

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ



ТЕРНОПІЛЬ 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

**КРЕМЕНЕЦЬКА ОБЛАСНА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА
АКАДЕМІЯ ім. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

ФЕДЕРАЦІЯ БАДМІНТОНУ УКРАЇНИ

УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ УЧНІВСЬКОГО СПОРТУ

**«Інноваційні підходи
до фізичного виховання і спорту
учнівської та студентської молоді»**

**перша всеукраїнська наукова конференція з
міжнародною участю**

23-24 грудня 2021 року

Тернопіль 2021

ББК 75.1
I -66

**Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту
учнівської та студентської молоді** // Матеріали
Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огнистого
А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. – 236
с.

Матеріали у збірнику Всеукраїнської конференції представлені у
авторській редакції. За зміст наукової публікації
відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного
виховання Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
протокол № 4 від 22 грудня 2021 р.*

ЗМІСТ

Chizhik V.V., Gurkovsky O.M. FEATURES OF THE MODE OF THE DAY OF MODERN GYMNASIUM.....	7
Flanagan A., Ohnistyi A., Ohnista K. EFFECTIVENESS OF HEALTH FITNESS PROGRAMS ON STUDENTS 'PHYSICAL CONDITION INDICATORS	11
Karol Greś, Dorota Sokolowska ROLA PŁYWANIA W KSZTAŁTOWANIU WYTRZYMAŁOŚCI, SIŁY I ZYBKOŚCI W INNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH.....	16
Józef Sarosiek, Krzysztof Sobolewski, Aleksander Żurawski REALIZACJA ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH W SZKOŁACH GIMNAZJALNYCH WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO.....	20
Банан В.І. ПЕРСОНАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	24
Бітківська Л.І., Касапчук А.С. РОЗВИТОК ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ У КАМ'ЯНЦІ ПОДІЛЬСЬКОМУ	30
Боднар Я.Б. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ В ГАЛИЦЬКОМУ КРАЇ КІНЦЯ ХІХ-ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ	34
Боднар Я.Б., Заседко А.В. ІСТОРІЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ФУТБОЛУ В ХРОНОЛОГІЧНОМУ ВИКЛАДІ (до періоду Другої світової війни включно).....	38
Божик М. В., Левандовська Л. Ю., Трифонюк В. М. ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	42
Винничук О.Т. СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	47
Власюк Р.А., Машталер І.І. КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	51
Грабик Н.М., Грубар І.Я., Калугіна О.І. ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	57
Грубар І.Я., Грабик Н.М., Гулька О.В., Нікітюк В.В. ПРОФІЛАКТИКА ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	62
Димінський С.В., Сачковський І.С., Бережанський О.О. ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ.....	68
Довгань О.М., Кучер Т.В. Присяжнюк С. І., Давибіда Н.О. ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	73

Єднак В.Д., Хробатин І.Я. ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ МОК «OLYMPIC AGENDA 2020».....	78
Земська Н. О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК	82
Кійко В.І., Сіренко Р.Р. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	86
Клапоушак І.Д. ПРО РЕЗУЛЬТАТИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ЕКСПЕДИЦІЇ «ДРЕВНІМ КНЯЖИМ ТРАКТОМ ВІД ГАЛИЧА ДО ТЕРЕБОВЛІ», ЗДІЙСНЕНОЇ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТНПУ ім. ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА	89
Клочко Н.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА РАВНОВЕСИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	96
Кругляк О., Кругляк Т., Кругляк Н. ФРІЗБІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФАХОВИХ КОЛЕДЖАХ	99
Курко Я.В., Кульчицкий З.Й., Казмірчук І.В. ПАРАМЕТРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	103
Лабинцева О.М., Лабинцев М.Ю., Самусик І.Н. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ В ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	107
Лаврін Галина, Середа Ірина, Осіп Наталія З ДОСВІДУ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ТНПУ ІМ.В.ГНАТЮКА (на прикладі шашок або шахів).....	111
Ладика П.І СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ У ЛИЖНИХ ГОНКАХ ТА БІАТЛОНІ	116
Маляр Е.І., Маляр Н.С. ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ РЕГБІСТОК	120
Машталер І.І., Власюк Р.А. ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	124
Мицкан Т.С. МОТИВАЦІЙНА ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я	130
Наумчук В. І. ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТА РУХЛИВИХ ІГОР У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ.....	133
Огністий А.В., Ящик О.Б. ЕТИКА – АКАДЕМІЧНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН (сучасні практики ТНПУ ім. В.Гнатюка)	140

Осіп Наталія, Петрица Петро, Лаврін Галина ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВИХОВАТЕЛЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ЧЕРЕЗ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ.....	147
Палічук Ю.І. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	151
Палічук Ю.І., Божик М. В., Огниста К.М., ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	154
Петрица П. М., Осіп Н. Б., КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	156
Римик В.Р., Римик Р.В. ДОСВІД ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У ЗАРУБІЖЖІ ТА В УКРАЇНІ	160
Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Марчук С.А. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ ЗІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ БІГУ НА СЕЕРДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....	172
Салук І.А. ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ "DIFFERENT" ДЛЯ РОЗПОДІЛУ СТУДЕНТІВ НА РІЗНІ ТИПОЛОГІЧНІ ГРУПИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	177
Середа І.О., Лаврін Г.З., ФІТНЕС-АЕРОБІКА ЯК ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СТАРШИХ КЛАСАХ	181
Сіткар В.І., Сіткар С.В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ: НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД.....	187
Сопотницька О.В., Сопотницький Р.С. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ 9-11 КЛАСІВ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.....	195
Тютюко Д.Р., Шукатка О.В. ОСНОВИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ.....	199
Фаградян Д.С. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЯТИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ	203
Храбра С.З. , Барладин О.Р., Вакуленко Д.В., Вакуленко Л.О., Костів І.Є., Атаманчук К.В. ДИНАМІКА РІВНЯ НАСИЧЕННЯ КИСНЕМ ГЕМОГЛОБІНУ АРТЕРІАЛЬНОЇ КРОВІ (САТУРАЦІЇ) ПІСЛЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ЮНИХ СПОРСМЕНІВ	206
Храбра С.З., Барладин О.Р., Вакуленко Л.О., Грушко В.В., Станько А.О. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ЖІНОК 21-35 РОКІВ.....	210

Христан М.М., Мальона С. Б. МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	215
Шандригось В.І., Шандригось Г.А. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ.....	220
Шпомер О.О. ВПЛИВ СУЧАСНИХ ГАДЖЕТІВ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЇХ НАВЧАННЯ У ШКОЛІ.....	228
Ячнюк М.Ю., Ячнюк Ю.Б., Зендик О. В. Букорос Н.М. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕСТЕХНОЛОГІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ В СИСТЕМІ КЛУБУ «СПОРТЛАЙФ».....	232

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів № 28

Анотація. У публікації досліджується питання удосконалення фізичного виховання учнів середньої загальноосвітньої школи на основі елементів боротьби. Авторами розроблено програму з фізичної культури з елементами спортивної боротьби і експериментально перевірено її ефективність. Отримані експериментальні дані дозволяють обґрунтовано створити і використовувати програму фізичної культури з елементами з боротьби на уроках фізичної культури учнів середньої загальноосвітньої школи.

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

Annotation. The publication examines the issue of improving the physical education of secondary school students on the basis of elements of struggle. The authors developed a program of physical culture with elements of wrestling and experimentally tested its effectiveness. The obtained experimental data allow to reasonably create and use a program of physical culture with elements of struggle in the lessons of physical culture of secondary school students.

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

Актуальність теми дослідження. В даний час досить актуальною є проблема фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів [3, 6]. Введення в програму фізичного виховання елементів боротьби у варіативній частині, дає можливість творчо використовувати програму фізичної культури в школі [1, 4, 9]. Спортивна боротьба – це комплекс фізичних вправ, які поєднують загально-фізичну і спеціальну підготовку у взаємодії з психологічними засадами, що передбачають реалізацію через систему фізичної культури вищих цінностей,

як фізичне, так і духовне самовдосконалення [2, 5, 7, 10, 11, 12].

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

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

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

Результати досліджень. Основне дослідження проводилося на базі середньої загально-освітньої школи № 28 м. Тернополя. Педагогічний експеримент (ПЕ) проводився протягом 2020/2021 н.р. У ПЕ взяли участь 2 десятих класи, з яких один клас був контрольним (КГ), а інший – експериментальним (ЕГ) (в кожному класі налічувалося 15 учнів). Всього в ПЕ взяло участь 30 осіб. ЕГ займалася 1 раз на тиждень фізичною культурою по 45 хвилин за розробленою програмою фізичної культури з елементами спортивної боротьби. Учні КГ займалися за чинною програмою фізичної культури. За програмою «Елементи спортивної боротьби» заняття проводилися в рамках 3-го уроку фізичної культури, були обов'язковими для всіх учнів і включалися в цілісний навчальний процес. При цьому учитель мав змогу творчо використовувати даний навчальний матеріал програми (табл. 1) в різних частинах уроку з відповідним дозуванням і інтенсивністю.

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

Таблиця 1.

Зміст програми «Елементи спортивної боротьби»

№ теми	Розділ програми	Зміст
1. Теоретичний розділ		
1. 1.	Ознайомлення з правилами поведінки і техніки безпеки (ТБ) при заняттях спортивною боротьбою	Правила поведінки і техніки безпеки при проведенні занять зі спортивної боротьби. Заборонені дії в боротьбі
1. 2.	Введення в світ спортивної боротьби	Розвиток спортивної боротьби в Україні. Види спортивної боротьби, загальні риси та відмінності. Успіхи українських борців на міжнародній арені. Правила проведення змагань. Спеціалізоване обладнання та інвентар. Команди рефері під час проведення поєдинків
2. Практичний розділ		
2. 1.	Пересування і прийоми маневрування	Основні положення борця: стійка, партер. Пересування борця в стійці і партері. Застосування прийомів маневрування в різних ігрових ситуаціях
2. 2.	Захвати та звільнення від них	Основні захвати і правила їх виконання. Виконання захоплень і протидії ним у різних умовах протиборства
2. 3.	Самостраховання і самоконтроль при падіннях	Засвоєння падінь з самострахованням
2. 4.	Виведення з рівноваги	Основні способи виведення з рівноваги та їх реалізація в ігрових взаємодіях
2. 5.	Вправи, що виконуються на борцівському мосту	Вставання на міст з положення лежачи на спині. Спеціальні вправи на мосту. Забігання на мосту. Вставання на міст переворотом вперед

2. 6.	Ігри на розвиток психомоторики учнів	Ігри з м'ячем, зі скакалкою, з вибором відповідної дії або її відсутністю. Ігри на перетягування партнера або гравця іншої команди. Ігри на виштовхування партнера (гравця іншої команди) з певної зони. Ігри на формування умінь тиснення і протистояння йому при взаємних захопленнях. Ігри на формування умінь тиснення і протистояння йому при блокуючих захопленнях
2. 7.	Основні положення в партері і дії, що виконуються з них	Захоплення і перевороти. Рухливі ігри в партері. Боротьба на колінах за полегшеними правилами

Повторне тестування учнів відбулось в кінці ПЕ. Порівнюючи кінцеві дані представників КГ, слід зазначити, що всі результати фізичної підготовленості зросли, проте цей приріст не був статистично достовірним ($P > 0,05$) (за винятком тесту біг 60 м – $P < 0,05$) (табл. 3).

Таблиця 2.

Фізична підготовленість учнів 10 класів до ПЕ

№	Показники	ЕГ до ПЕ	КГ до ПЕ	t	P
1	Станова сила, кг	65,6±11,0	65,0±15,7	0,03	>0,05
2	Сила правої кисті, кг	23,4±3,2	22,9±5,1	0,06	>0,05
3	Сила лівої кисті, кг	22,2±3,8	22,1±4,9	0,02	>0,05
4	Підтягування на перекладині, разів	2,7±2,3	5,4±2,6	0,78	>0,05
5	Піднімання тулуба в сід, разів	44,4±10,2	53,2±20,8	0,31	>0,05
6	Утримання моста, с	140,0±45,0	129,7±49,1	0,03	>0,05
7	Біг на 1500 м, хв	7,8±0,2	7,4±0,7	0,55	>0,05
8	Біг 4×10 м, с	27,1±1,0	26,1±0,9	0,74	>0,05
9	Біг 60 м, с	10,8±0,5	10,6±0,5	0,40	>0,05
10	Стрибок в довжину з місця, см	117±17,8	170±18,2	1,90	>0,05
11	Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,3±1,4	11,0±2,4	0,11	>0,05

Таблиця 3.
Фізична підготовленість учнів КГ в умовах ПЕ

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

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

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

Таблиця 4.

Фізична підготовленість учнів ЕГ в умовах ПЕ

№	Показники	ЕГ до ПЕ	ЕГ після ПЕ	t	P	Різниця, %
1	Станова сила, кг	65,6±11,0	100,1±6,9	2,65	<0,01	52,59
2	Сила правої кисті, кг	23,4±3,2	31,6±3,1	2,0	<0,05	35,04
3	Сила лівої кисті, кг	22,2±3,8	24,1±3,6	0,36	>0,05	8,55
4	Підтягування на перекладині, разів	2,7±2,3	12,0±3,2	2,36	<0,05	344,44
5	Піднімання тулуба в сід, разів	44,4±10,2	78,6±14,2	2,0	<0,05	76,86
6	Утримання моста, с	140,0±45,0	275,0±40,3	2,24	<0,05	96,42
7	Біг на 1500 м, хв	7,8±0,2	6,4±0,1	6,36	<0,01	17,94
8	Біг 4×10 м, с	27,1±1,0	25,1±0,5	2,0	<0,05	7,38
9	Біг 60 м, с	10,8±0,5	8,0±0,4	4,38	<0,01	25,93
10	Стрибок в довжину з місця, см	117±7,8	122±10,1	0,24	>0,05	4,27
11	Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,3±1,4	18,8±0,9	4,52	<0,01	66,37

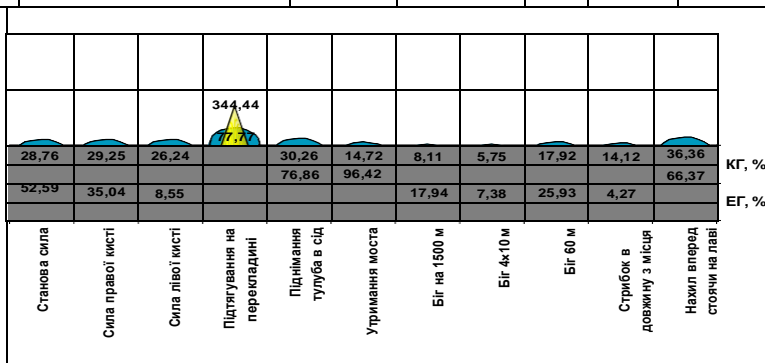


Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості учнів ЕГ і КГ в умовах ПЕ, %

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

відзначаються високі показники. Так, наприклад, більший приріст абсолютної сили відзначений у тих показниках, де представники ЕГ суттєво поступалися КГ. Так, станова сила КГ зросла на 28,76 %, в ЕГ – на 52,59 %. Аналогічна тенденція спостерігається в динаміці сили рук і тулуба.

Таким чином, можна прийти до висновку, що заняття боротьбою в ЕГ призводять до значно більшого підвищення абсолютної сили основних м'язових груп у порівнянні з КГ, які займалася за шкільною програмою. Найбільший приріст в учнів 10-х класів відзначається в показниках, що характеризують силу рук, кількість підтягувань на перекладині збільшилися на 77,77 % в КГ і на 344,44 % в ЕГ. Статистична силова витривалість м'язів спини зросла на 14,72 % в КГ і на 96,42 % в ЕГ. Ми можемо спостерігати підвищення результатів цієї якості з великим випередженням у представників ЕГ.

Аналіз динаміки всієї сукупності використаних в експерименті тестів дає підставу стверджувати про більш інтенсивний вплив саме елементів боротьби. Це відобразилося на темпах підвищення фізичної підготовленості осіб, які займалися боротьбою значно вище, ніж у юнаків, основним засобом на уроках фізичної культури були спортивні ігри, гімнастика, легка атлетика тощо. Все це дозволяє дійти до висновку про доцільність використання елементів боротьби як ефективного засобу фізичного виховання школярів 10-х класів.

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

Висновки.

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

дозуванні фізичних навантажень, підвищувати моторну щільність і інтенсивність занять з урахуванням індивідуальних морфологічних особливостей і рівня фізичної підготовленості учнів.

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

Список літератури.

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

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

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

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

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

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

7. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.

8. Пістун А. І., Тиравська О. І. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Варіативний модуль «Спортивна боротьба». Київ, 2017. 213 с.

9. Ткач Ю. А., Окопний А. М., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Пітин М. П. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10-11 класів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. вип. 5, 3(25). С. 435-440 DOI:10.26693/jmbs05.05.435

10. Шандригось В. І. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 6. С. 35-37.

11. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: навч.-метод. посіб. 2-ге вид. доп. і перероб. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.

12. Шандригось В.І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. *Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка*. Зб. наук. пр. 2004. № 4. С. 61-64.