

**ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ БОРТЬБИ
НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ****Людмила БАЛУШКА***Львівський державний університет фізичної культури*

Анотація. У науковій та методичній літературі не достатньо обґрунтованих рекомендацій щодо використання різноманітних видів спорту для розроблення навчальних програм із дисципліни «Фізична культура».

Мета дослідження – теоретико-методичне обґрунтування використання засобів спортивної боротьби у фізичній підготовці учнів ліцею.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент проводився на базі Львівського ліцею імені Героїв Крут упродовж II семестру 2013–2014 навчального року.

Висновок. Програма фізичної підготовки, яка поєднує в собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей (70% уроку) та засоби спортивної боротьби (30% уроку), дозволяє досягти більших зростань фізичної підготовленості учнів.

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

**ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ
БОРЬБЫ НА ПОКАЗАТЕЛИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЛИЦЕИСТОВ****Людмила БАЛУШКА***Львовский государственный университет
физической культуры*

Аннотация. В научной и методической литературе отсутствуют обоснованные рекомендации по использованию различных видов спорта для разработки учебных программ по дисциплине «Физическая культура».

Цель исследования – теоретико-методическое обоснование использования средств спортивной борьбы в физической подготовке учащихся лицея.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе Львовского лицея имени Героев Крут в течении II семестра 2013–2014 учебного года.

Вывод. Программа физической подготовки, которая сочетает в себе общепринятые средства развития физических качеств (70% от общего времени на урок) и средства спортивной борьбы (30% урока), позволяет достичь больших приростов физической подготовленности учащихся.

Ключевые слова: учащиеся лицея, спортивная борьба, физическая подготовка.

**IMPACT OF THE WRESTLING
TRAINING ON INDICATORS
OF PHYSICAL STUDENTS****Ludmila BALUSHKA***Lviv State University of Physical Culture*

Abstract. In the scientific and methodological literature no reasonable recommendations on how to use various sports to develop educational programs on the subject «Physical Culture».

The aim – theoretical and methodological rationale use of wrestling in the physical training of students

Organization study. The teaching experiment was conducted at the Lviv University Lyceum. Krut Heroes during the second semester of 2013–2014 school year.

Conclusion. A program of physical training, which combines the conventional means of physical qualities (70% of the total lesson time) and means of wrestling (30% of the lesson) can achieve greater increases physical fitness of students.

Keywords: students of the Lyceum, wrestling, physical training.

Постановка проблеми. Розвиток вітчизняної системи шкільної освіти спрямовується на виховання особистості, готової до активної, творчої самореалізації в просторі загальнолюдської культури. Фізична культура в загальноосвітніх закладах представлена як освітня галузь, як навчальна дисципліна і відображає суспільно значуще замовлення на формування в учнів таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, гармонізація тілесної і духовної єдності учнів. Процес рухової активності, який є основним засобом цілісного розвитку особистості учнів, може бути таким за умови ретельного наукового осмислення питань планування специфічних результатів, змісту та форм побудови фізичного виховання.

Сучасна система освіти у сфері фізичної культури, орієнтована на виконання вимог чинного Державного стандарту, ґрунтується на різних педагогічних концепціях, які формують відповідні правила до відбору процесу навчального змісту. Діяльність учителя фізичної культури постійно пов'язана з плануванням навчального матеріалу, і від того, як він уміє це робити, значно залежить успішність досягнення результату шкільної освіти з фізичної культури.

Учням потрібно запропонувати систему занять руховою (фізкультурною) діяльністю відповідно до загальноприйнятих принципів і принципів, що виражають специфічні закономірності побудови фізичного виховання, спрямовану на розвиток рухових здібностей, формування спеціальних фізкультурних знань і усвідомленої потреби у фізкультурних заняттях. Зазначена система найбільш розроблена в технології спортивного тренування. Тому адаптоване, науково осмислене конверсійне проникнення елементів планування спортивної підготовки в багаторічних циклах у процес фізичного виховання є одним із напрямів удосконалення організації фізкультурної діяльності учнів [1, 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивна діяльність, на відміну від інших видів людської активності, має надзвичайно широкі можливості для моделювання умов та ситуацій, які можуть ідеально використовуватися для морально-вольової підготовки [3]. Під час фізичних тренувань доводиться долати біль і втому, зберігати самовладання, регулювати емоційний стан, підтримувати працездатність у несприятливих умовах навколишнього середовища. До того ж під час проведення фізичних тренувань найбільш радикальним засобом виховання вольових якостей є навантаження, рівень яких регулюється характером виконання вправ [4]. Причому це потрібно робити регулярно, а не час від часу, поступово збільшуючи навантаження і складність завдань. Саме певним чином виконані фізичні вправи слід вважати не лише засобом забезпечення фізичної підготовленості, а й методом розвитку вольових якостей [5].

Аналіз літератури свідчить, що існують різноманітні підходи до вдосконалення процесу фізичної підготовки учнів, які навчаються в школах, ліцеях. Однак на цьому етапі існує проблема залучення засобів різноманітних видів спорту в навчальний процес. Зокрема, у навчальному процесі в школах застосовували певні засоби з таких видів спорту: футбол [6], боротьба самбо [7], рукопашний бій [8], елементи скелелазіння [9]. Проте в літературі немає чітких рекомендацій щодо корекції навчальних програм з фізичної культури школярів, у яких значне місце має бути відведено засобам та методам спортивної підготовки.

Мета дослідження – теоретико-методичне обґрунтування використання засобів спортивної боротьби у фізичній підготовці учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Завдання дослідження: експериментально обґрунтувати програму фізичної підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою із застосуванням засобів спортивної боротьби; експериментально перевірити ефективність розробленої програми шляхом аналізу змін показників фізичної підготовленості.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент проводився на базі Львівського ліцею ім. Героїв Крут упродовж II семестру 2013–2014 навчального року. У педагогічному експерименті взяли участь 25 учнів контрольної групи та 24 учні експериментальної групи.

Навчальну програму фізичної культури і здоров'я Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут розроблено відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Експериментальну програму розроблено на базі загальноприйнятої програми із застосуванням елементів спортивної боротьби. Спортивна боротьба належить до тих видів спорту, у яких рівень фізичної підготовки спортсменів, поряд із їхньою техніко-тактичною підготовленістю, є одним із основних і вагомих чинників, що визначають успіх процесу спортивного

вдосконалення, у нашому випадку фізичної підготовленості [10].

Фізична підготовка борця орієнтована на розвиток різних фізичних якостей спортсмена, серед яких – сила, швидкісні можливості, витривалість, гнучкість, координаційні здібності.

Оптимальна побудова процесу загальної фізичної підготовки сприяє всебічному та пропорційному розвитку фізичних якостей учня та спортсмена.

Розроблено експериментальну програму педагогічного експерименту, яка полягає в застосуванні елементів спортивної боротьби (30 % часу уроку) в навчальному процесі учнів, а 70 % часу уроку учні займаються за загальноприйнятою програмою фізичної культури. У програмі розроблено чотири типові комплекси вправ для уроків за темами: гімнастика (вправи з гириями, вправи з обтяженням вагою свого тіла, акробатичні вправи, вправи на розтягування), легка атлетика (вправи з обтяженням вагою партнера, стрибки на скакалці), атлетизм (вправи з обтяженням вагою предметів, вправи на тренажерах, зі штангою, вправи на розтягування), волейбол (вправи з набивними м'ячами, вправи з амортизаторами, вправи на розтягування).

Комплекс вправ застосовувався в основній частині заняття тривалістю 15–20 хв, метод вправ – повторний, інтервальний.

Результати дослідження. Аналіз результатів дослідження свідчить, що на початку експерименту між учнями контрольної та експериментальної груп достовірних розбіжностей не було ($p > 0,05$).

За час експерименту в хлопців обох груп відбулися позитивні зміни практично у всіх досліджуваних показниках фізичної підготовленості. Проте темпи зростання були різні (рис. 4.1).

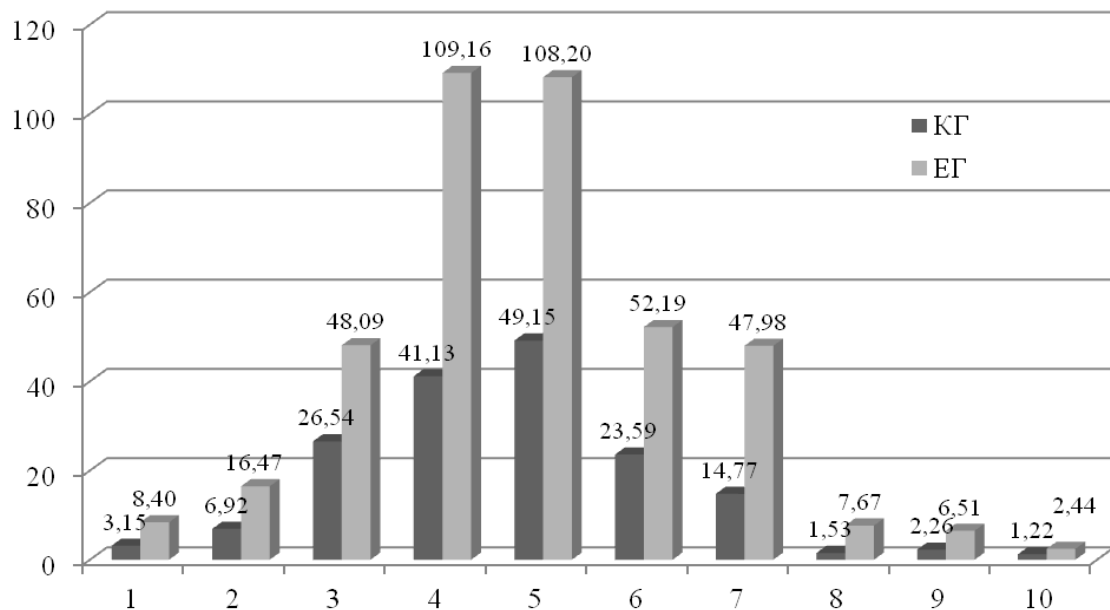


Рис. 4.1. Темпи зростання показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп за час педагогічного експерименту:

1 – стрибок у довжину з місця; 2 – стрибок у довжину з розбігу; 3 – підтягування на перекладині; 4 – піднімання силою на перекладину; 5 – піднімання переворотом на перекладину; 6 – віджимання на брусах; 7 – кут в упорі на брусах; 8 – біг 100 м; 9 – біг 1000 м; 10 – біг 3000 м

Так, в учнів контрольної групи темпи зростання коливалися від 1,22 до 49,15 %. Найбільші величини спостерігалися за такими показниками: піднімання переворотом (49,15%) та силою (41,13%) на перекладину, підтягування на перекладині (26,54%), віджимання на брусах (23,59 %) та кут в упорі на брусах (14,77%). Решта показників були в межах 1,22 – 6,92 %.

В учнів експериментальної групи найкращі темпи зростання становили за показниками рівня розвитку силових якостей м'язів верхнього плечового пояса та рук (піднімання силою (109,16%) та переворотом (108,20 %)). Темпи зростання силових якостей рук (віджимання на брусах, підтягування на перекладині), силових якостей м'язів черевного преса (кут в упорі на

брусах) були нижчими і становили 52,19%, 48,09% та 47,98% відповідно. Показники загальної витривалості, швидкості та швидкісно-силових якостей м'язів ніг мали найменші темпи зростання (2,44–16,47%).

Отже, бачимо, що в учнів експериментальної групи темпи зростання показників фізичної підготовленості були значно вищими, ніж у хлопців контрольної групи, що свідчить про ефективність авторської програми розвитку фізичних якостей.

В учнів обох груп спостерігаються найменші темпи зростання за показниками швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця та розбігу), швидкості (біг 100 м), силовій витривалості (біг 1000 м) та загальної витривалості (біг 3000 м).

Після закінчення педагогічного експерименту більшою мірою проявилися розбіжності в стані фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп. Учні експериментальної групи достовірно переважали учнів контрольної групи за рівнем розвитку силових якостей м'язів верхнього плечового пояса та рук (підтягування на перекладині, піднімання на перекладину силою та переворотом, віджимання на брусах), силових якостей м'язів черевного преса (кут в упорі на брусах), швидкісних можливостей (біг 100 м), витривалість (біг 1000 м).

Висновки:

1. Результати педагогічного експерименту свідчать, що авторська навчальна програма фізичної культури учнів ліцею дала позитивний тренувальний ефект і сприяла різнобічній фізичній підготовленості хлопців.

2. Експериментально доведено ефективність методологічного підходу до розроблення програми фізичної культури учнів ліцею із поглибленою військово-фізичної підготовкою, що поєднує в собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей (70% уроку) та засоби спортивної боротьби (30% уроку).

Список літератури

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 физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 18–22.
2. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2006. – 480 с.
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. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 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. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02. Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення" / Бондарев Д. В. – Л., 2009. – 19 с.
7. *Черенщиков А. Г.* Экспериментальная программа по физической культуре на основе углубленного изучения борьбы самбо / А. Г. Черенщиков // Проблемы физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы II междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2013. – С. 133–136.
8. *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.]. – 2012. – №2. – С. 39–41.

9. *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 фіз. виховання, спорту і здоров'я людини : у 4-х т. – Л. : Українські технології, 2011. – Вип. 8, Т. 2. – С. 32–37.

10. *Бойко В. Ф.* Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 223 с.

Стаття надійшла до редколегії 15.05.2014

Прийнята до друку 20.05.2014

Підписана до друку 30.05.2014