

УДК 796.8:373:355.233.22

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ**Людмила Балущка, Олександр Флуд, Тарас Мороз, Михайло Домінюк  
*Львівський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** Фізичне виховання ліцеїстів реалізується за навчальними програмами загальноосвітньої школи з використанням традиційних методичних підходів і педагогічних умов, що характеризуються низькою ефективністю щодо оптимізації фізичного стану, і тому **метою нашого дослідження** є теоретичне обґрунтування авторської програми фізичної підготовки ліцеїстів з використанням засобів спортивної боротьби. **Висновок.** Експериментально доведено ефективність методологічного підходу до розробки програми фізичної підготовки учнів ліцею, що поєднує в собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей (70% від загального часу на урок) та засоби спортивної боротьби (30% від загального часу на урок).

**Ключові слова:** фізична підготовка, спортивна боротьба, учні ліцею.

**Abstract.** Physical education students has implemented curriculum of secondary schools using traditional teaching approaches and pedagogical conditions, which are characterized by low efficiency to optimize physical condition, and therefore **the purpose** of our study is the theoretical basis for the author's program of physical training high school students with the use of wrestling. **Conclusion.** Experimentally proved the effectiveness of the methodological approach to the development of a program of physical training of students of the Lyceum.

**Keywords:** physical fitness, wrestling, students of the Lyceum.

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка – це цілеспрямований керований процес фізичного удосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої військово-професійної діяльності (Т.Ю. Круцевич, 2003).

Фізичне виховання та допризовна підготовка ліцеїстів реалізуються за навчальними програмами загальноосвітньої школи з використанням традиційних методичних підходів і педагогічних умов, що характеризуються низькою ефективністю щодо оптимізації фізичного стану (В.В.Зайцева, 1996; Т.Ю. Круцевич, 2000; В.А.Вишневіч, 2002; І.Д. Глазирін, 2003).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз останніх досліджень і публікацій (Г.А. Єдинак, 2003, Р. Файчак, 2005, В.М.Красота, 2013, О.Е. Коломійцева, 2014 та інші), а також практичний досвід свідчить про те, що проблеми теорії, методики і організації фізичного виховання в системі підготовки кадрів для Міністерства оборони, залишаються відкритими, тобто наукових даних, пов'язаних з дослідженнями фізичної підготовки фахівців військового профілю, їх фізичного розвитку і рівня розвитку фізичних якостей у вітчизняній науково-методичній літературі представлено недостатньо.

Необхідно проаналізувати стан розвитку фізичних якостей учнів і на цій основі розробити рекомендації щодо удосконалення процесу фізичного виховання в школах (Л.П.Матвеев, 1991; Б.М.Шиян, 2001, Т.Ю. Круцевич, 2003), що і визначило актуальність нашої роботи.

**Мета дослідження** – розробити та теоретично обґрунтувати авторську програму фізичної підготовки ліцеїстів з використанням засобів спортивної боротьби.

**Завдання дослідження.**

1. Розробити програму фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою із застосуванням засобів спортивної боротьби.
2. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми шляхом аналізу змін показників фізичної підготовленості.

**Організація дослідження.** Педагогічний експеримент проводився на базі Львівського ліцею ім. Героїв Крут впродовж II семестру 2013-14 навчального року. У педагогічному експерименті взяли участь 25 учнів контрольної групи та 24 учня експериментальної групи.

**Результати дослідження.**

Експериментальна програма розроблена на базі загальноприйнятної програми із застосуванням елементів спортивної боротьби. Спортивна боротьба відноситься до тих видів спорту, у яких рівень фізичної підготовки спортсменів, поряд із їхньою техніко-тактичною підготовленістю, є одним із основних і вагомих факторів, які визначають успіх процесу спортивного вдосконалення, у нашому випадку, фізичної підготовленості (В.Ф.Бойко, Г.В.Данько, 2004).

Отже, розроблена експериментальна програма педагогічного експерименту, полягає у застосуванні елементів спортивної боротьби у навчальному процесі учнів. Методологічними засадами розробленої нами програми з фізичної культури для учнів є розподіл уроку на дві частини. Частина уроку (70 % від загального часу) учні виконували основні завдання, а 30 % від загального часу на урок ліцеїсти застосовували засоби спортивної боротьби для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, витривалості та гнучкості.

В рамках програми розроблено чотири типових комплекси вправ для уроків за темами: гімнастика (вправи з гірями, вправи з обтяженням вагою власного тіла, акробатичні вправи, спеціальні борцівські вправи, спрощені види боротьби, вправи на розтягування), легка атлетика (вправи з обтяженням вагою партнера, спеціальні борцівські вправи, стрибки на скакалці), атлетизм (вправи з обтяженням вагою предметів, вправи на тренажерах, зі штангою, спеціальні борцівські вправи, вправи на розтягування), волейбол (вправи з набивними м'ячами, вправи з амортизаторами, спеціальні борцівські вправи, вправи на розтягування) (табл.1).





Комплекс вправ із загальної фізичної підготовки борця застосовувався в основній частині заняття тривалістю 15-20 хв, метод вправ – повторний, інтервальний. Для спеціальних борцівських вправ застосовувався фронтальний метод, для легких видів боротьби – ігровий та змагальний.

Отже, отримані дані дозволяють стверджувати, що навчальна програма з фізичного виховання для ліцеїстів, в якій використовуються засоби спортивної боротьби (30% від загального часу на урок) дозволяє отримати вищий тренувальний ефект.

#### **Висновки.**

1. Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що авторська програма із використанням засобів спортивної боротьби сприяє достовірному ( $p < 0,05$ ) зростанню фізичної підготовленості та дозволяє досягти достовірно ( $p < 0,05$ ) більших приростів фізичної підготовленості без збільшення величини тренувальних навантажень.

2. Експериментально доведено ефективність методологічного підходу до розробки програми фізичної підготовки учнів ліцею із поглибленою військово-фізичною підготовкою, що поєднує в собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей (70% від загального часу на урок) та засоби спортивної боротьби (30% від загального часу на урок).

3. Використання засобів спортивної боротьби під час уроків дозволяє оптимізувати та урізноманітнити урок фізичної культури.

#### **Література.**

1. Спирин В.К. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи /В.К. Спирин, Д.Н. Болдышев, И.А. Риссамакина //Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 5. – С.18–22.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 480с.
3. Кізло Л. Особливості розвитку вольових якостей курсантів засобами фізичної підготовки і спорту (з використанням елементів рукопашного бою) /Людмила Кізло, Ольга Купієнко, Сергій Федак //Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2011. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 83-89.
4. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю.О. Резнікова, В.М. Афоніна. – Л. : ЛВІ. 2002. – 458 с.
5. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности /О.П. Андронов. – М. : Мир, 1992. – 241 с.
6. Бондарев Д.В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення” / Д.В. Бондарев – Л., ЛДУФК 2009. – 19с.
7. Горпинич О.О. Вплив занять рукопашним боєм у комплексі з психологічним тренінгом на фізичне та психічне здоров'я курсантів /О.О. Горпинич //Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журнал.]. – Харків: ХДАФК, 2012. №2. – С.39-41.
8. Власюк О. Розвиток фізичних якостей дітей 11-13 років на уроках фізичної культури засобами скелелазіння /Олена Власюк //Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. - Львів: НВФ “Українські технології”, 2011. - Т. 2., С.32-37.
9. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов /В.Ф.Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
10. Методика фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою / Під заг. ред. Г.А.Єдинака. – Камянець-Подільський, 2003. – 196 с.
11. Мисів В.М. Готовність випускників ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до вступу у ВВНЗ (експериментальні дані) /В.М. Мисів //Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 112–119.