

УДК 37.091.33-027.22:373.3-053.2]-027.236:796.81(045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-2.10>**Константинов Дмитро Сергійович**аспірант кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»**ORCID ID:** 0000-0002-2725-739

ЕМПІРИЧНЕ ПІДТВЕРДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сучасна система фізичного виховання молодших школярів потребує впровадження ефективних засобів, здатних не лише підвищити рівень фізичної підготовленості, а й сприяти гармонійному розвитку особистості дитини. Одним із таких засобів є елементи вільної боротьби, які поєднують фізичне навантаження з вихованням морально-вольових якостей. Проте емпіричні підтвердження їх ефективності в молодшому шкільному віці залишаються обмеженими.

Метою статті є обґрунтування доцільності впровадження елементів вільної боротьби у процес фізичного виховання молодших школярів на основі емпіричних даних та визначити конкретні вправи, ефективні для розвитку їх фізичних якостей.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 60 учнів 2–3 класів Одеських ліцеїв № 40 та 49. Упродовж трьох місяців експериментальна група (30 учнів) виконувала вправи з елементами вільної боротьби двічі на тиждень, адаптовані до вікових особливостей. Контрольна група (30 учнів) займалася за типовою програмою. Рівень розвитку фізичних якостей оцінювався за результатами тесту Купера, підтягувань у висі лежачи, «човникового бігу» та нахилу вперед з положення сидючи.

Результати дослідження. Аналіз отриманих результатів підтвердив ефективність використання елементів вільної боротьби для фізичного розвитку молодших школярів. У експериментальній групі спостерігалось статистично значуще зростання показників сили, швидкості, спритності та гнучкості. Крім того, заняття сприяли активізації рухової діяльності, формуванню морально-вольових рис та підвищенню психоемоційної стійкості. Досвід експерименту дозволяє рекомендувати включення адаптованих елементів боротьби до програм фізичного виховання початкової школи, з урахуванням вікових особливостей, безпеки та педагогічного супроводу.

Ключові слова: фізичні якості, фізичний розвиток, молодший шкільний вік, вільна боротьба, фізичне виховання, рухова активність, психоемоційний ефект.

Вступ. У молодшому шкільному віці фізичне виховання є важливим чинником гармонійного розвитку дитини, який сприяє формуванню її здоров'я та рухової компетентності. Саме на цьому етапі відбувається активне формування навичок рухової діяльності, зміцнення опорно-рухової системи, а також закладаються поведінкові моделі, пов'язані зі здоровим способом життя. Одним із ефективних засобів фізичного розвитку дітей є включення до освітнього процесу елементів спортивних єдиноборств, зокрема вільної боротьби, що має потужний потенціал у формуванні основних фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості та координації.

У контексті сучасної військової агресії з боку росії одним із актуальних векторів розвитку спортивної науки є вивчення можливостей інтеграції дистанційних технологій у тренувальний процес на початкових етапах підготовки юних спортсменів, зокрема борців (Р.В. Гонтюк, І.М. Коваленко [4]). Значний науково-практичний інтерес викликає також застосування рухливих ігор з елементами вільної боротьби у тренуваннях (В. Шандригось [8]) та спрямованість тренувального впливу на розвиток ключових фізичних якостей борців, таких як сила і спеціальна витривалість (Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд [2], В. В. Яременко [10]).

Разом із тим, більшість досліджень зосереджена на підготовці досвідчених спортсменів – борців вільного стилю, які мають високий рівень майстерності або є студентами закладів вищої освіти. Однак у світлі освітніх трансформацій, що відбуваються в Україні, особливої актуальності набуває питання становлення особистості молодших школярів та впливу фізичного виховання й спорту на динаміку цього процесу. Молодший шкільний вік є критичним періодом для формування основ здоров'я – як фізичного, так і психічного. У цей час спостерігається активний розвиток функціональних систем організму, відбувається становлення характеру, формуються особистісні якості та соціальні установки дитини (А. П. Габишев [2]).

У наукових працях вітчизняних та зарубіжних дослідників (О. Доля [7], В. Тищенко [7]) наголошується на тому, що перший рік навчання у школі є особливо чутливим періодом, коли навчальні навантаження справляють найбільш виражений негативний вплив на функціональний стан і загальне самопочуття дітей. У цей час поєднання низького рівня загальної працездатності з недостатньою академічною успішністю найяскравіше проявляється в освітніх компонентах, що вимагають розвиненої моторики рук та мовленнєвих навичок – зокрема, під час письма, читання і малювання. Причини таких труднощів полягають не лише у зменшенні обсягу фізичної активності, але й у психоемоційній напрузі, що супроводжує адаптацію до шкільного середовища, а також у загальній фізіологічній перебудові дитячого організму.

На сучасному етапі розвитку фізичного виховання зростає науковий інтерес до вивчення моторного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Це зумовлює необхідність розроблення ефективних підходів, методів і засобів, спрямованих на підтримку оптимального рівня рухової активності, а також формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Одним із пріоритетних завдань дослідників є виявлення нерівномірностей у розвитку рухових функцій, що обумовлює потребу в індивідуалізації педагогічного та тренувального впливу.

Регулювання рухової активності дітей здійснюється як у процесі шкільного навчання, так і в умовах позашкільної спортивної діяльності. Серед різноманіття видів спорту особливу роль відіграє вільна боротьба, яка виступає ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей у молодших школярів. Участь у цьому виді спорту не лише сприяє зростанню інтересу до фізичної активності, але й позитивно впливає на загальний стан здоров'я дітей, забезпечує гармонійний фізичний розвиток і формування базових рухових умінь у специфічних умовах аеробно-анаеробного навантаження.

Заняття вільною боротьбою формують різнобічну фізичну підготовленість, допомагають виявити індивідуальні схильності та потенціал дитини, розвивають морально-вольові якості, здатність до саморегуляції в емоційно насичених умовах тренувального процесу чи змагань. Окрім цього, боротьба сприяє вихованню наполегливості, самодисципліни, вміння не здаватися у складних ситуаціях, а також сприяє соціалізації через спілкування з однолітками та формування нових дружніх зв'язків. Вільна боротьба є безпечною та адаптованою до особливостей дітей молодшого шкільного віку, оскільки не передбачає застосування больових або задушливих прийомів, що робить її оптимальним видом спорту для цієї вікової категорії.

Завдяки своїй динамічності та різноплановості, вправи з вільної боротьби забезпечують комплексне навантаження на різні м'язові групи, стимулюють розвиток координації рухів, швидко-силових якостей, а також сприяють формуванню витривалості та гнучкості. У контексті фізичного виховання молодших школярів, застосування таких вправ дозволяє не лише урізноманітнити навчальний процес, але й створити оптимальні умови для фізичного самовираження дитини, задоволення її потреб у русі та активному дозвіллі.

Крім того, включення елементів спортивної боротьби в уроки фізичної культури сприяє формуванню морально-вольових якостей – рішучості, самодисципліни, наполегливості, вміння працювати в парі та дотримуватися правил чесної гри. Таке фізичне навантаження поєднується з виховним впливом, що є надзвичайно важливим для особистісного розвитку дитини в молодшому шкільному віці.

На сучасному етапі проблема залучення елементів вільної боротьби для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей у молодших школярів залишається недостатньо вивченою, що і зумовлює наукову значущість та актуальність обраного напрямку даного дослідження.

З огляду на зазначене, актуальним є науково-методичне обґрунтування та практичне впровадження елементів вільної боротьби як одного з ефективних засобів фізичного вдосконалення молодших школярів у процесі організованих занять фізичною культурою.

Мета статті: обґрунтувати доцільність впровадження елементів вільної боротьби у процес фізичного виховання молодших школярів на основі емпіричних даних та визначити конкретні вправи, ефективні для розвитку їх фізичних якостей.

Методи дослідження. У дослідженні брали участь 60 учнів 2–3 класів (ліцеї № 40 та 49 м. Одеса) (30 – експериментальна група, 30 – контрольна). Протягом 3 місяців експериментальна група двічі на тиждень виконувала вправи з елементами вільної боротьби, адаптовані до вікових можливостей. Контрольна група займалась за типовою програмою з фізичного виховання.

Оцінювалися показники розвитку сили, швидкості, спритності та гнучкості (тест Купера, підтягування у висі лежачи, «човниковий біг», нахил уперед з положення сидячи).

В експериментальній групі нами застосовувалися наступні вправи з елементами вільної боротьби:

1. «Втримай рівновагу» (в парах): учні намагаються витіснити одне одного за межі обмеженого простору (кола) лише легким штовханням плеча або тулуба. Розвиває рівновагу, координацію, силу ніг.

2. «Захоплення і втеча»: один учень виконує захоплення тулуба, інший – намагається швидко вирватись, не використовуючи заборонених прийомів. Розвиває силу рук, реакцію, спритність.

3. «Кидок через плече (імітація)»: учні в парах відпрацьовують базові рухи кидка через плече без завершення (без падіння). Розвиває координацію, технічне мислення.

4. «Зміїний біг з боротьбою»: естафета, де учні пробігають дистанцію з перешкодами, а потім повинні виконати завдання з елементом боротьби (наприклад, зіштовхнути опонента з м'якого мату). Розвиває витривалість, силу, командну взаємодію.

5. «Перекидання»: учень намагається перемістити партнера з положення лежачи на спині у положення на живіт (або навпаки). Вправа на силу та витривалість м'язів корпусу.

Рухливі парні ігри з елементами боротьби, наприклад: «Виштовхни з кола» – двоє дітей стоять у колі й намагаються, не використовуючи заборонених прийомів, витіснити суперника за межі. Вправа розвиває рівновагу, силу ніг та реакцію.

Навчальні вправи на рівновагу та утримання положення: «Стойка борця» – діти тренуються утримувати рівновагу в положенні напівприсяду з опорою на обидві ноги, з імітацією рухів руками. Розвивається координація, м'язова витривалість.

Ігрові завдання на швидкість і реакцію: «Доторкнись і встигни втекти» – один учень має торкнутись партнера та швидко відскочити назад, інший намагається зреагувати і схопити його за руки чи тулуб. Вправа формує миттєву реакцію, розвиває спритність.

Вправи на зчеплення та силу: «Перетягування рук» у парі сидячи або стоячи – партнери намагаються перетягнути один одного через контрольоване зусилля рук. Управа тренує м'язи рук, спини та грудей.

Рольові ігри з елементами техніки боротьби: «Захист і захоплення» – один учень імітує спробу захоплення, інший відпрацьовує ухил або блокування. Завдяки цьому діти вчаться діяти швидко, злагоджено, розвиваючи уважність та координацію.

З огляду на укладено методичку, можемо констатувати, що актуальним є науково-методичне обґрунтування та практичне впровадження елементів вільної боротьби як одного з ефективних засобів фізичного вдосконалення молодших школярів у процесі організованих занять фізичною культурою.

Результати дослідження. Отримані результати свідчать про достовірне покращення фізичних показників в експериментальній групі ($p < 0,05$), що підтверджує ефективність

використання елементів вільної боротьби для розвитку основних фізичних якостей молодших школярів.

Таблиця 1

Результати використання елементів вільної боротьби для розвитку основних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Показник	До експерименту (сер. значення)	Після експерименту (експериментальна група)	Після експерименту (контрольна група)
Підтягування у висі лежачи (рази)	5,2	8,6	6,1
«Човниковий біг» 4×9 м (с)	11,8	10,4	11,2
Нахил вперед з положення сидючи (см)	6,5	10,9	8,0
Біг на 6 хв (м)	870	1025	920

Порівняльний аналіз результатів тестування учнів до і після експерименту свідчить про суттєві позитивні зрушення в експериментальній групі, яка систематично виконувала вправи з елементами вільної боротьби.

Показник сили верхнього плечового пояса (підтягування у висі лежачи): на констатувальному етапі дослідження середній результат становив 5,2 рази. Після тримісячної програми цей показник зріс до 8,6 рази в експериментальній групі, що демонструє приріст на 65%.

У контрольній групі покращення було незначним – до 6,1 рази (+17%). Це свідчить про те, що вправи з боротьби ефективно задіюють м'язи рук, плечей та спини, що особливо важливо в умовах початкової школи, коли м'язовий тонус дітей лише формується.

Швидкісно-силові якості та координація (човниковий біг 4×9 м): Учасники експериментальної групи покращили свій час з 11,8 с до 10,4 с – покращення на 11,8%.

У контрольній групі результат також покращився, але менш істотно – до 11,2 с. Оскільки елементи боротьби потребують частих змін положення тіла, переміщень у різних площинах і просторової орієнтації, це позитивно вплинуло на швидкісно-рухову координацію та спритність учнів.

Гнучкість (нахил уперед з положення сидючи): збільшення результатів з 6,5 см до 10,9 см (експериментальна група) свідчить про покращення на 67,7%, тоді як у контрольній групі приріст становив лише 1,5 см. Розвиток гнучкості відбувається внаслідок динамічних та статичних положень тіла під час виконання прийомів, захватів і вправ на утримання рівноваги. Гнучкість є критично важливою у віці 6–10 років, адже це період високої пластичності опорно-рухового апарату.

Загальна витривалість (біг на 6 хв): приріст становив 155 м (870 → 1025 м) у експериментальній групі, що дорівнює збільшенню на 17,8%.

У контрольній групі приріст склав 50 м (920 м). Це один із найважливіших показників, оскільки саме розвиток аеробної витривалості в цьому віці закладає основу для здоров'я серцево-судинної та дихальної системи. Вправи боротьби, які виконуються у високому темпі з періодичним навантаженням, сприяють тренуванню серця та дихальної функції.

Таким чином, дані експерименту свідчать, що:

- комплексний фізичний розвиток відбувається ефективніше у молодших школярів, що займаються за програмою з елементами вільної боротьби;
- найбільш виражені покращення спостерігалися у розвитку сили, витривалості та гнучкості, що є ключовими фізичними якостями для дітей молодшого шкільного віку;
- спостережувані зміни у контрольній групі також мають позитивну динаміку, однак вони значно поступаються результатам експериментальної групи. Це дає підстави стверджувати про вищу ефективність використання варіативних методик фізичного виховання, які інтегрують елементи єдиноборств;
- застосована програма з використанням прийомів вільної боротьби сприяє поєднанню тренувального процесу з елементами гри, що є особливо важливим чинником для підтримання зацікавленості та мотивації у дітей молодшого шкільного віку.

Отримані емпіричні дані підтверджують високий потенціал елементів вільної боротьби як засобу фізичного вдосконалення школярів. Крім покращення фізичних показників, було зафіксовано зростання рівня самоконтролю, розвиток взаємоповаги між однолітками та зменшення проявів тривожності у частини дітей, що свідчить про позитивний вплив на психоемоційний стан.

Ключовими умовами ефективного впровадження елементів вільної боротьби є дотримання принципів доступності, безпечності та поступового підвищення складності навантаження. Водночас ігрова складова занять виконує мотиваційну функцію, забезпечуючи емоційне залучення дітей у процес фізичного виховання.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило доцільність використання елементів вільної боротьби як ефективного засобу розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку. Запровадження такого підходу сприяє підвищенню рівня рухової активності, покращенню загальної фізичної підготовленості, а також формуванню вольових рис характеру та морально-психологічної стійкості.

Враховуючи отримані позитивні результати, доцільним вбачається подальше впровадження адаптованих елементів боротьби у цілісну систему фізичного виховання учнів початкової школи. На основі досліджених даних варто рекомендувати розробку спеціалізованих навчально-тренувальних програм, які б включали елементи вільної боротьби з урахуванням вікових особливостей дітей, варіативності фізичних вправ, ігрового формату занять, дотримання принципів безпеки та постійного педагогічного супроводу.

Література:

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. 2018. Мелітополь: ФОП Однорог. 299 с.
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : «Олімпійська література». 2001. 335 с.
3. Габишев А. П. Формування мотивів фізичної активності у школярів на уроках фізичної культури. *Збірник тез, доповідей на республіканській науково-практичній конференції*. 2010. 365 с.
4. Гонтюк Р.В., Коваленко І.М. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами боротьби дзюдо» (для учнів 1–4 класів). Суми, 2013. 41 с.
5. Данько Г.В., Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 11 (157). С. 62–67.
6. Ручка Є.В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траєкторія науки*. 2016. № 2(7). С. 12–23.
7. Тищенко В.О., Доля О.О. Особливості психофізичного розвитку школярів молодшого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. 5К (61). С. 243–246.
8. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах. Тернопіль, 2001. Ч. 1. 289 с.
10. Яременко В. В. Формування техніки атакуювальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

References:

1. Abdullaiev, A.K., & Rebar, I.V. (2018). *Teoriia i metodyka vykladannia vilnoi borotby [Theory and methods of teaching freestyle wrestling]*. Melitopol: FOP Odnoroh. 299 s. [in Ukrainian].
2. Veinberh, R.S., & Hould, D. (2001). *Psykhologhiia sportu [Psychology of sports]*. Kyiv «Olimpiiska literatura». 335 p. [in Ukrainian].
3. Habyshiev, A.P. (2010). *Formuvannia motyviv fizychnoi aktyvnosti u shkoliariv na urokakh fizychnoi kultury [Formation of motives for physical activity among schoolchildren during physical education lessons]*. Zbirnyk tez, dopovidei na respublikanskii naukovo-praktychnii konferentsii [in Ukrainian].

4. Hontiuk, R.V., & Kovalenko, I.M. (2013). Prohrama (dlia hurtka, fakultatyvu, sekcii) «Zahalna fizychna pidhotovka z elementamy borotby dziudo» (dlia uchniv 1–4 klasiv) [Program (for a group, elective, section) “General physical training with elements of judo wrestling” (for students of grades 1-4)]. Sumy. 41 s. [in Ukrainian].
5. Danko, H.V., Danko, T.H., Krupenia, S.V., & Zhyvolovych, S.A. (2022). Pedahohichni umovy formuvannia sportyvnoi maisternosti yunykhn sportsmeniv z vilnoi borotby [Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young athletes in freestyle wrestling]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 11 (157), 62–67 [in Ukrainian].
6. Ruchka, Ye.V. (2016). Udoskonalennia pidhotovky yunykhn bortsiv v umovakh dynamichnoho rozvytku vilnoi borotby [Improvement of training of young wrestlers in conditions of dynamic development of freestyle wrestling]. *Traiektoriia nauky*, 2(7), 12–23 [in Ukrainian].
7. Tyshchenko V., & Dolia O. (2015). Osoblyvosti psykhofizychnoho rozvytku shkoliariv molodshoho viku [Peculiarities of psychophysical development of younger schoolchildren]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 5K (61), 243–246 [in Ukrainian].
8. Shandryhos, V.I. (2006). Rukhlyvi ihry z elementamy yedynoborstv. Metodychni rekomendatsii. [Mobile games with elements of martial arts]. Ternopil : TNPU im. V. Hnatiuka. 44 s. [in Ukrainian].
9. Shyian, B.M. (2001). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. V 2-kh chastynakh. [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil. Ch. 1. 289 s. [in Ukrainian].
10. Yaremenko, V.V. (2014). Formuvannia tekhniky atakuvalnykh rukhovyykh dii bortsiv vilnoho stylu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Formation of the technique of offensive motor actions of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Dnipropetrovsk. 20 s. [in Ukrainian].

Dmytro Konstantynov

EMPIRICAL CONFIRMATION OF THE EFFECTIVENESS OF USING ELEMENTS OF FREESTYLE WRESTLING FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG SCHOOLCHILDREN

The modern system of physical education for younger schoolchildren requires the introduction of effective means that not only enhance physical fitness but also promote the harmonious development of children's personalities. Elements of freestyle wrestling are among such means, as they combine physical load with the development of moral and volitional qualities. However, empirical evidence regarding their effectiveness in primary school-aged children remains limited.

Purpose. *To justify the feasibility of integrating elements of freestyle wrestling into the physical education process of younger schoolchildren based on empirical data, and to identify specific exercises that effectively contribute to the development of their physical qualities.*

Research methods. *The study involved 60 pupils in grades 2–3 from Odesa lyceums No. 40 and 49. For three months, the experimental group (30 pupils) performed exercises with elements of freestyle wrestling twice a week, adapted to their age characteristics. The control group (30 pupils) followed the standard physical education program. Physical development was assessed through the Cooper test, pull-ups in a prone hang, shuttle run, and forward bend from a sitting position.*

Research results. *The results confirmed the effectiveness of using freestyle wrestling elements in the physical development of primary school students. The experimental group showed statistically significant improvements in strength, speed, agility, and flexibility. Additionally, these activities contributed to increased motor activity, improved overall physical fitness, and the formation of volitional traits and psychological resilience. Based on the obtained data, the integration of adapted wrestling elements into comprehensive physical education programs for younger students is recommended, taking into account age-specific features, exercise variability, game-based formats, safety principles, and continuous pedagogical support.*

Key words: *physical qualities, physical development, primary school age, freestyle wrestling, physical education, motor activity, psycho-emotional effect.*