв</p>	<p>голови, торкнутися килима носом, а коли у бік ніг – потилицею і лопатками. Учні виконують вправу з упором на руки.</p> <p>Вправа виконується за допомогою партнера, який підтримує учня, який встає на міст за руку. Партнер може також підтримувати за руку і поперек.</p> <p>Замість килима можна застосувати ноги партнера, штангу, гирі, тренувальний мішок</p> <p>Учні виконують вправу з опорою на руки. Падіння повинне відбуватися на лобну частину.</p> <p>Оцінку прийомів здійснюють також учні (в</p>
--	---	---	---

	від них на оцінку за 5-бальною системою.		межах суддівської практики). Перемагає той, хто отримав кращий бал за виконання за кращою спробою. Переможець у парі дає своїй команді один бал. Виграє команда, що набрала більшу кількість очків.
14	<p>Вправи для вивчення групувань:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сісти на килим, зігнути ноги і обхопити їх руками; підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши спину, зробити перекочування назад до лопаток і назад. - те ж з положення присіду, обхопивши ноги руками. - з в.п. основна стійка виконати повний присід і, обхопивши ноги, зробити перекочування назад до лопаток і назад у положення сидячи на килимі. <p>Вправи для формування умінь падати на спину:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вивчення положення рук при падінні на спину. Лягти на спину, підборіддя притиснути до грудей, ноги зігнути в колінах, руки витягнути вздовж тулуба долонями вниз. Підняти руки і зробити ними сильний удар по 	<p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>4хв</p> <p>4хв</p>	<p>Якщо групування зроблене правильно, то перекочування буде м'яким, без відчуття поштовхів.</p> <p>Прагнути сісти на килим якомога ближче до п'ят.</p> <p>У момент удару руки повинні бути напружені і знаходитися по відношенню до тулуба під кутом 40-50°.</p>

	<p>килиму.</p> <p>- падіння на спину з положення сидячи. Сідаючи на килим, зігнути ноги, притиснути підборіддя до грудей і витягнути руки вперед. Зробити перекочування назад в групуванні на зігнутій спині. У момент торкання килима лопатками вдарити по ньому руками, як у попередній вправі.</p> <p>- падіння на спину з положення присіду. Прийняти положення присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки витягнути вперед.</p> <p>- падіння на спину з в.п. напівприсіду. Так само, як у попередній вправі.</p>	<p>4хв</p> <p>4хв</p> <p>4хв</p>	<p>У момент удару таз повинен бути підведений над килимом.</p> <p>Сісти на килим ближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перекочування на спину, закінчивши його ударом руками об килим</p>
15	Учні в парах по черзі виконують стійки, захоплення, звільнення від них та прийоми у самострахуванні, які назве учитель на оцінку за 5-бальною системою.	30 хв	Оцінку прийомів здійснюють учні (в межах суддівської практики). Перемагає той, хто отримав кращий бал за виконання за кращою спробою. Переможець у парі дає своїй команді один бал. Виграє команда, що набрала більшу кількість балів.
Уроки 16-18. Завдання:			
<ul style="list-style-type: none"> - Удосконалення прийомів самострахування. - Розвиток координаційних, силових, швидкокісно-силових якостей 			
16	Відпрацьовування прийомів падіння на спину:		

	<p>- падіння на спину з в.п. основна стійка (о.с.) Стати в о.с, підборіддя притиснути до грудей, руки вперед. Плавно перейти в положення присіду і виконати перекочування з ударом руками об килим. Те ж, витягаючи руки вперед-вгору.</p>	4хв	<p>Рухи повинні бути плавними, без зайвої різкості.</p>
	<p>- падіння на спину через партнера, що стоїть в партері (високому). Стати спиною впритул до правого боку партнера, що стоїть в партері. Сідаючи, притиснути підборіддя до грудей, зробити перекочування назад по спині партнера і впасти на спину з одночасним ударом руками по килиму.</p>	4хв	
	<p>- падіння на спину через горизонтальну жердину. Руки вперед, підборіддя притиснути до грудей, зігнути тулуб вперед і сісти на жердину. Опустивши сідниці якнайнижче, впасти назад на спину з одночасним ударом руками по килиму. Удар виконується долонями. В останню мить партнери злегка підводять жердину.</p>	4хв	<p>При падінні першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Учень, котрий виконує вправу, пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за жердину.</p>
	<p>- падіння на спину стрибком. Стоячи в о.с.,</p>	4хв	<p>При падінні першими килима повинні</p>

	<p>прийняти положення присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки вперед. Злегка підстрибнувши, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар руками по килиму.</p> <p>Навчальна гра «Ланцюг». Учнів поділяють на 2 команди і шикують посередині килима в шеренги обличчям одна до одної з інтервалами між учасниками 0,5 м у шаховому порядку (гравці однієї команди стоять між гравцями іншої).</p> <p>За першим сигналом учителя гравці обох команд роблять крок вперед на вільні місця, і суперники з'єднують руки, захопивши один одного попід лікті й утворивши «ланцюг» (гравці однієї команди обличчям в один бік, другої – в протилежний). Кисті рук з'єднують у борцівському захваті на грудях. За другим сигналом кожна команда намагається протягом 1 хв виштовхнути суперників за межі килима. Команда, якій це вдається, одержує очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок.</p>	<p>14хв (3 рази)</p>	<p>торкнутися руки, потім лопатки. Потім м'яке перекочування на спині. Під час падіння голова нахилена вперед, підборіддя щільно притиснуте до грудей, ноги разом, коліна зігнуті.</p> <p>Якщо «ланцюг» розірвався, гру припиняють і знову починають з центра, очко не нараховують жодній з команд; якщо гравець однієї команди упав, перемогу присуджують суперникам; якщо впали гравці обох команд, жодна з них не одержує очко, й гру знову починають з центра.</p>
17	Відпрацьовування прийомів у падінні на бік:		

	<p>- вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік, зігнути праву ногу і підтягти її до грудей. Ліву стопу поставити на килим біля правої гомілки. Підборіддя притиснути до грудей. Ліву руку підняти вгору, праву покласти на килим долонею вниз під кутом 40-50° по відношенню до тулуба. Те ж на лівому боці.</p>	4хв	Звернути увагу на постановку на килим правої підшви і лівої руки.
	<p>- перекочування на бік. Сісти на килим, зігнути ноги, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекочування на правий бік до торкання килима правою лопаткою і назад в положення сидячи. Те ж в інший бік.</p>	4хв	
	<p>- падіння на килим з положення сидячи. Сісти на килим, як у попередній вправі. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекочування на правий бік. Те ж в інший бік.</p>	4хв	У момент торкання килима правою лопаткою сильно вдарити витягнутою правою рукою і підшвою лівої ноги по килиму.
	<p>- падіння на бік з положення присіду. Прийняти положення повного присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки витягнути</p>	4хв	Виконувати вправу в обидві сторони, звертаючи увагу на плавність переходу від сиду до перекочування і фіксацію кінцевого положення.

	<p>вперед. Сісти на килим правою сідницею можливо ближче до правої п'яти і виконати перекочування на правий бік.</p> <p>- падіння на бік з в.п. о.с. Перейти в присід, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим правою сідницею і, не перериваючи руху, виконати перекочування, завершивши його одночасним ударом по килиму правою рукою і лівою підшвою.</p> <p>Боротьба за набивний м'яч. Гравці стоять один навпроти одного (стоячи або на колінах) тримають рівноцінним захватом м'яч, а потім за сигналом намагаються заволодіти ним і підняти над головою.</p>	<p>4хв</p> <p>10хв</p>	<p>Виконувати вправу в обидві сторони.</p> <p>Положення рук партнерів при захваті повинне бути однаковим. Предметом боротьби може бути гімнастична палиця, шматок канату тощо. При веденні боротьби стоячи забороняється навмисне падати на килим.</p>
18	<p>Відпрацьовування прийомів падіння вперед на руки:</p> <p>- падіння вперед на кисті рук з положення стійки на колінах. Встати на коліна, витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, впасти обличчям вперед. Те ж з положення стоячи на колінах, руки за</p>	4хв	<p>У момент торкання долонями килима за рахунок пружного згинання рук в ліктьових суглобах спочатку уповільнити, а потім припинити падіння і лягти на килим.</p>

	<p>спиною.</p> <p>- падіння вперед на кисті рук з положення о.с. Стоячи в о.с., витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба впасти вперед, амортизуючи падіння руками, як у попередній вправі. Те ж із стрибком з положення стоячи на широко розставлених ногах, стоячи ноги разом.</p> <p>- падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180°. З о.с., руки притиснуті до тулуба, падати назад, не згинаючи тулуб. Як тільки тіло опиниться під кутом 60° по відношенню до килима, зробити різкий поворот кругом наліво (направо). Закінчити вправу в положенні грудьми вниз, амортизуючи падіння руками.</p> <p>- падіння вперед на кисті рук з положення о.с. із стрибком. Прийняти в.п. о.с., руки вперед долонями вниз, злегка сісти, відштовхнутися і стрибнути вперед, п приземляючись на руки і груди.</p>	<p>4хв</p> <p>4хв</p> <p>4хв</p> <p>4хв</p>	
--	--	---	--

	<p>- падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180° із стрибком. З о.с. злегка сісти, відштовхнутися і стрибнути назад-вгору. У польоті розвернутися грудьми до килима і приземлитися на руки і груди.</p> <p>Навчальна гра. Стати обличчям один до одного (напівоберта), виставити праві ноги вперед, взятися правими руками, інша рука на стегні. За командою, штовхаючи від себе, відвести руку партнера або змусити його зійти з місця. Виконати ту ж вправу для іншої руки.</p>	10хв	<p>Дівчата стають у пару з дівчатами, хлопці з хлопцями.</p> <p>Вправа проводиться кілька разів для кожної руки.</p> <p>Виграє той, хто переміг більшу кількість разів.</p>
<p>Уроки 19-21. Завдання:</p> <p>- Удосконалення прийомів техніки боротьби у стійці (переводи у партер).</p> <p>- Проведення спарингів на основі вивчених прийомів</p> <p>- Розвиток координаційних, швидко-силових якостей, витривалості.</p>			
19	<p>Виконання переводів в партер:</p> <p>- перевод ривком за руку з підсічкою дальньої ноги суперника. Той, кого атакують виконує захисти: зробити крок дальньою ногою вперед, впертися захопленою рукою в груди</p> <p>- перевод нирком із захватом руки та тулуба з підніжкою. Той, кого атакують виконує захисти: впертися передпліччя в груди,</p>	<p>10хв</p> <p>10хв</p>	<p>Партнери повинні бути однієї статі. Не виконувати рухів, які б могли бути больовими для суперника.</p> <p>Учитель спершу демонструє правильне виконання рухів, а в подальшому стежить за можливими помилками і виправляє їх.</p>

	<p>крокуючи дальною ногою вперед, сісти і захопити руку на тулубі.</p> <p>Рухлива гра «Третій зайвий» з борцівським ухилом. Учні розташовуються по колу парами, стоячи один за одним. Поза колом знаходяться два гравці, один із яких тікає, другий намагається його засалити. Той, хто втікає, намагається встати перед будь-якою парою і у такий спосіб зробити зайвим того, що стоїть позаду.</p>	10хв	
20	<p>Виконання вправ із загальної фізичної підготовки з партнером (дівчата – без партнера):</p> <p>- згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Партнер тримає ноги на різній висоті (чим вище, тим більше навантаження).</p> <p>- пересування в упорі лежачи на прямих руках.</p> <p>- пересування стрибками з упору лежачи.</p>	<p>20 хв</p> <p>2x15 – хлопці, 15 разів – дівчата</p> <p>2x2хв – хлопці, 2x1хв – дівчата</p> <p>2x10 м – хлопці, 10 м – дівчата</p>	<p>Тулуб повинен залишатися прямим, злегка прогнутим в попереку. Партнер, утримуючи ноги учня, який виконує віджимання, злегка прогинається в попереку, намагається не нахилитися вперед.</p> <p>Навантаження можна регулювати, змінюючи відстань між руками. Чим ширше розставлені руки, тим навантаження вище.</p> <p>Ногами відштовхнутися і дострибнути до рук, руки вперед до повернення у в.п. і повторити знову.</p>

	<p>- пересування на чотирьох з партнером на спині</p> <p>Борцівські естафети</p>	<p>3x5 м – хлопці, 2x5 м – дівчата</p> <p>10 хв</p>	<p>Із застосуванням змагального методу</p>
21	Проведення борцівських спарингів	30хв	<p>Учитель підбирає партнерів у відповідності до статі та вагових масо-ростових показників учнів. Суддівство здійснюють самі учні під контролем учителя</p>
<p>Уроки 22-24. Завдання:</p> <p>- Повторення прийомів захоплення та звільнення від них. - Підвищення силових можливостей різних груп м'язів.</p>			
22	<p>Виконання вправ із захоплень та звільнень від них:</p> <p>- захопити партнера, який впирається, за руку біля кисті і спробувати утримати його, останній повинен спробувати звільнитися від захоплення. Звільняються від захоплень ривком в сторону, протилежну тилу кисті, чи викручуванням рукава з захопленням і збиванням захоплення в сторону тилу атакуючої кисті.</p> <p>Виконання вправ для зміцнення м'язів кисті:</p> <p>- стискання гумового м'ячика або ручного еспандера</p> <p>- підтягування на перекладині з опором</p>	<p>20 хв</p> <p>10 хв</p> <p>по 10-15 разів</p>	<p>Вправа виконується в парах, хлопці з хлопцями, дівчата з дівчатами.</p> <p>Вправа виконується обома руками</p>

	<p>Потім вправа виконується іншою ногою.</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.п. – упор сидячи позаду. Вправа аналогічна першій. - партнери сидять один навпроти одного. Впертися у килим руками позаду, а лівою ногою— попереду. Підняти напівзігнуту праву ногу і впертися ступнями одна в одну. Випрямляючи свою ногу, змусити партнера зігнути ногу або впасти на спину. Те ж саме іншою ногою. - вправа, аналогічна попередній, але виконується двома ногами. - учні лежать поруч на спині головами у протилежні сторони, торкаються лівим боком і захопили один одного під руку і ліві ноги підняті вгору. Потрібно перевернути партнера, чіпляючи його за ногу, через голову. Те ж правою ногою. 	<p>По 3 рази для кожної ноги</p> <p>По 3 рази для кожної ноги</p> <p>По 3 рази для кожної ноги</p> <p>По 3 рази для кожної ноги</p>	
24	<p>Виконання силових вправ для шиї та тулуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учні стають обличчям один до одного і захоплюють правою рукою шию партнера, а лівою рукою впираються у плече. Згинаючи руку, 	<p>30хв</p> <p>По 3 рази</p>	<p>Приймаючи вихідне положення учні при цьому</p>

<p>нахилити голову партнера вперед.</p> <p>- вправа, аналогічна першій, але слід нахилити голову партнера в сторону.</p> <p>- положення учнів, як у попередніх вправах. Вони захоплюють шию двома руками і нахиляють голову партнера вперед.</p> <p>- учні стають обличчям один до одного і щільно захоплюють шию і плече правої руки (права нога розташовується між ногами партнера). Відхиляючи тулуб назад, винести партнера на себе або відірвати його від килима.</p> <p>- учні стають спиною один до одного і зчіплюють руки в ліктях так, щоб плече правої руки знаходилося зверху лівого плеча партнера. Нахиляючись вперед, відірвати партнера від килима.</p> <p>- партнери стоять обличчям один до одного. Один з них (умовно «нижній») нахиляється вперед, а другий («верхній») захоплює його шию з плечем попереду-зверху. «Нижній»,</p>	<p>По 3 рази</p> <p>По 3 рази</p> <p>По 3 рази</p> <p>По 3 рази</p> <p>По 3 рази</p>	<p>передпліччям впираються в груди, а долоню накладають на потилицю партнера</p> <p>При виконанні вправи «нижній» може впіратися руками у свої ноги. У той же час «верхній» прагне збити партнера на коліна або змусити його впертися рукою у килим.</p>
---	--	--

	<p>випрямляючись, намагається відірвати «верхнього» від килима. Потім партнери міняються ролями.</p>		<p>Вправи можна виконувати змагальним методом</p>
<p>Уроки 25-27. Завдання:</p> <p>- Повторення прийомів падіння у боротьбі. - Розвиток координаційних, швидкісно-силових та силових якостей, гнучкості</p>			
25	<p>Відпрацьовування прийомів падіння на спину:</p> <p>- падіння на спину з в.п. основна стійка (о.с.) Стати в о.с, підборіддя притиснути до грудей, руки вперед. Плавно перейти в положення присіду і виконати перекочування з ударом руками об килим. Те ж, витягаючи руки вперед-вгору.</p> <p>- падіння на спину через партнера, що стоїть в партері (високому). Стати спиною впритул до правого боку партнера, що стоїть в партері. Сідаючи, притиснути підборіддя до грудей, зробити перекочування назад по спині партнера і впасти на спину з одночасним ударом руками по килиму.</p> <p>- падіння на спину через горизонтальну жердину. Руки вперед,</p>	<p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>	<p>Рухи повинні бути плавними, без зайвої різкості.</p> <p>При падінні першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Учень,</p>

<p>підборіддя притиснути до грудей, зігнути тулуб вперед і сісти на жердину. Опустивши сідниці якнайнижче, впасти назад на спину з одночасним ударом руками по килиму. Удар виконується долонями. В останню мить партнери злегка підводять жердину.</p> <p>- падіння на спину стрибком. Стоячи в о.с., прийняти положення присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки вперед. Злегка підстрибнувши, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар руками по килиму.</p> <p>Навчальна гра «Ланцюг». Учнів поділяють на 2 команди і шикують посередині килима в шеренги обличчям одна до одної з інтервалами між учасниками 0,5 м у шаховому порядку (гравці однієї команди стоять між гравцями іншої).</p> <p>За першим сигналом керівника гравці обох команд роблять крок вперед на вільні місця, і суперники з'єднують руки, захопивши один одного попід лікті й утворивши «ланцюг» (гравці однієї команди обличчям в один бік,</p>	<p>5хв</p> <p>10хв (3 рази)</p>	<p>котрий виконує вправу, пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за жердину.</p> <p>При падінні першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Потім м'яке перекочування на спині. Під час падіння голова нахилена вперед, підборіддя щільно притиснуте до грудей, ноги разом, коліна зігнуті.</p> <p>Якщо «ланцюг» розірвався, гру припиняють і знову починають з центра, очко не нараховують жодній з команд; якщо гравець однієї команди упав, перемогу присуджують суперникам; якщо впали гравці обох команд, жодна з них не одержує очко, й гру знову починають з центра.</p>
--	-------------------------------------	--

	<p>другої – в протилежний). Кисті рук з'єднують у борцівському захваті на грудях. За другим сигналом кожна команда намагається протягом 1 хв виштовхнути суперників за межі килима. Команда, якій це вдається, одержує очко. Гру повторити 3-4 рази. Перемагає команда, яка набрала більше очок.</p>		
26	<p>Відпрацьовування прийомів у падінні на бік:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік, зігнути праву ногу і підтягти її до грудей. Ліву стопу поставити на килим біля правої гомілки. Підборіддя притиснути до грудей. Ліву руку підняти вгору, праву покласти на килим долонею вниз під кутом 40-50° по відношенню до тулуба. Те ж на лівому боці. - перекочування на бік. Сісти на килим, зігнути ноги, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекочування на правий бік до торкання килима правою лопаткою і назад в положення сидячи. Те ж в інший бік. 	<p>5хв</p> <p>5хв</p>	<p>Звернути увагу на постановку на килим правої підшви і лівої руки.</p>

	<p>- падіння на килим з положення сидячи. Сісти на килим, як у попередній вправі. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекочування на правий бік. Те ж в інший бік.</p> <p>- падіння на бік з положення присіду. Прийняти положення повного присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим правою сідницею можливо ближче до правої п'яти і виконати перекочування на правий бік.</p> <p>- падіння на бік з в.п. о.с. Перейти в присід, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим правою сідницею і, не перериваючи руху, виконати перекочування, завершивши його одночасним ударом по килиму правою рукою і лівою підошвою.</p> <p>Боротьба за набивний м'яч. Гравці стоять один навпроти одного (стоячи або на колінах) тримають рівноцінним захватом м'яч, а потім за сигналом намагаються заволодіти</p>	<p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>	<p>У момент торкання килима правою лопаткою сильно вдарити витягнутою правою рукою і підошвою лівої ноги по килиму.</p> <p>Виконувати вправу в обидві сторони, звертаючи увагу на плавність переходу від сиду до перекочування і фіксацію кінцевого положення.</p> <p>Виконувати вправу в обидві сторони.</p> <p>Положення рук партнерів при захваті повинне бути однаковим. Предметом боротьби може бути гімнастична палиця, шматок канату тощо. При веденні боротьби стоячи</p>
--	--	---	---

	ним і підняти над головою.		забороняється навмисне падати на килим.
27	<p>Відпрацьовування прийомів падіння вперед на руки:</p> <p>- падіння вперед на кисті рук з положення стійки на колінах. Встати на коліна, витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, впасти обличчям вперед. Те ж з положення стоячи на колінах, руки за спиною.</p> <p>- падіння вперед на кисті рук з положення о.с. Стоячи в о.с., витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба впасти вперед, амортизуючи падіння руками, як у попередній вправі. Те ж із стрибком з положення стоячи на широко розставлених ногах, стоячи ноги разом.</p> <p>- падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180°. З о.с., руки притиснуті до тулуба, падати назад, не згинаючи тулуб. Як тільки тіло опиниться під кутом 60° по відношенню до килима, зробити різкий поворот кругом наліво (направо). Закінчити</p>	<p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>	<p>У момент торкання долонями килима за рахунок пружного згинання рук в ліктьових суглобах спочатку уповільнити, а потім припинити падіння і лягти на килим.</p>

	<p>вправу в положенні грудьми вниз, амортизуючи падіння руками.</p> <p>- падіння вперед на кисті рук з положення о.с. із стрибком. Прийняти в.п. о.с., руки вперед долонями вниз, злегка сісти, відштовхнутися і стрибнути вперед, п приземляючись на руки і груди.</p> <p>- падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180° із стрибком. З о.с. злегка сісти, відштовхнутися і стрибнути назад-вгору. У польоті розвернутися грудьми до килима і приземлитися на руки і груди.</p> <p>Навчальна гра. Стати обличчям один до одного (напівоберта), виставити праві ноги вперед, взятися правими руками, інша рука на стегні. За командою, штовхаючи від себе, відвести руку партнера або змусити його зійти з місця. Виконати ту ж вправу для іншої руки.</p>	<p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>	<p>Дівчата стають у пару з дівчатами, хлопці з хлопцями.</p> <p>Вправа проводиться кілька разів для кожної руки.</p> <p>Виграє той, хто переміг більшу кількість разів.</p>
<p>Уроки 28-30. Завдання:</p> <p>- Вивчення технічних прийомів боротьби у партері (кидки, перевороти)</p> <p>- Розвиток координаційних, швидкісно-силових та силових якостей, гнучкості</p>			
28	Розучування та виконання кидків:	20 хв	

	<p>- кидок прогином із захопленням дальньої руки знизу та ближнього стегна</p> <p>- кидок прогином із зворотнім захопленням тулуба та ближнього стегна (гомилки)</p> <p>- кидок прогином із зворотнім захопленням ближньої руки (шиї) та стегна</p> <p>- кидок нахилом із захопленням ближніх руки та ноги з відхвatom спереду</p> <p>Навчальна гра. Учні поділяються на команди по 5-6 чоловік і шикуються у колони. Перші номери кожної команди розташовуються на килимі (на відстані 5-6 кроків від своїх колон) і виконують кидки млином на товаришах із команди, які підходять по черзі. Потім це ж виконують другі, треті номери і т.д. Гравець, який виконав кидок, стає в кінець своєї колони.</p>	<p>по 3-4 кидки</p> <p>по 3-4 кидки</p> <p>по 3-4 кидки</p> <p>по 3-4 кидки</p> <p>10хв</p>	<p>Вправи демонструються учителем з подальшим виконанням в парах (хлопці з хлопцями, дівчата з дівчатами).</p> <p>Рухи повинні бути плавними, щоб не завдати травм.</p> <p>Гра продовжується доти, доки останній гравець команди не проведе кидки і не встане на ноги, піднявши руку вгору. Перемагає команда, що першою закінчила завдання.</p>
29	<p>Розучування та виконання переворотів скручуванням та забіганням:</p> <p>- переворот скручуванням захватом «важелем»</p>	<p>30хв</p> <p>4-5 разів</p>	<p>Вправи демонструються учителем з подальшим виконанням</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - переверот скручуванням захватом рук збоку - переверот скручуванням захватом дальніх руки та стегна - переверот скручуванням захватом різнойменної руки попереду-знизу - переверот скручуванням захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном - переверот забіганням захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном - переверот забіганням захватом шиї з-під плеча - переверот забіганням захватом руки «на ключ» і передпліччя іншої руки зсередини 	<p>4-5 разів</p> <p>4-5 разів</p> <p>4-5 разів</p> <p>4-5 разів</p> <p>4-5 разів</p> <p>4-5 разів</p> <p>4-5 разів</p>	<p>Рухи повинні бути плавними, щоб не завдати травм.</p> <p>Форма організації учнів – групова. Одні учні вивчають перевероти скручуванням, інші - забіганням</p>
30	<p>Виконання вправ із загальної фізичної підготовки з партнером (дівчата – без партнера):</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Партнер тримає ноги на різній висоті (чим вище, тим більше навантаження). 	<p>20 хв</p> <p>2x20 – хлопці, 2x10 – дівчата</p>	<p>Тулуб повинен залишатися прямим, злегка прогнутим в попереку. Партнер, утримуючи ноги учня, який виконує віджимання, злегка</p>

	<p>- пересування в упорі лежачи на прямих руках.</p> <p>- пересування стрибками з упору лежачи.</p> <p>- пересування на чотирьох з партнером на спині</p> <p>Борцівські естафети</p>	<p>2х2хв – хлопці, 2х1хв – дівчата</p> <p>2х12 м – хлопці, 2х8 м – дівчата</p> <p>3х5 м – хлопці, 2х5 м – дівчата</p> <p>10 хв</p>	<p>прогинається в попереку, намагається не нахилитися вперед.</p> <p>Навантаження можна регулювати, змінюючи відстань між руками. Чим ширше розставлені руки, тим навантаження вище.</p> <p>Ногами відштовхнутися і дострибнути до рук, руки вперед до повернення у в.п. і повторити знову.</p> <p>Із застосуванням змагального методу</p>
Уроки 31-33. Завдання:			
<p>- Повторення прийомів падіння у боротьбі.</p> <p>- Розвиток координаційних, швидко-силових та силових якостей, гнучкості</p>			
31	<p>Повторення прийомів падіння на спину:</p> <p>- падіння на спину з в.п. основна стійка (о.с.) Стати в о.с, підборіддя притиснути до грудей, руки вперед. Плавно перейти в положення присіду і виконати перекочування з ударом руками об килим. Те ж, витягаючи руки вперед-вгору.</p> <p>- падіння на спину через партнера, що стоїть в партері (високому). Стати спиною впритул до</p>	<p>5хв</p> <p>5хв</p>	<p>Рухи повинні бути плавними, без зайвої різкості.</p>

	<p>правого боку партнера, що стоїть в партері. Сідаючи, притиснути підборіддя до грудей, зробити перекочування назад по спині партнера і впасти на спину з одночасним ударом руками по килиму.</p> <p>- падіння на спину через горизонтальну жердину. Руки вперед, підборіддя притиснути до грудей, зігнути тулуб вперед і сісти на жердину. Опустивши сідниці якнайнижче, впасти назад на спину з одночасним ударом руками по килиму. Удар виконується долонями. В останню мить партнери злегка підводять жердину.</p> <p>- падіння на спину стрибком. Стоячи в о.с., прийняти положення присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки вперед. Злегка підстрибнувши, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар руками по килиму.</p> <p>Навчальна гра «Ланцюг». Учнів поділяють на 2 команди і шикують посередині килима в шеренги обличчям одна до одної з інтервалами між учасниками 0,5 м у шаховому порядку (гравці</p>	<p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>10хв (3 рази)</p>	<p>При падінні першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Учень, котрий виконує вправу, пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за жердину.</p> <p>При падінні першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Потім м'яке перекочування на спині. Під час падіння голова нахилена вперед, підборіддя щільно притиснуте до грудей, ноги разом, коліна зігнуті.</p> <p>Якщо «ланцюг» розірвався, гру припиняють і знову починають з центра, очко не нараховують жодній з команд; якщо гравець однієї команди упав, перемогу присуджують</p>
--	--	--	--

	<p>однієї команди стоять між гравцями іншої). За першим сигналом керівника гравці обох команд роблять крок вперед на вільні місця, і суперники з'єднують руки, захопивши один одного попід лікті й утворивши «ланцюг» (гравці однієї команди обличчям в один бік, другої – в протилежний). Кисті рук з'єднують у борцівському захопленні на грудях. За другим сигналом кожна команда намагається протягом 1 хв виштовхнути суперників за межі килима. Команда, якій це вдається, одержує очко.</p>		<p>суперникам; якщо впали гравці обох команд, жодна з них не одержує очко й гру знову починають з центра.</p>
32	<p>Борцівські естафети:</p> <p>- Юнги». Гравців поділяють на 2 або більше команд (залежно від того, скільки в залі є гімнастичних канатів). Під канати кладуть 2-3 мати. Команди шикують, у колони по одному обличчям до канатів на відстані 3-4 м за лінією старту. Направляючі приймають положення упору лежачи (руки за стартовою лінією). За сигналом керівника вони підхоплюються на ноги, підбігають до каната, стрибають угору, захоплюючи канат руками й ногами, і стрімко лізуть</p>	15хв (4 рази)	<p>Змагальний метод</p> <p>Опускатися можна тільки перехоплюючи канат руками; не дозволяється ставати на ноги раніше, ніж попередній гравець перетне лінію старту, якщо гравець не торкнувся позначки, команда одержує штрафне очко</p>

	<p>угору до вказаної позначки. Торкнувшись її руками, опускаються вниз, перехоплюючи канат лише руками, підбігають до своєї колони і передають дотиком естафету наступному гравцеві, який повторює те ж саме. Той, хто фінішував стає в кінець колони. Виграє команда, гравці якої першими закінчили гру і вишикувалися у колону по одному.</p> <p>- «Скинь вершинка».</p> <p>Гравців поділяють на 2 рівні команди. Кожна команда утворює пари – «кінь» і «вершник».</p> <p>«Вершники» сідають на спину «коням» і команди шикують з протилежних боків килима одна проти одної. За сигналом учасники прямують до середини кола, і починається боротьба, мета якої стягти будь-якого суперника з «коня», самому залишаючись у «сідлі». Перемагає команда, в якій більше залишиться «вершників».</p>	<p>15хв (4 рази)</p>	<p>Якщо обидва «вершники» впали на килим, вони вибувають з гри; у боротьбу можна вступати з будь-яким «вершником»; заборонено штовхати і бити суперника, захоплювати його за пальці.</p>
33	<p>Повторення прийомів падіння вперед на руки:</p> <p>- падіння вперед на кисті рук з положення стійки на колінах. Встати на коліна, витягнути руки вперед долонями вниз. Не</p>	<p>5хв</p>	<p>У момент торкання долонями килима за рахунок пружного згинання рук в ліктьових суглобах спочатку уповільнити, а потім</p>

	<p>згинаючи тулуба, впасти обличчям вперед. Те ж з положення стоячи на колінах, руки за спиною.</p> <p>- падіння вперед на кисті рук з положення о.с. Стоячи в о.с., витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба впасти вперед, амортизуючи падіння руками, як у попередній вправі. Те ж із стрибком з положення стоячи на широко розставлених ногах, стоячи ноги разом.</p> <p>- падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180°. З о.с., руки притиснуті до тулуба, падати назад, не згинаючи тулуб. Як тільки тіло опиниться під кутом 60° по відношенню до килима, зробити різкий поворот кругом наліво (направо). Закінчити вправу в положенні грудьми вниз, амортизуючи падіння руками.</p> <p>- падіння вперед на кисті рук з положення о.с. із стрибком. Прийняти в.п. о.с., руки вперед долонями вниз, злегка сісти, відштовхнутися і</p>	<p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>	<p>припинити падіння і лягти на килим.</p>
--	--	----------------------------------	--

	<p>стрибнути вперед, п приземляючись на руки і груди.</p> <p>- падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180° із стрибком. З о.с. злегка сісти, відштовхнутися і стрибнути назад-вгору. У польоті розвернутися грудьми до килима і приземлитися на руки і груди.</p> <p>Навчальна гра. Стати обличчям один до одного (напівоберта), виставити праві ноги вперед, взятися правими руками, інша рука на стегні. За командою, штовхаючи від себе, відвести руку партнера або змусити його зійти з місця. Виконати ту ж вправу для іншої руки.</p>	<p>5хв</p> <p>5хв</p>	<p>Дівчата стають у пару з дівчатами, хлопці з хлопцями. Вправа проводиться кілька разів для кожної руки. Виграє той, хто переміг більшу кількість разів.</p>
<p>Уроки 34-36. Завдання:</p> <p>- Відпрацювання вивчених прийомів у спарингах - Формування навиків суддівства спарингів - Розвиток координаційних, швидко-силових та силових якостей, гнучкості, витривалості</p>			
34	Проведення борцівських спарингів	30хв	Учитель підбирає партнерів у відповідності до статі та вагових масо-ростових показників учнів. Суддівство здійснюють самі учні під контролем учителя
35	Проведення борцівських спарингів	30хв	Учитель підбирає партнерів у відповідності до статі та вагових масо-ростових показників учнів. Суддівство здійснюють самі

			учні під контролем учителя
36	Проведення борцівських спарингів	30хв	Учитель підбирає партнерів у відповідності до статі та вагових масо-ростових показників учнів. Суддівство здійснюють самі учні під контролем учителя

**Модуль «Спортивна боротьба» для учнів 11-х класів
(1-ий семестр)**

№ уроку	Зміст засобів та методів	Дозування	ОМВ
Уроки 1-3. Завдання:			
<ul style="list-style-type: none"> - Повторення базових борцівських положень в партері та боротьби у стійці. - Удосконалення техніки виконання спеціальних борцівських вправ - Розвиток координаційних, силових, швидко-силових якостей та гнучкості 			
1	Повторення базових положень в партері (високий, низький положення лежачи на животі, на спині, на одному коліні, міст, напівміст).	15 хв	Вправи виконуються індивідуально. Вчитель вказує на допущені помилки і допомагає виправити їх.
	<p>Навчальні ігри:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Біг «раків». <p>Гравців поділяють на 3-4 команди по 5-6 учасників у кожній і шикують шеренгами за стартовою лінією біля краю килима. Місце повороту – протилежний край килима. Правофлангові набирають положення упору сидячи, зігнувши ноги. За сигналом учителя правофлангові гравці, переставляючи руки і ноги, стрімко пересуваються до</p>	15хв 4 рази	

	<p>протилежного краю килима, торкаються його рукою, встають, біжать до своїх команд і торкаються рукою плеча товариша, що стоїть у вихідному положенні, після чого той стартує і повторює те ж саме. Перемагає команда, останній гравець якої першим перетнув лінію старту.</p> <p>- «Не відпусти руку».</p> <p>Учнів у тих самих командах. Креслять дві лінії на відстані 15-20 см одна від одної. За лінією старту шикують команди в колони по одному (інтервал 2-3 м), а навпроти кожної команди на другій лінії кладуть набивний м'яч (прапорець, борцівський манекен). За сигналом направляючі біжать до лінії повороту, оббігають м'ячі і повертаються до своєї команди. Тут беруть за руку других товаришів по команді і біжать до м'яча уже парами, тримаючись за руки. Там роблять те саме й повертаються до своєї команди, де до них приєднуються треті гравці і т.д. Гра завершується, коли фінішують усі гравці.</p> <p>Перемагає команда, яка раніше за всіх закінчить біг без порушення правил.</p>	3 рази	Команда, що розірвала захват, вибуває з гри; наступний гравець не має права виходити за лінію старту, поки його руку не візьме попередній учасник; повторюючи гру, фланги колон міняють місцями.
2	Повторення переводів в		

<p>партер:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод ривком за руку з підсічкою дальньої ноги суперника. Той, кого атакують виконує захисти: зробити крок дальньою ногою вперед, впертися захопленою рукою в груди - перевод нирком із захватом руки та тулуба з підніжкою. Той, кого атакують виконує захисти: впертися передпліччя в груди, крокуючи дальньою ногою вперед, сісти і захопити руку на тулубі. - перевод ривком за руку з підсічкою дальньої ноги суперника. Той, кого атакують виконує захисти: зробити крок дальньою ногою вперед, впертися захопленою рукою в груди - перевод нирком із захватом руки та тулуба з підніжкою. Той, кого атакують виконує захисти: впертися передпліччя в груди, крокуючи дальньою ногою вперед, сісти і захопити руку на тулубі. <p>Рухлива гра «Третій зайвий» з борцівським ухилом. Учні розташовуються по колу</p>	<p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>10хв</p>	<p>Партнери повинні бути однієї статі. Не виконувати рухів, які б могли бути больовими для суперника. Учитель спершу демонструє правильне виконання рухів, а в подальшому стежить за можливими помилками і виправляє їх.</p> <p>Партнери повинні бути однієї статі. Не виконувати рухів, які б могли бути больовими для суперника. Учитель спершу демонструє правильне виконання рухів, а в подальшому стежить за можливими помилками і виправляє їх.</p>
--	---	---

	<p>парами, стоячи один за одним. Поза колом знаходяться два гравці, один із яких тікає, другий намагається його засалити. Той, хто втікає, намагається встати перед будь-якою парою і у такий спосіб зробити зайвим того, що стоїть позаду.</p>		
3	<p>Виконання спеціальних вправ борця:</p> <ul style="list-style-type: none"> - забігання навколо голови. З положення стоячи на мосту покласти руки за голову передпліччями на килим. Вибрати у полі зору будь-який предмет і дивитися на нього. Не повертаючи голови, зробити декілька кроків в один бік і обернутися грудьми вниз, продовжуючи рух ногами в тому ж напрямі, знову встати на міст. - переверот з моста через голову. Захопити руками край килима (ноги партнера, штангу, гирі, тренувальний мішок). - переверот із стійки через міст. Прогнутися назад, зігнути коліна і опуститися на міст. У момент торкання головою килима відштовхнутися ногами, перекинутися через голову і встати в положення ноги нарізно з 	<p>5хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>	<p>Змінюючи положення, учень повинен описати ногами навколо голови повне коло.</p> <p>Учню потрібно сильно прогнутися, перенести вагу тіла до голови, відштовхнутися ногами від килима, перекинути ноги і тулуб через голову і встати в положення ноги нарізно з опорою на чоло.</p> <p>Учні виконують вправу з опорою руками. Падіння повинне відбуватися на лобну частину.</p>

<p>опорою на чоло, відштовхнутися руками і встати у стійку.</p> <p>- учні стоять обличчям один до одного в положенні напівприсіду, узявшись за руки схрестним захопленням. Перетягування один одного до втрати одним з учнів рівноваги</p> <p>Навчальна гра «Ланцюг». Учні поділяють на 2 команди і шикують посередині килима в шеренги обличчям одна до одної з інтервалами між учасниками 0,5 м у шаховому порядку (гравці однієї команди стоять між гравцями іншої). За першим сигналом учителя гравці обох команд роблять крок вперед на вільні місця, і суперники з'єднують руки, захопивши один одного попід лікті й утворивши «ланцюг» (гравці однієї команди обличчям в один бік, другої – в протилежний). Кисті рук з'єднують у борцівському захваті на грудях. За другим сигналом кожна команда намагається протягом 1 хв виштовхнути суперників за межі килима. Команда, якій це вдається, одержує очко. Перемагає команда, яка набрала</p>	<p>5хв</p> <p>10хв</p>	<p>Якщо «ланцюг» розірвався, гру припиняють і знову починають з центра, очко не нараховують жодній з команд; якщо гравець однієї команди упав, перемогу присуджують суперникам; якщо впали гравці обох команд, жодна з них не одержує очко, й гру знову починають з центра.</p>
--	------------------------	---

	більше очок.		
Уроки 4-6. Завдання:			
<ul style="list-style-type: none"> - Повторення прийомів страхування та самострахування - Розвиток координаційних, силових якостей, гнучкості 			
4	<p>Вправи для відпрацювання борцівських групувань:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сісти на килим, зігнути ноги і обхопити їх руками; підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши спину, зробити перекичування назад до лопаток і назад. - те ж з положення присіду, обхопивши ноги руками. - з в.п. основна стійка виконати повний присід і, обхопивши ноги, зробити перекичування назад до лопаток і назад у положення сидячи на килимі. 	15хв	
		5-7 разів	
		5-7 разів	
		5 разів	
		10хв	
	<p>Вправи для відпрацювання уміння падати на спину:</p> <ul style="list-style-type: none"> - падіння на спину з положення сидячи. Сідаючи на килим, зігнути ноги, притиснути підборіддя до грудей і витягнути руки вперед. Зробити перекичування назад в групуванні на зігнутій спині. У момент торкання килима лопатками 	3-4 рази	

Якщо групування зроблене правильно, то перекичування буде м'яким, без відчуття поштовхів.

Прагнути сісти на килим якомога ближче до п'ят.

У момент удару таз повинен бути підведений над килимом.

	<p>вдарити по ньому руками, як у попередній вправі.</p> <p>- падіння на спину з положення присіду. Прийняти положення присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки витягнути вперед.</p> <p>- падіння на спину через горизонтальну жердину. Руки вперед, підборіддя притиснути до грудей, зігнути тулуб вперед і сісти на жердину. Опустивши сідниці якнайнижче, впасти назад на спину з одночасним ударом руками по килиму. Удар виконується долонями. В останню мить партнери злегка підводять жердину.</p> <p>- падіння на спину стрибком. Стоячи в о.с., прийняти положення присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки вперед. Злегка підстрибнувши, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар руками по килиму.</p> <p>Гра «Боротьба за територію». Стати разом з партнером у коло діаметром 1,5-2 м, а потім виштовхати його з цього кола захопленням за руки упором в плечі</p>	<p>3-4 рази</p> <p>3-4 рази</p> <p>3-4 рази</p> <p>5хв</p>	<p>Сісти на килим ближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перекочування на спину, закінчивши його ударом руками об килим.</p> <p>При падінні першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Учень, котрий виконує вправу, пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за жердину.</p> <p>При падінні першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Потім м'яке перекочування на спині. Під час падіння голова нахилена вперед, підборіддя щільно притиснуте до грудей, ноги разом, коліна зігнуті.</p> <p>Учні стають в пари – дівчата з дівчатами, хлопці з хлопцями</p>
5	Відпрацьовування	20хв	

<p>прийомів у падінні на бік:</p> <p>- лягти на правий бік, зігнути праву ногу і підтягти її до грудей. Ліву стопу поставити на килим біля правої гомілки. Підборіддя притиснути до грудей. Ліву руку підняти вгору, праву покласти на килим долонею вниз під кутом 40-50° по відношенню до тулуба. Те ж на лівому боці.</p> <p>- перекочування на бік. Сісти на килим, зігнути ноги, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекочування на правий бік до торкання килима правою лопаткою і назад в положення сидячи. Те ж в інший бік.</p> <p>- падіння на килим з положення сидячи. Сісти на килим, як у попередній вправі. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекочування на правий бік. Те ж в інший бік.</p> <p>- падіння на бік через жердину. Один кінець палиці вперти в килим, другий, – в руках партнера. Встати спиною до палиці зліва від партнера. Притулити до</p>	<p>по 1хв на кожен бік</p> <p>по 6-8 разів на кожен бік</p> <p>по 5-6 перекочувань на кожен бік</p> <p>по 3-4 рази на кожен бік</p>	<p>Звернути увагу на постановку на килим правої підшви і лівої руки.</p> <p>У момент торкання килима правою лопаткою сильно вдарити витягнутою правою рукою і підшвою лівої ноги по килиму.</p> <p>Щоб уникнути травм необхідно стежити, щоб палиця не торкалася ключиці. У момент падіння слід пом'якшити приземлення, підтягуючись рукою до</p>
--	---	---

<p>палиці правий підколінний згин, правою рукою захопити жердину знизу біля лівого стегна. Ліву руку і ліву ногу витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей. Згинаючись і міцно тримаючись рукою за жердину, почати падіння на лівий бік. падіння на бік з в.п. о.с. Перейти в присід, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим правою сідницею і, не перериваючи руху, виконати перекочування, завершивши його одночасним ударом по килиму правою рукою і лівою підошвою.</p> <p>- падіння на бік через плече з положення стійки на правому коліні. Опуститися на ліве коліно, покласти долоні на килим пальцями всередину, праву ближче до ніг. Ковзаючи правою долонею по килиму, пропустити її між ніг і опустити праве плече на килим. Відштовхнутися лівою ногою і зробити перекочування на спину з правого плеча у напрямі правої сідниці. Закінчити перекид сильним ударом правої руки об килим і прийняти</p>	<p>по 3-4 рази на кожен бік</p>	<p>жердини.</p> <p>При виконанні голову відвести до протилежного плеча, притиснувши підборіддя до грудей.</p>
---	---------------------------------	---

	<p>кінцеве положення при падінні на правий бік. Те ж із стійки на правому коліні.</p> <p>Боротьба за набивний м'яч. Гравці стоять один навпроти одного (стоячи або на колінах) тримають рівноцінним захватом м'яч, а потім за сигналом намагаються заволодіти ним і підняти над головою.</p>	<p>10хв (до 5 перемог)</p>	
6	<p>Вправи для удосконалення спеціальної фізичної підготовленості:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Партнер тримає ноги на різній висоті (чим вище, тим більше навантаження). - пересування в упорі лежачи на прямих руках. - пересування в упорі лежачи на зігнутих руках. - пересування стрибками в упорі лежачи - пересування на чотирьох з партнером на 	<p>30 хв</p> <p>2х10-12 – хлопці, 2х8 – дівчата</p> <p>2х10м – хлопці, 2х8м – дівчата</p> <p>10м – хлопці, 8м – дівчата</p> <p>2х10м – хлопці, 2х8м – дівчата</p> <p>2х8м – хлопці, 2х10м –</p>	<p>Вправи виконуються двома серіями</p> <p>Тулуб повинен залишатися прямим, злегка прогнутим в попереку. Партнер, утримуючи ноги учня, який виконує вправу, злегка прогинається в попереку, намагається не нахилитися вперед. Дівчата можуть виконувати вправу у класичному варіанті. Партнери підбираються у відповідності до масо-ростових параметрів.</p> <p>Ногами відштовхнутися і дострибнути до рук, руки вперед до повернення у в.п. і повторити знову.</p>

	<p>спині (дівчата без партнера)</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання-розгинання рук в упорі спиною до килима - пересування в упорі спиною до килима. - один з партнерів сідає спиною до іншого, що знаходиться в стійці, випрямляє руки вгору і впирається долонями в долоні верхнього. Поперемінне і одночасне згинання і розгинання рук. - партнери стоять один навпроти одного, впираючись долонями прямих рук. Не згинаючи рук, відійти один від одного якнайдалі, впираючись в килим носками ніг. Нахили вперед до торкання один одного грудьми. 	<p>дівчата</p> <p>8-10 разів – хлопці, 6-8 разів – дівчата</p> <p>6-8 м – хлопці 4-6 м – дівчата</p> <p>по 8-10 разів</p> <p>8-10 разів – хлопці, 6-8 разів - дівчата</p>	
Уроки 7-9. Завдання:			
<p>- Повторення технічних прийомів боротьби у партері (кидки, перевороти)</p> <p>- Розвиток координаційних, швидко-силових та силових якостей, гнучкості</p>			
7	<p>Закріплення борцівської техніки кидків:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кидок прогином із захопленням дальньої руки знизу та ближнього стегна - кидок прогином із зворотнім захопленням тулуба та ближнього 	<p>20 хв</p> <p>по 4-6 кидків</p> <p>по 4-6 кидків</p>	<p>Вправи виконуються в парах (хлопці з хлопцями, дівчата з дівчатами). Рухи повинні бути плавними, щоб не завдати травм.</p>

	<p>стегна (гомілки)</p> <ul style="list-style-type: none"> - кидок прогином із зворотнім захопленням ближньої руки (шиї) та стегна - кидок нахилом із захопленням ближніх руки та ноги з відхвatom спереду <p>Навчальна гра. Учні поділяються на команди по 5-6 чоловік і шикуються у колони. Перші номери кожної команди розташовуються на килимі (на відстані 5-6 кроків від своїх колон) і виконують кидки млином на товаришах із команди, які підходять по черзі. Потім це ж виконують другі, треті номери і т.д. Гравець, який виконав кидок, стає в кінець своєї колони.</p>	<p>по 4-6 кидків</p> <p>по 4-6 кидків</p> <p>10хв</p>	<p>Гра продовжується доти, доки останній гравець команди не проведе кидки і не встане на ноги, піднявши руку вгору. Перемагає команда, що першою закінчила завдання.</p>
8	<p>Закріплення борцівської техніки переворотів скручуванням та забіганням:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переворот скручуванням захватом «важелем» - переворот скручуванням захватом рук збоку - переворот скручуванням захватом дальніх руки та стегна 	<p>30хв</p> <p>5-6 разів</p> <p>5-6 разів</p> <p>5-6 разів</p>	<p>Вправи демонструються учителем з подальшим виконанням. Рухи повинні бути плавними, щоб не завдати травм.</p>

	<p>- переверот скручуванням захватом різнойменної руки попереду-знизу</p> <p>- переверот скручуванням захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном</p> <p>- переверот забіганням захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном</p> <p>- переверот забіганням захватом шиї з-під плеча</p> <p>- переверот забіганням захватом руки «на ключ» і передпліччя іншої руки зсередини</p>	<p>5-6 разів</p> <p>5-6 разів</p> <p>5-6 разів</p> <p>5-6 разів</p> <p>5-6 разів</p>	<p>Форма організації учнів – групова. Одні учні вивчають перевероти скручуванням, інші - забіганням</p>
9	<p>Борцівські естафети:</p> <p>- Юнги». Гравців поділяють на 2 або більше команд (залежно від того, скільки в залі є гімнастичних канатів). Під канати кладуть 2-3 мати. Команди шикують, у колони по одному обличчям до канатів на відстані 3-4 м за лінією старту. Направляючи приймають положення упору лежачи (руки за стартовою лінією). За сигналом керівника вони підхоплюються на ноги,</p>	<p>15хв (4 рази)</p>	<p>Змагальний метод</p> <p>Опускатися можна тільки перехоплюючи канат руками; не дозволяється ставати на ноги раніше, ніж попередній гравець перетне лінію старту, якщо гравець не торкнувся позначки, команда одержує штрафне очко</p>

<p>підбігають до каната, стрибають угору, захоплюючи канат руками й ногами, і стрімко лізуть угору до вказаної позначки. Торкнувшись її руками, опускаються вниз, перехоплюючи канат лише руками, підбігають до своєї колони і передають дотиком естафету наступному гравцеві, який повторює те ж саме. Той, хто фінішував стає в кінець колони. Виграє команда, гравці якої першими закінчили гру і вишикувалися у колону по одному.</p> <p>- «Скинь вершинка».</p> <p>Гравців поділяють на 2 рівні команди. Кожна команда утворює пари – «кінь» і «вершник». «Вершники» сідають на спину «коням» і команди шикують з протилежних боків килима одна проти одної. За сигналом учасники прямують до середини кола, і починається боротьба, мета якої стягти будь-якого суперника з «коня», самому залишаючись у «сідлі». Перемагає команда, в якій більше залишиться «вершників».</p>	4 рази	Якщо обидва «вершники» впали на килим, вони вибувають з гри; у боротьбу можна вступати з будь-яким «вершником»; заборонено штовхати і бити суперника, захоплювати його за пальці.
<p style="text-align: center;">Уроки 10-12. Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення прийомів техніки боротьби у стійці (звалювання збиванням, кидків нахилом та поворотом. - Відпрацьовування прийомів захоплення та звільнення від них. - Розвиток координаційних, силових та швидко-силових якостей. 		

10	<p>Ознайомлення та виконання прийомів звалювання збиванням:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звалювання збиванням із захопленням однієї ноги партнера - звалювання збиванням із захопленням обох ніг партнера - звалювання збиванням із захопленням тулуба <p>Вправи на виведення суперника з рівноваги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учні стають обличчям один до одного і розташовують ноги на одній лінії, руки долонями вперед перед грудьми. Поштовхами в долоні у поєднанні з обманними рухами змусити суперника зійти з місця. - учні стоять на одній лінії. Захопити руку партнера за великий палець і, використовуючи цей захват, вивести його із рівноваги. Програє той, хто перший зрушить з місця. 	<p>20хв</p> <p>по 5-6 разів</p> <p>по 5-6 разів</p> <p>по 5-6 разів</p> <p>10 хв</p> <p>по 5 разів</p> <p>по 5 разів</p>	<p>Партнери повинні бути однієї статі. Не виконувати рухів, які б могли бути больовими для суперника. Учитель спершу демонструє правильне виконання рухів, а в подальшому стежить за можливими помилками і виправляє їх.</p> <p>Ноги у цій вправі можна розташувати на одній лінії (одна за іншою) або виконати це завдання при відповідному страхуванні, стоячи на стільці, на нижній планці гімнастичної лави, на гімнастичній колоді.</p>
11	<p>Виконання прийомів із захопленням та звільненням від них:</p> <ul style="list-style-type: none"> - один з партнерів виконує захоплення за зап'ястя однієї руки, інший – різкий ривок 	<p>20 хв</p> <p>По 4 рази</p>	<p>Партнери повинні бути однієї статі. Не виконувати рухів, які б могли бути</p>

	<p>захопленої руки на себе і повертає її гвинтоподібно вбік великого пальця партнера</p> <p>- один з партнерів виконує захоплення зап'ясть обох рук Інший – намагається звільнитися від захвату атакуючим зап'ястя двома руками:</p> <p>а) робить різкий ривок руками на себе і повертає їх в сторону великих пальців партнера;</p> <p>б) вільною рукою захоплює свою руку в гачок зі сторони великих пальців партнера, і, натискуючи передпліччям на його передпліччя, робить ривок на себе в сторону</p> <p>- один з партнерів виконує захоплення за шию (голову), інший – злегка присідає, підштовхує руки партнера вгору або, поклавши одну руку поверх руки партнера, а другу — нижче його руки, одночасно натискає верхньою рукою вниз, а нижньою вгору.</p> <p>Боротьба за набивний м'яч. Гравці стоять один навпроти одного (стоячи або на колінах) тримають рівноцінним захватом м'яч, а потім за сигналом намагаються заволодіти</p>	<p>По 4 рази</p> <p>По 4 рази</p> <p>По 4 рази</p> <p>10хв</p>	<p>больовими для суперника. Учитель спершу демонструє правильне виконання рухів, а в подальшому стежить за можливими помилками і виправляє їх.</p> <p>Рух руками вести одночасно з невеликим присіданням або нахилом у вільну сторону. Якщо при захваті шії партнер зігнув руки в ліктях, захопити лікті знизу і, розводячи їх у сторони, ступити назад, звільняючи голову.</p> <p>Положення рук партнерів при захваті повинне бути однаковим. Предметом боротьби може бути гімнастична палиця, шматок канату тощо. При веденні боротьби стоячи</p>
--	--	--	---

	ним і підняти над головою.		забороняється навмисне падати на килим.
12	<p>Виконання спеціальних вправ борця:</p> <ul style="list-style-type: none"> - забігання навколо голови. З положення стоячи на мосту покласти руки за голову передпліччями на килим. Вибрати у полі зору будь-який предмет і дивитися на нього. Не повертаючи голови, зробити декілька кроків в один бік і обернутися грудьми вниз, продовжуючи рух ногами в тому ж напрямі, знову встати на міст. - переверот з моста через голову. Захопити руками край килима (ноги партнера, штангу, гирі, тренувальний мішок). - переверот із стійки через міст. Прогнутися назад, зігнути коліна і опуститися на міст. У момент торкання головою килима відштовхнутися ногами, перекинутися через голову і встати в положення ноги нарізно з опорою на чоло, відштовхнутися руками і встати у стійку. <p>Навчальна гра. Стати обличчям один до одного (напівоберта), виставити праві ноги вперед, взятися</p>	<p>20хв</p> <p>По 10 разів у два боки</p> <p>6 разів</p> <p>4-5 разів</p> <p>10хв</p>	<p>Вправи виконуються у дві серії</p> <p>Змінюючи положення, учень повинен описати ногами навколо голови повне коло.</p> <p>Учні потрібно сильно прогнутися, перенести вагу тіла до голови, відштовхнутися ногами від килима, перекинути ноги і тулуб через голову і встати в положення ноги нарізно з опорою на чоло. Учні виконують вправу з опорою руками. Падіння повинне відбуватися на лобну частину.</p> <p>Дівчата стають у пару з дівчатами, хлопці з хлопцями.</p>

	<p>правими руками, інша рука на стегні. За командою, штовхаючи від себе, відвести руку партнера або змусити його зійти з місця. Виконати ту ж вправу для іншої руки.</p>		<p>Вправа проводиться кілька разів для кожної руки. Виграє той, хто переміг більшу кількість разів.</p>
<p>Уроки 13-15. Завдання:</p> <p>- Удосконалення борцівської майстерності у навчальних спарингах</p> <p>- Формування навиків суддівства.</p> <p>- Розвиток координаційних, силових якостей, витривалості.</p>			
13	<p>Виконання спеціальних силових вправ для шиї та тулуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учні стають обличчям один до одного і захоплюють правою рукою шию партнера, а лівою рукою впираються у плече. Згинаючи руку, нахилити голову партнера вперед. - вправа, аналогічна першій, але слід нахилити голову партнера в сторону. - положення учнів, як у попередніх вправах. Вони захоплюють шию двома руками і нахиляють голову партнера вперед. - учні стають обличчям один до одного і щільно захоплюють шию і плече правої руки (права нога розташовується між ногами партнера). Відхиляючи тулуб назад, винести партнера на себе 	<p>30хв</p> <p>По 4 рази</p> <p>По 4 рази</p> <p>По 4 рази</p> <p>По 4 рази</p>	<p>Приймаючи вихідне положення учні при цьому передпліччям впираються в груди, а долоню накладають на потилицю партнера</p>

	<p>або відірвати його від килима.</p> <p>- учні стають спиною один до одного і зчіплюють руки в ліктях так, щоб плече правої руки знаходилося зверху лівого плеча партнера. Нахиляючись вперед, відірвати партнера від килима.</p> <p>- партнери стоять обличчям один до одного. Один з них (умовно «нижній») нахиляється вперед, а другий («верхній») захоплює його шию з плечем попереду-зверху. «Нижній», випрямляючись, намагається відірвати «верхнього» від килима.</p> <p>Потім партнери міняються ролями.</p>	<p>По 4 рази</p> <p>По 4 рази</p>	<p>При виконанні вправи «нижній» може впертися руками у свої ноги. У той же час «верхній» прагне збити партнера на коліна або змусити його впертися рукою у килим.</p> <p>Вправи можна виконувати змагальним методом</p>
14	Проведення навчальних спарингів	30хв	Учитель підбирає партнерів у відповідності до статі та вагових масо-ростових показників учнів. Суддівство здійснюють самі учні під контролем учителя
15	Проведення навчальних спарингів	30хв	Учитель підбирає партнерів у відповідності до статі та вагових масо-ростових показників учнів. Суддівство здійснюють самі учні під контролем учителя
<p>Уроки 16-18. Завдання:</p> <p>- Удосконалення прийомів самострахування.</p> <p>- Розвиток координаційних, силових, швидко-силових якостей</p>			

16	<p>Відпрацьовування прийомів падіння на спину:</p> <p>- падіння на спину з в.п. основна стійка (о.с.) Стати в о.с, підборіддя притиснути до грудей, руки вперед. Плавно перейти в положення присіду і виконати перекочування з ударом руками об килим. Те ж, витягаючи руки вперед-вгору.</p> <p>- падіння на спину через партнера, що стоїть в партері (високому). Стати спиною впритул до правого боку партнера, що стоїть в партері. Сідаючи, притиснути підборіддя до грудей, зробити перекочування назад по спині партнера і впасти на спину з одночасним ударом руками по килиму.</p> <p>- падіння на спину через горизонтальну жердину. Руки вперед, підборіддя притиснути до грудей, зігнути тулуб вперед і сісти на жердину. Опустивши сідниці якнайнижче, впасти назад на спину з одночасним ударом руками по килиму. Удар виконується долонями. В останню мить партнери злегка підводять жердину.</p>	20хв	<p>По 6-8 разів</p> <p>По 6-8 разів</p> <p>По 6-8 разів</p> <p>Рухи повинні бути плавними, без зайвої різкості.</p> <p>При падінні першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Учень, котрий виконує вправу, пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за жердину.</p>
----	--	------	--

	<p>- падіння на спину стрибком. Стоячи в о.с., прийняти положення присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки вперед. Злегка підстрибнувши, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар руками по килиму.</p> <p>Навчальна гра «Ланцюг». Учнів поділяють на 2 команди і шикують посередині килима в шеренги обличчям одна до одної з інтервалами між учасниками 0,5 м у шаховому порядку (гравці однієї команди стоять між гравцями іншої).</p> <p>За першим сигналом керівника гравці обох команд роблять крок вперед на вільні місця, і суперники з'єднують руки, захопивши один одного попід лікті й утворивши «ланцюг» (гравці однієї команди обличчям в один бік, другої – в протилежний). Кисті рук з'єднують у борцівському захваті на грудях. За другим сигналом кожна команда намагається протягом 1 хв виштовхнути суперників за межі килима. Команда, якій це вдається, одержує очко.</p> <p>Гру повторити 3-4 рази.</p>	<p>По 6-8 разів</p> <p>10хв (3 рази)</p>	<p>При падінні першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Потім м'яке перекочування на спині. Під час падіння голова нахилена вперед, підборіддя щільно притиснуте до грудей, ноги разом, коліна зігнуті.</p> <p>Якщо «ланцюг» розірвався, гру припиняють і знову починають з центра, очко не нараховують жодній з команд; якщо гравець однієї команди упав, перемогу присуджують суперникам; якщо впали гравці обох команд, жодна з них не одержує очко, й гру знову починають з центра.</p>
--	---	--	---

	Перемагає команда, яка набрала більше очок.		
17	<p>Відпрацьовування прийомів у падінні на бік:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лягти на правий бік, зігнути праву ногу і підтягти її до грудей. Ліву стопу поставити на килим біля правої гомілки. Підборіддя притиснути до грудей. Ліву руку підняти вгору, праву покласти на килим долонею вниз під кутом 40-50° по відношенню до тулуба. Те ж на лівому боці. - перекочування на бік. Сісти на килим, зігнути ноги, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекочування на правий бік до торкання килима правою лопаткою і назад в положення сидячи. Те ж в інший бік. - падіння на килим з положення сидячи. Сісти на килим, як у попередній вправі. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекочування на правий бік. Те ж в інший бік. - падіння на бік з положення присіду. Прийняти положення 	<p>20хв</p> <p>По 6-8 разів</p> <p>По 6-8 разів</p> <p>По 6-8 разів</p> <p>По 6-8 разів</p>	<p>Звернути увагу на постановку на килим правої підшви і лівої руки.</p> <p>У момент торкання килима правою лопаткою сильно вдарити витягнутою правою рукою і підшвою лівої ноги по килиму.</p> <p>Виконувати вправу в обидві сторони, звертаючи увагу на плавність переходу</p>

	<p>повного присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим правою сідницею можливо ближче до правої п'яти і виконати перекочування на правий бік.</p> <p>- падіння на бік з в.п. о.с. Перейти в присід, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим правою сідницею і, не перериваючи руху, виконати перекочування, завершивши його одночасним ударом по килиму правою рукою і лівою подошвою.</p> <p>Бій вершників». Один у парі нижній («кінь»), а інший – верхній – за «вершника». Вершник сідає на плечі коня. У сутичці між двома парами вершників намагаються скинути супротивника з «коня». «Вершники» і «коні» повинні мінятися ролями. Як варіант «коні» пересуваються на колінах і руках, а верхні сідають їм на спину. Скинутий «вершник» і його «кінь» вибувають із гри.</p>	<p>По 6-8 разів</p> <p>10хв</p>	<p>від сиду до перекочування і фіксацію кінцевого положення.</p> <p>Виконувати вправу в обидві сторони.</p> <p>Гравці, що зображують «коней», у боротьбі участі не приймають. Перемагає команда, що скине всіх «вершників» супротивника.</p>
18	Відпрацьовування прийомів падіння вперед на руки:	20хв	

	<p>- падіння вперед на кисті рук з положення стійки на колінах. Встати на коліна, витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, впасти обличчям вперед. Те ж з положення стоячи на колінах, руки за спиною.</p> <p>- падіння вперед на кисті рук з положення о.с. Стоячи в о.с., витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба впасти вперед, амортизуючи падіння руками, як у попередній вправі. Те ж із стрибком з положення стоячи на широко розставлених ногах, стоячи ноги разом.</p> <p>- падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180°. З о.с., руки притиснуті до тулуба, падати назад, не згинаючи тулуб. Як тільки тіло опиниться під кутом 60° по відношенню до килима, зробити різкий поворот кругом наліво (направо). Закінчити вправу в положенні грудьми вниз, амортизуючи падіння руками.</p> <p>- падіння вперед на</p>	<p>По 6-8 разів</p> <p>По 6-8 разів</p> <p>По 6-8 разів</p> <p>По 6-8 разів</p>	<p>У момент торкання долонями килима за рахунок пружного згинання рук в ліктьових суглобах спочатку уповільнити, а потім припинити падіння і лягти на килим.</p>
--	---	---	--

<p>кисті рук з положення о.с. із стрибком. Прийняти в.п. о.с., руки вперед долонями вниз, злегка сісти, відштовхнутися і стрибнути вперед, п приземляючись на руки і груди.</p> <p>- падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180° із стрибком. З о.с. злегка сісти, відштовхнутися і стрибнути назад-вгору. У польоті розвернутися грудьми до килима і приземлитися на руки і груди.</p> <p>Навчальна гра «Блукаючий воротар». Учнів поділяють на 2 команди і розташовують у шеренгах на протилежних краях килима в стійці на колінах. У кожній команді призначають воротаря. Набивний м'яч масою 1 кг лежить у центрі килима. За сигналом гравці обох команд біжать на колінах до м'яча з метою заволодіти ним. Воротарі перебувають за своїми гравцями, пересуваючись довільно в різні боки – блукаючи. Гравці команди, яка заволоділа м'ячем, намагаються просунутись ближче до воротаря суперника, передаючи м'яч один одному, і</p>	<p>По 6-8 разів</p> <p>10хв</p>	<p>Гравцям заборонено підніматися з колін; не можна виходити за килим; м'яч, що потрапив у воротаря, кинутий із-за килима або з неправильного положення, не зараховують; дозволяють силову боротьбу за м'яч.</p>
---	---------------------------------	--

	<p>роблять 4 широкі кроки вперед і приймають положення випаду. За другим сигналом наступні гравці біжать і перестрибують через перших, спираючись руками на їхні плечі. Перестрибнувши, вони ступають 3-4 кроки вперед і стають у те ж положення, в якому стоїть перший, і так один через одного стрибають усі гравці команд. Перемагає команда, останній учасник якої фінішує першим.</p>		
20	<p>Вправи для удосконалення спеціальної фізичної підготовленості:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Партнер тримає ноги на різній висоті (чим вище, тим більше навантаження). - пересування в упорі лежачи на прямих руках. - пересування в упорі лежачи на зігнутих руках. - пересування стрибками в упорі лежачи 	<p>30 хв</p> <p>2x10-12 – хлопці, 2x8 – дівчата</p> <p>2x10м – хлопці, 2x8м – дівчата</p> <p>10м – хлопці, 8м – дівчата</p> <p>2x10м – хлопці, 2x8м – дівчата</p>	<p>Вправи виконуються двома серіями</p> <p>Тулуб повинен залишатися прямим, злегка прогнутим в попереку. Партнер, утримуючи ноги учня, який виконує вправу, злегка прогинається в попереку, намагається не нахилитися вперед. Дівчата можуть виконувати вправу у класичному варіанті. Партнери підбираються у відповідності до масо-ростових параметрів.</p> <p>Ногами відштовхнутися і дострибнути до рук, руки вперед до повернення у в.п. і</p>

	<p>- пересування на чотирьох з партнером на спині (дівчата без партнера)</p> <p>- згинання-розгинання рук в упорі спиною до килима</p> <p>- пересування в упорі спиною до килима.</p> <p>- один з партнерів сідає спиною до іншого, що знаходиться в стійці, випрямляє руки вгору і впирається долонями в долоні верхнього. Поперемінне і одночасне згинання і розгинання рук.</p> <p>- партнери стоять один навпроти одного, впираючись долонями прямих рук. Не згинаючи рук, відійти один від одного якнайдалі, впираючись в килим носками ніг. Нахили вперед до торкання один одного грудьми.</p>	<p>2x8м – хлопці, 2x10м – дівчата</p> <p>8-10 разів – хлопці, 6-8 разів – дівчата</p> <p>6-8 м – хлопці 4-6 м – дівчата</p> <p>по 8-10 разів</p> <p>8-10 разів – хлопці, 6-8 разів - дівчата</p>	повторити знову.
21	<p>Маневрування:</p> <p>- в різних стійках: правій, лівій, високій, низькій</p> <p>- маневрування з елементами довільного виконання блокуючих дій і захоплень (в парі)</p>	<p>5хв</p> <p>10хв</p>	Учні самі обирають способи переміщення і виконують поставлені завдання – торкнутися певної частини тіла партнера, застосовуючи

	<p>Бій вершників». Один у парі нижній («кінь»), а інший – верхній – за «вершника». Вершник сідає на плечі коня. У сутичці між двома парами вершників намагаються скинути супротивника з «коня». «Вершники» і «коні» повинні мінятися ролями. Як варіант «коні» пересуваються на колінах і руках, а верхні сідають їм на спину. Скинутий «вершник» і його «кінь» вибувають із гри.</p>	15хв	<p>будь яке захоплення, упор тощо.</p> <p>Гравці, що зображують «коней», у боротьбі участі не приймають.</p> <p>Перемагає команда, що скине всіх «вершників» супротивника.</p>
<p>Уроки 22-24. Завдання:</p> <p>- Повторення прийомів захоплення та звільнення від них, самострахування, маневрувань.</p> <p>- Підвищення силових можливостей різних груп м'язів.</p>			
22	<p>Учні в парах по черзі виконують стійки, захоплення, звільнення від них та прийоми у самострахуванні, які назве учитель на оцінку за 5-бальною системою.</p>	30 хв	<p>Оцінку прийомів здійснюють учні (в межах суддівської практики).</p> <p>Перемагає той, хто отримав кращий бал за виконання за кращою спробою.</p> <p>Переможець у парі дає своїй команді один бал. Виграє команда, що набрала більшу кількість балів.</p>
23	<p>Виконання силових вправ для рук і ніг:</p> <p>- партнери стають обличчям один до одного (напів оберта). Виставити праві ноги вперед, взятися правими руками, інша рука на стегні. За командою, штовхаючи від себе, відвести руку партнера або змусити його зійти з місця.</p>	30хв	<p>По 6-8 разів для кожної руки</p> <p>Змагальний метод. Виграє той, хто переміг більшу кількість разів.</p>

<p>Виконати ту ж вправу для іншої руки.</p> <p>- партнери стають обличчям один до одного на ліве коліно. Впертися ліктем правої руки в коліно правої ноги і взятися за кисть руки партнера. Ліві руки на стегнах. Відвести руку партнера вбік до відмови. Виконати ту ж вправу для іншої руки.</p> <p>- партнери стають обличчям один до одного. Покласти руки на плечі партнера, підняти вперед пряму праву ногу до взаємного торкання гомілок. Потім вправа виконується іншою ногою.</p> <p>- В.п. – упор сидячи позаду. Вправа аналогічна першій.</p> <p>- партнери сидять один навпроти одного. Впертися у килим руками позаду, а лівою ногою— попереду. Підняти напівзігнуту праву ногу і впертися ступнями одна в одну. Випрямляючи свою ногу, змусити партнера зігнути ногу або впасти на спину. Те ж саме іншою ногою.</p> <p>- вправа, аналогічна</p>	<p>По 6-8 разів для кожної руки</p> <p>По 6-8 разів для кожної ноги</p> <p>По 6-8 разів для кожної ноги</p> <p>По 4 рази для кожної ноги</p>	<p>Забороняється відривати лікоть від стегна. Змагальний метод. Виграє той, хто переміг більшу кількість разів.</p> <p>Перемагає той, хто зуміє відвести ногу партнера в сторону.</p>
--	--	---

	<p>попередній, але виконується двома ногами.</p> <p>- учні лежать поруч на спині головами у протилежні сторони, торкаються лівим боком і захопили один одного під руку і ліві ноги підняті вгору. Потрібно перевернути партнера, чіпляючи його за ногу, через голову Те ж правою ногою.</p>	<p>По 4 рази для кожної ноги</p> <p>По 4 рази для кожної ноги</p>	
24	<p>Виконання силових вправ для шиї та тулуба:</p> <p>- учні стають обличчям один до одного і захоплюють правою рукою шию партнера, а лівою рукою впираються у плече. Згинаючи руку, нахилити голову партнера вперед.</p> <p>- вправа, аналогічна першій, але слід нахилити голову партнера в сторону.</p> <p>- положення учнів, як у попередніх вправах. Вони захоплюють шию двома руками і нахиляють голову партнера вперед.</p> <p>- учні стають обличчям один до одного і щільно захоплюють шию і плече правої руки (права нога розташовується між ногами партнера). Відхиляючи тулуб назад,</p>	<p>30хв</p> <p>По 4 рази</p> <p>По 4 рази</p> <p>По 4 рази</p> <p>По 4 рази</p>	<p>Приймаючи вихідне положення учні при цьому передпліччям впираються в груди, а долоню накладають на потилицю партнера</p>

	<p>винести партнера на себе або відірвати його від килима.</p> <p>- учні стають спиною один до одного і зчіплюють руки в ліктях так, щоб плече правої руки знаходилося зверху лівого плеча партнера. Нахилиючись вперед, відірвати партнера від килима.</p> <p>- партнери стоять обличчям один до одного. Один з них (умовно «нижній») нахилиється вперед, а другий («верхній») захоплює його шию з плечем попереду-зверху. «Нижній», випрямляючись, намагається відірвати «верхнього» від килима. Потім партнери міняються ролями.</p>	<p>По 4 рази</p> <p>По 4 рази</p>	<p>При виконанні вправи «нижній» може впіратися руками у свої ноги. У той же час «верхній» прагне збити партнера на коліна або змусити його впертися рукою у килим.</p> <p>Вправи можна виконувати змагальним методом</p>
<p>Уроки 25-27. Завдання:</p> <p>- Удосконалення кидкової техніки борця</p> <p>- Розвиток координаційних, швидкісно-силових та силових якостей, гнучкості</p>			
25	<p>Відпрацювання кидків підворотом:</p> <p>- кидки підворотом захватом руки (згори, знизу) і шиї</p> <p>- кидки підворотом захватом руки (згори, знизу) і тулуба</p>	<p>20хв</p> <p>По 5-6 разів</p> <p>По 5-6 разів</p>	<p>Учитель демонструє правильне виконання вправи. При виконанні намагається усунути грубі помилки учнів. Рухи повинні бути плавними, без зайвої різкості.</p>

	<p>- кидки підворотом захватом руки через плече з передньою підніжкою</p> <p>Навчальна гра «Ланцюг». Учнів поділяють на 2 команди і шикують посередині килима в шеренги обличчям одна до одної з інтервалами між учасниками 0,5 м у шаховому порядку (гравці однієї команди стоять між гравцями іншої). За першим сигналом керівника гравці обох команд роблять крок вперед на вільні місця, і суперники з'єднують руки, захопивши один одного попід лікті й утворивши «ланцюг» (гравці однієї команди обличчям в один бік, другої – в протилежний). Кисті рук з'єднують у борцівському захваті на грудях. За другим сигналом кожна команда намагається протягом 1 хв виштовхнути суперників за межі килима. Команда, якій це вдається, одержує очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок.</p>	<p>По 5-6 разів</p> <p>10хв (4 рази)</p>	<p>Якщо «ланцюг» розірвався, гру припиняють і знову починають з центра, очко не нараховують жодній з команд; якщо гравець однієї команди упав, перемогу присуджують суперникам; якщо впали гравці обох команд, жодна з них не одержує очко, й гру знову починають з центра.</p>
26	<p>Відпрацьовування кидків прогином:</p> <p>- кидок прогином із захопленням дальньої руки знизу та ближнього</p>	<p>20 хв</p> <p>по 4-6 кидків</p>	<p>Вправи демонструються учителем з подальшим виконанням в парах (хлопці</p>

	<p>стегна</p> <ul style="list-style-type: none"> - кидок прогином із зворотнім захопленням тулуба та ближнього стегна (гомілки) - кидок прогином із зворотнім захопленням ближньої руки (шиї) та стегна - кидок нахилом із захопленням ближніх руки та ноги з відхвatom спереду <p>Навчальна гра. Учні поділяються на команди по 5-6 чоловік і шикуються у колони. Перші номери кожної команди розташовуються на килимі (на відстані 5-6 кроків від своїх колон) і виконують кидки млином на товаришах із команди, які підходять по черзі. Потім це ж виконують другі, треті номери і т.д. Гравець, який виконав кидок, стає в кінець своєї колони.</p>	<p>по 4-6 кидків</p> <p>по 4-6 кидків</p> <p>по 4-6 кидків</p> <p>10хв</p>	<p>з хлопцями, дівчата з дівчатами).</p> <p>Рухи повинні бути плавними, щоб не завдати травм.</p> <p>Гра продовжується доти, доки останній гравець команди не проведе кидки і не встане на ноги, піднявши руку вгору. Перемагає команда, що першою закінчила завдання.</p>
27	<p>Учні в парах по черзі виконують різні кидки, які назве учитель на оцінку за 5-бальною системою.</p>	30 хв	<p>Оцінку прийомів здійснюють учні (в межах суддівської практики).</p> <p>Перемагає той, хто отримав кращий бал за виконання за кращою спробою.</p> <p>Переможець у парі дає своїй команді один бал. Виграє команда, що набрала більшу кількість балів.</p>

Уроки 28-30. Завдання:

- Удосконалення уміння виконувати борцівські перевороти та падіння
- Розвиток координаційних, швидкісно-силових та силових якостей, витривалості

28	<p>Відпрацьовування переворотів скручуванням та забіганням:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переворот скручуванням захватом «важелем» - переворот скручуванням захватом рук збоку - переворот скручуванням захватом дальніх руки та стегна - переворот скручуванням захватом різнойменної руки попереду-знизу - переворот скручуванням захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном - переворот забіганням захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном - переворот забіганням захватом шиї з-під плеча - переворот забіганням захватом руки «на ключ» і передпліччя іншої руки зсередини 	30хв	<p>По 5-6 разів</p> <p>По 5-6 разів</p> <p>По 5-6 разів</p> <p>По 5-6 разів</p> <p>По 5-6 разів</p> <p>По 5-6 разів</p> <p>По 5-6 разів</p>	<p>Вправи демонструються учителем з подальшим виконанням</p> <p>Рухи повинні бути плавними, щоб не завдати травм.</p> <p>Форма організації учнів – групова. Одні учні вивчають перевороти скручуванням, інші - забіганням</p>
----	--	------	---	---

29	<p>Повторення прийомів падіння на спину:</p> <ul style="list-style-type: none"> - падіння на спину з в.п. основна стійка (о.с.) Стати в о.с, підборіддя притиснути до грудей, руки вперед. Плавню перейти в положення присіду і виконати перекочування з ударом руками об килим. Те ж, витягаючи руки вперед-вгору. - падіння на спину через партнера, що стоїть в партері (високому). Стати спиною впритул до правого боку партнера, що стоїть в партері. Сідаючи, притиснути підборіддя до грудей, зробити перекочування назад по спині партнера і впасти на спину з одночасним ударом руками по килиму. - падіння на спину через горизонтальну жердину. Руки вперед, підборіддя притиснути до грудей, зігнути тулуб вперед і сісти на жердину. Опустивши сідниці якнайнижче, впасти назад на спину з одночасним ударом руками по килиму. Удар виконується долонями. В останню мить партнери злегка підводять жердину. 	<p>20хв</p> <p>По 5-6 разів</p> <p>По 5-6 разів</p> <p>По 5-6 разів</p>	<p>Рухи повинні бути плавними, без зайвої різкості.</p> <p>При падінні першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Учень, котрий виконує вправу, пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за жердину.</p>
----	---	---	--

	<p>- падіння на спину стрибком. Стоячи в о.с., прийняти положення присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки вперед. Злегка підстрибнувши, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар руками по килиму.</p> <p>Борцівські естафети</p>	<p>По 5-6 разів</p> <p>10хв</p>	<p>При падінні першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Потім м'яке перекочування на спині. Під час падіння голова нахилена вперед, підборіддя щільно притиснуте до грудей, ноги разом, коліна зігнуті.</p> <p>Змагальний метод</p>
30	<p>Вправи зі спеціальної фізичної підготовки:</p> <p>- качання шиї в упорі</p> <p>- забігання навколо голови</p> <p>- переходи з упору в міст і навпаки</p> <p>- лазіння по линві 5 м</p> <p>- вправа Берпі</p>	<p>30 хв</p> <p>10-15 разів</p> <p>по 10 разів в кожен бік</p> <p>10 разів</p> <p>3-4 підйоми для хлопців 2-3 – для дівчат</p> <p>по 20 разів – хлопці, по 10-15 разів – дівчата</p>	<p>В. п. борцівський трикутник. Учні виконують покачування, торкаючись по чергово килиму носом та потилицею</p> <p>В. п. борцівський трикутник. Виконати забігання ногами навколо голови</p> <p>В.п. борцівський трикутник (упор на голові). З цього положення учні повинні перевернутися у положення міст.</p> <p>Вправа виконується з допомогою рук та ніг</p> <p>Між вправами – 2-3 хв відпочинку</p>

Уроки 31-33. Завдання:

- Повторення борцівських маневрувань.
- Розвиток тактичного мислення
- Розвиток координаційних, швидкісно-силових та силових якостей, гнучкості

31	<p>Маневрування у стійці: - пересування вперед-назад; вправо-вліво; схресними кроками; нирками й ухиляннями; з поворотами наліво-вперед, направо-назад, направо кругом на 180°</p> <p>Маневрування в партері: - пересування в стійці на одному коліні; висіди в упорі лежачи вправо і вліво; підтягування лежачи на животі; повороти на боці навколо правої осі; пересування вперед і назад лежачи на спині за допомогою ніг; рухи на мосту.</p> <p>Навчальна гра «Довга лоза». Учасників поділяють на кілька рівних команд по 4-5 чоловік у кожній, позначають лінії старту та фінішу і шикують гравців у колони по одному. За першим сигналом направляючі роблять 4 широкі кроки вперед і приймають положення випаду. За другим сигналом наступні гравці біжать і перестрибують через перших, спираючись руками на їхні плечі. Перестрибнувши, вони</p>	10хв	<p>Учитель демонструє техніку виконання маневрувань. Потім учні виконують їх разом з тренером фронтальним методом. Учитель допомагає усунути грубі помилки у виконанні.</p> <p>Інтервал між учасниками команди – 2-3 м. У положенні випаду учні одну ногу згинають у коліні і виставляють вперед, руками впираються на стегно, голову нахиляють уперед</p>
		10хв	
		10хв (4 рази)	

	<p>ступують 3-4 кроки вперед і стають у те ж положення, в якому стоїть перший, і так один через одного стрибають усі гравці команд. Перемагає команда, останній учасник якої фінішує першим.</p>		
32	<p>Маневрування:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в різних стійках: правій, лівій, високій, низькій - маневрування з елементами довільного виконання блокуючих дій і захоплень (в парі) <p>Бій вершників». Один у парі нижній («кінь»), а інший – верхній – за «вершника». Вершник сідає на плечі коня. У сутичці між двома парами вершників намагаються скинути супротивника з «коня». «Вершники» і «коні» повинні мінятися ролями. Як варіант «коні» пересуваються на колінах і руках, а верхні сідають їм на спину. Скинутий «вершник» і його «кінь» вибувають із гри.</p>	<p>5хв</p> <p>10хв</p> <p>15хв</p>	<p>Учні самі обирають способи переміщення і виконують поставлені завдання – торкнутися певної частини тіла партнера, застосовуючи будь яке захоплення, упор тощо.</p> <p>Гравці, що зображують «коней», у боротьбі участі не приймають. Перемагає команда, що скине всіх «вершників» супротивника.</p>
33	<p>Борцівські естафети:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Юнги». Гравців поділяють на 2 або більше команд (залежно від того, скільки в залі є гімнастичних канатів). Під канати кладуть 2-3 мати. Команди шикують, 	<p>15хв (4 рази)</p>	<p>Змагальний метод</p> <p>Опускатися можна тільки перехоплюючи канат руками; не дозволяється ставати на ноги раніше, ніж попередній гравець перетне лінію старту, якщо гравець не торкнувся позначки,</p>

<p>у колони по одному обличчям до канатів на відстані 3-4 м за лінією старту. Направляючі приймають положення упору лежачи (руки за стартовою лінією). За сигналом керівника вони підхоплюються на ноги, підбігають до каната, стрибають угору, захоплюючи канат руками й ногами, і стрімко лізуть угору до вказаної позначки. Торкнувшись її руками, опускаються вниз, перехоплюючи канат лише руками, підбігають до своєї колони і передають дотиком естафету наступному гравцеві, який повторює те ж саме. Той, хто фінішував стає в кінець колони. Виграє команда, гравці якої першими закінчили гру і вишикувалися у колону по одному.</p> <p>- «Скинь вершинка».</p> <p>Гравців поділяють на 2 рівні команди. Кожна команда утворює пари – «кінь» і «вершник». «Вершники» сідають на спину «коням» і команди шикують з протилежних боків килима одна проти одної. За сигналом учасники прямують до середини кола, і починається боротьба, мета якої стягти будь-</p>	<p>15хв (4 рази)</p>	<p>команда одержує штрафне очко</p> <p>Якщо обидва «вершники» впали на килим, вони вибувають з гри; у боротьбу можна вступати з будь-яким «вершником»; заборонено штовхати і бити суперника, захоплювати його за пальці.</p>
--	--------------------------	--

	якого суперника з «коня», самому залишаючись у «сідлі». Перемагає команда, в якій більше залишиться «вершників».		
Уроки 34-36. Завдання:			
<ul style="list-style-type: none"> - Відпрацювання вивчених прийомів у спарингах - Формування навиків суддівства спарингів - Розвиток координаційних, швидко-силових та силових якостей, гнучкості, витривалості 			
34	Проведення борцівських спарингів	30хв	Учитель підбирає партнерів у відповідності до статі та вагових масо-ростових показників учнів. Суддівство здійснюють самі учні під контролем учителя
35	Проведення борцівських спарингів	30хв	Учитель підбирає партнерів у відповідності до статі та вагових масо-ростових показників учнів. Суддівство здійснюють самі учні під контролем учителя
36	Проведення борцівських спарингів	30хв	Учитель підбирає партнерів у відповідності до статі та вагових масо-ростових показників учнів. Суддівство здійснюють самі учні під контролем учителя