

DOI: 10.26693/jmbs05.05.435

УДК 373.5.091.3-027.236:796.8

Ткач Ю. А.¹, Окопний А. М.¹, Харченко-Баранецька Л. Л.²,
Степанюк С. І.², Пітин М. П.^{1,2}**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНА БОРОТЬБА»
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ**¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Україна²Херсонський державний університет, Україна

pityn7@gmail.com

У системі сучасної шкільної освіти наявні сучасні підходи щодо реалізації змісту фізичного виховання за допомогою різноманітних варіативних модулів, що базуються на застосуванні засобів видів спорту.

Мета дослідження – визначити ефективність застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні старшокласників за основними показниками підготовленості.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет, аналіз документальних матеріалів, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. До визначення загальної підготовленості обрано 8 тестів, спеціальної підготовленості – 12 тестів та з'ясування техніко-тактичної підготовленості учням запропоновано продемонструвати шість базових груп прийомів.

Організація дослідження 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». Загалом у 2017–2019 навчальних роках було залучено 53 учнів 10 класів (31 юнаків та 22 дівчат). У 2017-2019 навчальному році було залучено 74 учнів 11 класів (41 юнаків та 33 дівчат).

Встановлено показники ефективності за відсотковими значеннями змін основних груп показників (загальної, спеціальної та техніко-тактичної підготовленості) учнів старшої школи. З'ясування рівня загальних компетенцій дало змогу стверджувати, що за усіма показниками відбулися достовірні зміни ($p \leq 0,05-0,01$). За аналізом спеціальної підготовленості (компетенцій) ми отримали достовірне ($p \leq 0,01$) покращення результатів за більшістю тестів та контрольних вправ. За відсотковими значеннями можна спостерігати значну варіативність рівнів змін у представників різних підгруп.

Проведене дослідження підтверджує ряд думок фахівців про те, що старшокласникам потрібно дещо більше часу для формування сталого рівня підготовленості та більш ґрунтовних адаптаційних змін за по-

казниками різних видів підготовленості. Реалізація структури та змісту варіативного модуля достовірно вплинула на рівень загальних та спеціальних компетенцій і техніко-тактичної підготовленості учнів старших класів (як дівчат, так і хлопців). Проте навчально-виховний процес у закладах середньої освіти не можна прирівнювати за організаційно-методичними умовами, базовими завданнями та основною метою з заняттями в спортивних секціях.

Ключові слова: зміст, результати, покращення, порівняння, компетенції.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане у межах наукової теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017-2020 рр., протокол № 4 від 17.11.2016.

Вступ. У системі сучасної шкільної освіти наявні проблеми, пов'язані із перевантаження учнів та неадекватністю традиційного змісту уроків фізичної культури [1, 2, 3, 4]. Проте заняття фізичною культурою 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 тощо. Саме в школі формується відповідальне ставлення до власного здоров'я, закладаються важливі теоретичні знання та практичні навички на подальше життя [5, 6, 7, 8].

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що навчальні програми («Фізична культура. 10-11 кл.») [2, 9, 10] за останні десятиліття розроблені відповідно до вимог діючих стандартів базової та повної загальної середньої освіти. Програми побудовані за модульною системою і характеризуються спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального, кадрового забезпечення [7, 11, 12, 13].

Прихильниками модульної системи навчання фізичної культури в школі є низка науковців, які

розробили та запропонували введення її у практику шкільної освіти. Наявний ряд навчально-методичних розробок для секційних занять з різних видів спорту для учнів старших класів (фехтування, хортинг та ін.) [10].

Разом із тим залишаються нагальні питання розширення переліку та науково-методичного обґрунтування варіативних модулів з інших видів спорту для дотримання принципів сучасного фізичного виховання учнівської молоді.

Одним із таких видів спорту із системним впливом на організм підлітків варто вважати спортивну боротьбу. 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 розвитку в цілому [5, 14, 15, 16, 17].

Мета дослідження – визначити ефективність застосування варіативного модулі «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні старшокласників за основними показниками підготовленості.

Матеріал та методи дослідження. Використано теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет (проведено інформаційний пошук та з'ясовано ступінь обґрунтованості проблематики наукового дослідження); 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 тестування (встановлено показники загальної підготовленості учнів старших класів); 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 на різних етапах дослідження).

До визначення загальної підготовленості обрано 8 тестів [3, 4, 10, 16]. Серед них: «біг 30 м», с; «стрибок у довжину з місця», см; «потрійний стрибок з місця», см; «біг 1500 м», с; «човниковий біг 4х9 м», с; «нахил тулуба в положенні сидючи», см; «підтягування за 30 с» (хлопці на перекладині, дівчата на низькій перекладині), кількість разів; «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (дівчата – коліна на лаві), кількість разів.

За розділом спеціальної підготовленості включили 12 тестів, серед них: лазіння по канату 5 м (с), присідання за 20 с, кількість разів; утримання кута 90° (с), піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів, гнучкість із положення «міст», см; тест «Реакція» (см), забігання навколо голови 10 разів (с), перевороту із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів (с), забігання пристав-

ними кроками навколо рук 10 разів (с), утримання положення «захист від накату» (с); смуга перешкод (с), прохід в ноги (с).

Для тестування техніко-тактичної підготовленості учням запропоновано продемонструвати шість базових груп прийомів. Серед них три групи у стійці (переворот ривком/нирком, завалювання та збивання, кидки нахилом та підворотом) і три прийоми у партері (переворот перекатом, переворот забіганням, переворот 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»). Оцінювалося виконання техніко-тактичних прийомів наближених до змагальних умов за трибальною оцінкою (5, 4 та 3 бали). Оцінювання проводилося трьома експертами.

Організація дослідження 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 реалізовувався в одному півріччі навчального року.

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

Результати дослідження. У цій статті подано ефективність за відсотковими значеннями змін основних груп показників (загальної, спеціальної та техніко-тактичної підготовленості) учнів старшої школи.

З'ясування рівня загальних компетенцій дало змогу стверджувати, що за усіма показниками відбулися достовірні зміни ($p \leq 0,05$ – $0,01$, **рис. 1**).

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.

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 класів змогли покращити свої результати на 6,56% та 6,44% порівняно із вихідним рівнем підготовленості.

Деяко 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%.

У наступному тесті з визначення загальної витривалості («біг 1500м») ми не очікували отримати достовірних приростів результат, проте ситуація склалася дещо іншим чином. 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.

При розгляді даних за окремими підгрупами ми зазначали, що одними з найменших прирости були за результатами «човникового бігу 4х9 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.

Відмінною ситуація є для проявів загальних компетенцій з гнучкості. За тестом «нахил тулуба вперед з положення сид» спостерігається чітка графічна за-

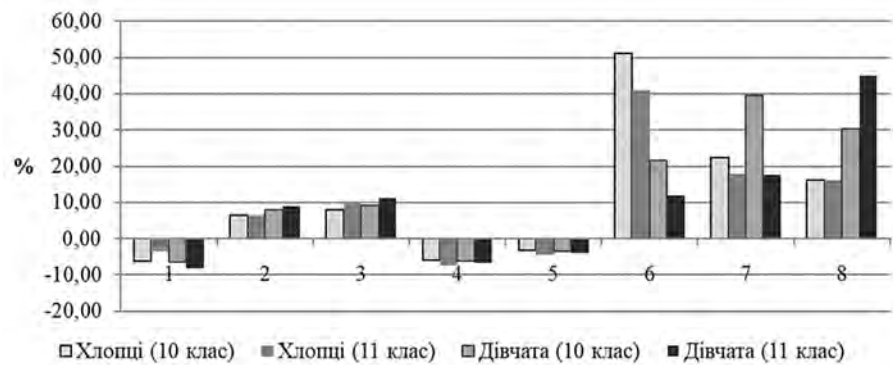


Рис. 1. Порівняння відносних значень змін результатів загальної підготовленості різних представників експериментальної групи:

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 4х9 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

лежність, за якою учні 10 класів (хлопці і дівчата) мають вищі показники відсоткового зростання результатів, порівняно з представниками 11 класів. Хлопці 10 класу покращили свої результати за цим тестом на 51,87%, а представники 11 класу – на 40,98%. 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) 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 були нижчими та схожими за своїми значеннями, а саме 17,87% (учні 11 класів) та 17,60% (учениці 11 класів).

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).

За аналізом спеціальної підготовленості (компетенцій) ми отримали достовірне ($p \leq 0,01$) покращення результатів за більшістю тестів та контрольних вправ. За відсотковими значеннями можна спостерігати зна-

чну варіативність рівнів змін у представників різних підгруп (рис. 2, 3).

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.

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.

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.

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

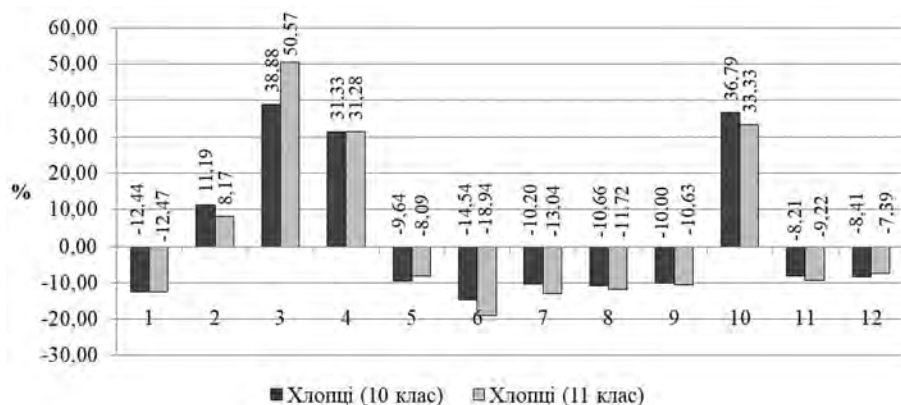


Рис. 2. Порівняння відносних значень змін результатів хлопців (10 клас $n=41$, 11 клас $n=31$) експериментальної групи різних класів:

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 представними кроками навколо рук 10 разів; 10 – Утримання положення «захист від накату» (с); 11 – Смуга перешкод (с); 12 – Прохід в ноги (с)

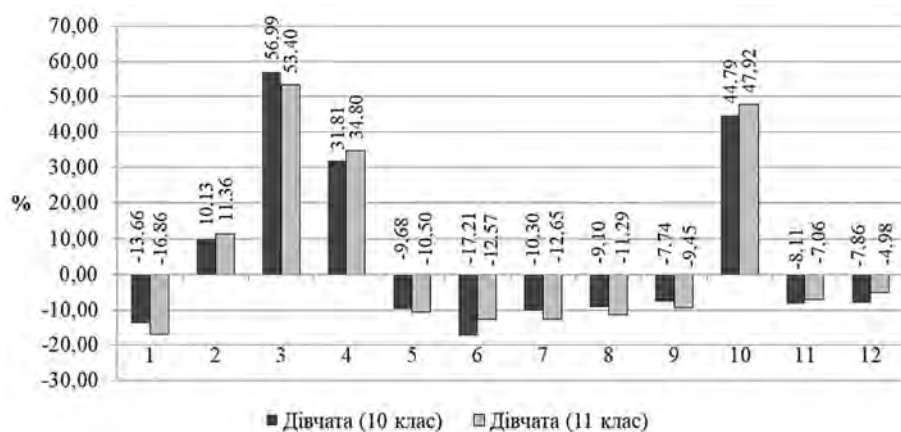


Рис. 3. Порівняння відносних значень змін результатів дівчат (10 клас $n=33$, 11 клас $n=22$) експериментальної групи різних класів:

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 представними кроками навколо рук 10 разів; 10 – Утримання положення «захист від накату» (с); 11 – Смуга перешкод (с); 12 – Прохід в ноги (с)

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%.

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 до засоби боротьби мають до-

статньо виражену ефективність наближено на одному рівні для усіх представників старшої школи.

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.

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.

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.

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 мали показники, що становили 10,63% (хлопці) та 9,45% (дівчата) від вихідного рівня.

Щодо спеціальної (силової) витривалості, що визначалася за результатами тесту «утримання положення «за-

хист від нахату» ми спостерігаємо диференціацію 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. 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.

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 ($p \leq 0,01$).

За другим тестом («прохід у ноги») загалом для усіх підгруп 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 ($p \leq 0,01$).

Комплексне уявлення щодо ефективності запропонованих 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).

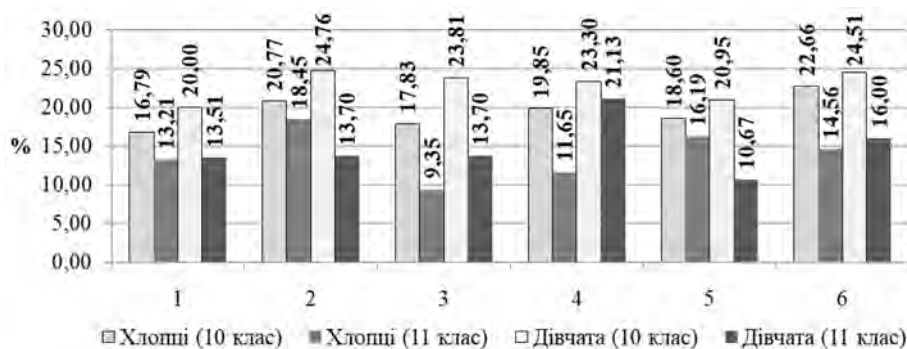


Рис. 4. Відносні значення змін результатів техніко-тактичної підготовленості різних представників експериментальної групи:

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).

Обговорення отриманих результатів. За даними спеціальної літератури з боротьби отримані в ході дослідження результати тестів є достатньо низькими [15, 16, 17]. Проте, 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.

Досягнення таких значень покращення результатів тестів представниками різних підгруп також вказує, що на початковому рівні навчання та застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» уже можна очікувати позитивних зрушень в підготовленості дівчат та хлопців відповідного віку. Таким чином зберігається основна спрямованість навчально-вихованого процесу з навчальної дисципліни «Фізична культура» та задовольняються базові завдання фізичного виховання у старшій школі [2, 9, 10].

Окрім того, при плануванні фізичних навантажень ми намагалися враховувати принципи поступовості та динамічності навантажень [4, 8, 12]. Тому учні 11 класів мали змогу більш якісно засвоїти навчальний матеріал, у той час, як учні 10 класів більше спрямовувалися на формування міцного базису у вигляді фізичної підготовленості.

Проведене дослідження підтверджує ряд думок фахівців про те, що старшокласникам потрібно дещо більше часу для формування сталого рівня підготовленості та більш ґрунтовних адаптаційних змін як в показниках загальної підготовленості [1, 5, 14, 15].

Також підтримуємо твердження Анохіна Н. В., Караваєва Д. В. [14], Балушки Л. М. [5, 15], що при продовженні навчально-виховних впливів зі специфікою використання засобів боротьби ще на певний період, представники 11 класу цілком могли б сформувати достовірну перевагу над представниками 10 класу.

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.

Підтверджено 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 [1, 4, 9, 12].

Реалізація структури та змісту варіативного модуля достовірно вплинула на рівень техніко-тактичної підготовленості (спеціальних компетенцій) учнів 11 класів (як дівчат, так і хлопців). Проте, підтримуючи думки різних фахівців [1, 2, 5, 8], 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.

Висновки. Внаслідок застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні старшокласників характерних особливостей адаптації до специфічних навантажень за результатами тестів комплексного характеру між представниками 10 та 11 класів не виявлено. 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 у представників різних підгруп, зокрема за загальними компетенціями у хлопців покращення становили від 3,31% до 51,18% та у дівчат від 3,47% до 45,00% від вихідного рівня; спеціальною підготовленістю у хлопців від 7,39% до 50,57% та у дівчат від 4,98% до 56,99% від вихідного рівня та техніко-тактичною підготовленістю у хлопців від 9,35% до 22,66% та у дівчат від 10,67% до 24,76% від вихідного рівня відповідно.

Перспективи подальших досліджень передбачають заставлення показників старшокласників, які займалися за модулем «Спортивна боротьба» та іншими варіативними модулями.

Представлені результати дослідження **не мають конфлікту інтересів**

References

1. Dubovis MS, Tsvek SF. *Planuvannya navchalnoi roboty z fizychnoi kultury v 5–11 klasakh* [Planning of educational work on physical culture in 5–11 classes]: metod rek. K: Pedahohichna presa, 2000; 164. [Ukrainian]
2. Ilnitska HS, Ilnitska LV, Ilnitskiy SV. *Fizychna kultura. 10 klas. Riven standartu* [Physical Education. Grade 10. Standard level]. Kharkiv: Osnova, 2018; 112. [Ukrainian]
3. Krutsevich TY, Vorobyov MI, Bezverkhnya HV. *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditey, pidlitkiv i molodi* [Control in physical education of children, adolescents and youth]: navch posib. K: Olimp I-ra; 2011. 224 s. [Ukrainian]
4. Stefanishin MV. *Dyferentsiatsiya otsynyuvannya fizychnoi pidhotovlenosti shkolyariv 10–11 klasiv* [Differentiation of assessment of physical fitness of schoolchildren of 10–11 grades]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). Lviv; 2017. 20 s. [Ukrainian]
5. Balushka LM, Tkach YA, Khimenes KR, Okopniy AM, Pityn MP. *Efektivnist vykorystannya zasobiv borotby u fizychnomu vykhovanni uchniv vikom 15–16 rokiv* [The effectiveness of the use of means of struggle in the physical education of students aged 15–16 years]. *Naukoviy chasopis Natsionalnoho pedahohichnoho universitetu imeni MP Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemi fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2020; 3(123): 9–16. [Ukrainian]
6. Stroot SA. *Case Studies in Physical Education: Real World Preparation for Teaching*. Routledge; 2014; 156 p.
7. Stepanchenko NI, Briskin YA. Dispositional factors of personality professional development of the future teachers of physical education and sport. *Physical education of students*. 2019; 4; 202–208.
8. Danylevych M, Romanchuk O, Hribovska I, Ivanochko V. Pedagogical conditions of innovative educational technologies introduction into the professional training of future specialists in the field of physical education and sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17(3): 1113–1119. doi: 10.7752/jpes.2017.03171
9. *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlya zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 10–11 klasy. Riven standartu* [Curriculum in physical culture for secondary schools 10–11 classes]. 2010. 45 s. [Ukrainian]
10. *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlya zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 10–11 klasy. Riven standartu* [Curriculum in physical culture for secondary schools 10–11 classes]. 2017. 164 s. [Ukrainian]
11. Reiman MP, Manske RC. *Functional testing in human performance*. Champaign IL: Human Kinetics; 2009. 308 p.
12. Mosston M. *Teaching physical education*. Merrill Books; 1996. 238 p.
13. Dragnev YV. Modern Reality of Professional Development of a Future Teacher of Physical Culture: Informative-Educational Environment. *European Researcher*. 2012; 21(5): 657–658.
14. Anokhin NV, Karavaev DV. Sportivnaya borba kak sredstvo vospitaniya fizicheskoy kultury i zdorovya podrastayushcheho pokoleniya [Wrestling as a means of educating physical culture and health of the younger generation]. *Fizichna kultura i sport v suchasnomu suspilstvi: mater Vseross nauch konf. Khabarovsk; 2005*. 2005: 6–11. [Russian]
15. Balushka L. Vplyv zasobiv sportyvnoi borotby na pokaznyky fizychnoi pidhotovlenosti litseyistiv [Influence of means of sports struggle on indicators of physical fitness of lyceum students]. *Sportivna nauka Ukrainy*. 2014; 17–21. [Ukrainian]
16. *Freestyle wrestling: men, women*. Uchebnaia programma dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva, shkol vysshego sportivnogo masterstva i spetsializirovannykh uchebnykh zavedeniy sportivnogo profilya. ASBU. 2012; 2012: 95. [Ukrainian]
17. Pistun AI. *Wrestling*. Lviv: Triada plus; 2008. 864 p. [Ukrainian]

УДК 373.5.091.3-027.236:796.8

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВАРИАТИВНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

Ткач Ю. А., Окопный А. М., Харченко-Баранецкая Л. Л., Степанюк С. И., Питын М. П.

Резюме. В системе современного школьного образования имеются современные подходы к реализации содержания физического воспитания с помощью различных вариативных модулей, основанных на применении средств видов спорта.

Цель – определить эффективность применения вариативного модуля «Спортивная борьба» в физическом воспитании старшеклассников по основным показателям подготовленности.

Методы: теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы и источников сети интернет, анализ документальных материалов, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Для определения общей подготовленности отобрано 8 тестов, специальной подготовленности – 12 тестов и для выяснения технико-тактической подготовленности ученикам предложено продемонстрировать шесть групп базовых приемов.

Организация предусматривала, что в течение 2017–2019 учебного года в Щирецкой общеобразовательной школе № 1 I–III ступеней имени Героя Украины Богдана Илькива Щирецкого поселкового совета в

учебно-воспитательный процесс учащихся старших классов по дисциплине «Физическая культура» был введен экспериментальный фактор, который заключался в вариативном модуле «Спортивная борьба». Всего в 2017-2019 учебном году было привлечено 53 учеников 10 классов (31 юношей и 22 девушек). В 2017-2019 учебном году было привлечено 74 учеников 11 классов (41 юношей и 33 девушек).

Установлены показатели эффективности по процентным соотношениям изменений основных групп показателей (общей, специальной и технико-тактической подготовленности) учащихся старшей школы. Выяснение уровня общих компетенций позволило утверждать, что по всем показателям происходили достоверные изменения ($p \leq 0,05-0,01$). Анализ специальной подготовленности (компетенций) указал на достоверное ($p \leq 0,01$) улучшение результатов по большинству тестов и контрольных упражнений. По процентным значениям можно наблюдать значительную вариативность уровней изменений у представителей различных подгрупп.

Проведенное исследование подтверждает ряд мнений специалистов о том, что старшеклассникам нужно несколько больше времени для формирования устойчивого уровня подготовленности и более глубоких адаптационных изменений по показателям различных видов подготовленности. Реализация структуры и содержания вариативного модуля достоверно влияет на уровень общих и специальных компетенций и технико-тактической подготовленности учащихся старших классов (как девушек, так и юношей). Однако учебно-воспитательный процесс в учреждениях среднего образования нельзя приравнять по организационно-методическими условиями, базовыми задачами и основной целью к занятиям в спортивных секциях.

Ключевые слова: содержание, результаты, улучшение, сравнение, компетенции.

UDC 373.5.091.3-027.236:796.8

Efficiency of Variable Module “Wrestling” in Physical Education for Secondary School Students of 10 and 11 Forms

Tkach Yu., Okopnyy A., Kharchenko-Baranetska L., Stepanyuk S., Pityn M.

Abstract. In the modern system of school education, there are approaches to the implementation of physical education content with the help of various variable modules based on the sports means use.

The purpose of the study was to determine the effectiveness of the variable module “Wrestling” in the physical education of high school students on the main indicators of preparedness.

Material and methods. The organization of study provided that during the 2017-2019 school years in Shchyrets secondary school №1 I-III degrees named after the Hero of Ukraine Bohdan Ilkiv of Shchyrets village council we introduced an experimental module “Wrestling” into the educational process of high school students in the discipline “Physical Culture”. In general, in the 2017-2019 academic years to our study were involved 53 students of 10th forms (31 boys and 22 girls). In the 2017-2019 academic year – 74 students of 11th forms (41 boys and 33 girls). We used the following methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical data of and sources of the Internet, analysis of documentary materials, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. There were selected 8 tests which determined the general preparedness, 12 tests for special preparedness. To determine the technical and tactical preparedness of students we fixed six basic groups of techniques which they had to demonstrate.

Results and discussion. There are established the indicators of efficiency according to the percentage values of changes in the main groups of indicators (general, special, technical and tactical preparedness) of high school students. Finding out the level of general competencies allowed us to substantiate that there were significant changes in all indicators ($p \leq 0.05-0.01$). According to the analysis of special preparedness (competencies), we obtained a significant ($p \leq 0.01$) improvement in the results of most tests and control exercises. The percentage values can be observed significant variability in the levels of representatives' changes in different subgroups.

Conclusion. The study confirms a number of experts' opinions that high school students need a little more time to form a sustainable level of preparedness and more profound adaptive changes in indicators of different preparedness components. The implementation of the structure and content of the variable module significantly affected the level of general and special competencies and technical and tactical preparedness of high school students (both girls and boys). However, the educational process in secondary schools cannot be equated in organizational and methodological conditions, basic tasks and the main purpose with training in sports sections.

Keywords: content, results, improvement, comparison, competencies.

The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.

Стаття надійшла 01.08.2020 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування